

مطالب مفید

استعمال دخانیات یکی از عمده ترین علل مرگ و میر در جهان است. در هر ۸ ثانیه یک نفر به علت دخانیات در دنیا می میرد. استعمال هر نخ سیگار ۷ دقیقه از عمر انسان را کاهش می دهد. در ایران مرگ های ناشی از مصرف دخانیات ۵۰ هزار نفر در سال برآورد شده است. در استان خراسان روزانه حدود ۱۱ نفر به علت مصرف دخانیات و عوارض آن جان خود را از دست می دهند. تخمین زده می شود که دخانیات هر سال می تواند ۵ میلیون نفر (عمدتاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط) را به کام مرگ بفرستد.

متوسط سن شروع سیگار در استان خراسان رضوی ۲۰ سال است. و ۸ درصد مردم در گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال روزانه سیگار می کشند.

✓ دود دخانیات با دارا بودن بیش از ۴ هزار نوع ماده سمی، باعث بروز بیماری های مختلفی می شود. از این ترکیبات برخی مانند نیکوتین، مونوکسید کربن، آرسنیک، آمونیاک د.د.ت، جیوه و ... اثرات سوء بیشتری روی دستگاه های مختلف بدن دارد. به طور میانگین افرادی که سیگار کشیدن را در دوران نوجوانی آغاز می کنند ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افراد غیرسیگاری خواهند مرد.

✓ سیگار سبب مرگ زود رس در مردان می شود.

✓ علت ۹۰ درصد سرطان های ریه، ۸۰ درصد موارد برونشیت مزمن و ۱۵ تا ۲۰ درصد سرطان های روده بزرگ، کبدورحم استعمال دخانیات است.

✓ خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی در اثر استفاده از سیگار در مردان تا ۳ برابر و در زنان تا ۶ برابر افزایش می یابد.

✓ استعمال دخانیات در ایجاد بیماری های گوارشی، پوکی استخوان، پوسیدگی دندان ها و بیماری های پوستی نقش مؤثری دارد.

✓ دخانیات قدرت باروری زنان را کاهش داده و خطر ایجاد سقط، تولد نوزاد با وزن کم، مرده زایی و یائسگی زودهنگام را افزایش می دهد.

✓ فیلتر سیگار حاوی فلزات سنگین و ترکیبات بسیار سمی با غلظت بالا است. مواد سمی موجود در یک فیلتر سیگار می تواند ماهی های یک لیتر آب را از بین ببرد. سیگاری هایی که ته سیگار خود را دور می اندازند سالانه بخش از یک تن آرسنیک وارد چرخه حیات می کنند.

✓ باور عمومی بر آن است که عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه ای قلیان موجب تصفیه آن می شود. این باور، اشتباه محض بوده و برخلاف باورهای سنتی حجم دود استنشاق شده ناشی از یک وعده مصرف قلیان ۱۰ تا ۲۰ برابر مصرف یک نخ سیگار است. قلیان نه تنها تمام ۴ هزار ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زای موجود در سیگار را دارا است بلکه مونوکسید کربن بیشتری نیز تولید می کند. به علاوه دود قلیان مجموعه ای از عوامل سرطان زای دیگر هم دارد که ناشی از سوختن ذغال است. این مواد به عنوان عامل اصلی بروز

سرطان ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند و خطر انتقال بیماری‌های عفونی نظیر سل، هپاتیت و برخی بیماری‌های ویروسی نیز به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی وجود دارد. اگر کسی یک بار قل‌کلن مصرف کند، معادل 20 تا 40 نخ سیگار، دود استنشاق کرده و این در حالی است که افراد در معرض دود قل‌کلن هم معادل 4 تا 7 نخ سیگار، دود وارد ریه‌هایشان شده است.

برای ترک سیگار ابتدا تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای آن انتخاب کنید. یکی از دو راه زیر را برای ترک سیگار انتخاب کنید.

- ✓ **قطع ناگهانی** دخانیات یکی از بهترین روش‌های ترک است و فرد معتاد پس از تقویت انگیزه در خود تصمیم به کنار گذاشتن مصرف دخانیات می‌گیرد.
- ✓ **ترک تدریجی** که در این روش فرد معتاد ضمن آگاهی از مضرات مصرف دخانیات مصرف آن را در اماکن عمومی، منزل، محیط کار و... برای خود محدود می‌کند و به تدریج با کاهش مصرف دخانیات آن را ترک می‌کند.

با ترک سیگار ممکن است میل شدیدی به سیگار پیدا کنید، کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

- چند بار نفس عمیق بکشید.
- یک لیوان نوشیدنی بنوشید.
- اگر به شما سیگار تعارف کردند بدون تردید بگویید **((نه من سیگار نمی‌کشم))**
- برای استفاده از آدامس نیکوتین دار با پزشک خود مشورت کنید.

برای پیشگیری از مصرف دخانیات نیازمند برنامه‌های آموزشی، فرهنگی و تبلیغی در کنار سایر اقدامات قانونی هستیم، در این زمینه آموزش و پرورش باید نقش خود را در آگاه‌سازی دانش‌آموزان به خوبی ایفا کند و صدا و سیما نیز در زمینه آگاهی‌بخشی به مردم جایگاه ویژه‌ای دارد».