

هفتاد باور غلط و خرافی در باره دخانیات

باور های نادرست درباره دخانیات

سیگار کشیدن و ادامه مصرف آن اغلب ناشی از باورهای غلطی است که در جامعه رواج پیدا کرده است. این دلایل مانند احساس بزرگی و قدرت، لاغری، رفع عصبانیت، رفع خستگی و جذابیت.... همگی بی پایه و اساس بوده و هیچ کدام توجیهی برای خود کشی تدریجی توسط سیگار نمی باشد.

1- **باور غلط:** سیگاریها با استعمال دخانیات فقط پول خود را دود می کنند و به کسی ضرر اقتصادی نمی زنند.

توضیح: هزینه های ناشی از درمان فرد سیگاری که بالغ بر دو برابر هزینه های دخانیات مصرفی است. برعهده بهداشت جامعه است. همچنین به این مسئله لطمات و زیانهای اقتصادی ناشی از آلودگی های زیست محیطی و نیز از بین رفتن نیروی کار و عدم حمایت از خانواده به واسطه بیماری یا فوت فرد سیگاری باید اضافه می گردد.

2- **باور غلط:** مصرف قلیان مانند سیگار زیان نداشته و آنرا اگر به صورت تفریحی و در جمع و به صورت گاهگاهی کشیده شود، بدون ضرر است.

توضیح: تحقیقات دانشمندان نشان داده که قلیان حتی بیش از سیگار مضر و خطرناک بوده و جا افتادن مصرف قلیان در جامعه به عنوان یک تفریح و سرگرمی کم خطر یک اشتباه بزرگ بهداشتی -اجتماعی و فرهنگی است.

3- **باور غلط:** اگر دکه های روزنامه فروشی و دیگر مکانهای غیر مجاز توزیع سیگار از این کار باز داشته شوند دچار مشکل اقتصادی می شوند.

توضیح: با اطلاع رسانی مستمر و مناسب به مردم و اصناف به آنها باید یادآوری گردد که هر کس روشی برای درآمد زایی دارد و با این توجیه و برای سود آوری بیشتر نباید سلامت مردم به خصوص نوجوانان و جوانان را به خطر انداخت.

4-**باور غلط:** مصرف دخانیات باعث بهبود جوشهای صورت می گردد و دود سیگار باعث ضد عفونی پوست می گردد.

توضیح: استعمال دخانیات علاوه بر تیرگی و چروک پوست باعث افزایش جوش در صورت گشته که به آن آکنه سیگاری می گویند و در حدود 41% سیگاریها این عارضه وجود دارد. نیکوتین توانایی تراکم سلولهای سطحی پوست و همچنین ترکیبات آنتی اکسیدانها را تغییر می دهد و بدین ترتیب در صورت بزرگسالان سیگاری جوشهای غیر التهابی شبیه جای جراحات ایجاد می نماید .

5-**باور غلط:** استعمال دخانیات توسط پزشکان و دست اندرکاران بهداشتی جامعه خود دلیلی برای بی ضرری آن است.

توضیح: یکی از علل سیگاری شدن پزشکان ، این است که آنان نیز مانند دیگر اجزاء جامعه ، سن شروع ابتلا به مصرفشان در دوران نوجوانی و جوانی بوده که اطلاعات کافی از این مسئله نداشته اند و بعد از آن نیز اعتیاد به دخانیات و عدم تبدیل آگاهی به باور در آنان باعث ادامه مصرف شده . بد نیست بدانید که بر طبق آمار موجود نود درصد پزشکان هیچ روش علمی را در دوران دانشگاه برای ترک دخانیات نیاموخته اند و جز در لابلای دروس کلاسیک مطالبی را در غالب یک واحد درسی در اینباره نداشته اند.

6-**باور غلط:** اطرافیان فرد سیگاری با هر نیرو و قدرتی که شده باید او را به زور و اجبار هم که شده وادار به ترک کنند.

توضیح: ترک سیگار را نمی توان به کسی تحمیل کرد. ترک زمانی عملی می گردد که فرد واقعا آن را بخواهد و خود مسئولیت آن را به عهده بگیرد. وقتی ترک به صورت اجباری و تحمیلی باشد، علاوه بر مقاومت شدید باعث مقابله منفی شده و در اولین فرصت و بهانه فرد مجدداً به دخانیات روی می آورد. آمار و تحقیقات نیز نشان داده کنار گذاشتن سیگار و سایر موارد اعتیادآور به صورت تحمیلی و اجباری معمولاً نتیجه بخش نبوده است.

7- **باور غلط:** افراد سیگاری هیچگاه پیر نمی شوند.

توضیح: حداقل می توان گفت این باور خرافی صحیح است. چرا که عوارض و بیماریهای ناشی از دخانیات باعث مرگ زودرس افراد سیگاری شده به طوریکه هیچگاه سالم به سنین پیری نمی رسند. به طوریکه هر نخ سیگار حدود هفت دقیقه از طول عمر مصرف کننده خود را کم می کند.

8- **باور غلط:** کشت تنباکو برای کشاورزان پر سود و کم دردسر است.

توضیح: علاوه بر اینکه کشت و عمل آوری توتون بسیار پر عارضه و دردسر آفرین برای کشاورزان می باشد. اغلب آنها نیز با وامهای دریافتی از شرکتهای دخانی جهت بذر و کود و ماشین آلات همواره بدهکارند و اگر این عملیات کشاورزی جهت مواد غذایی بکار می رفت، علاوه بر سودآوری بیشتر و بدون عوارض جسمی برای کشاورزان، سالانه برای ده تا بیست میلیون نفر غذا تولید می شود. در عین حال که کشت توتون و خشک کردن آن باعث فقیر کردن زمینهای ارزشمند و خسارت به محیط زیست می شود.

9- **باور غلط:** دود سیگار و قلیان برای گوش درد بچه و سرماخوردگی مناسب است.

توضیح: علاوه بر اینکه به طور علمی ثابت شده، در خانواده های سیگاری، فرزندان به کرات در طول سال دچار گوش درد می گردند و با ابتلا به بیماریهای فصلی به کرات دچار عوارض آن می گردند، همچنین بیماریهای تنفسی از جمله برونشیت و آسم و عفونتهای گوش و حلق و بینی نیز در آنها شایعتر می باشد.

10-باور غلط:سیگار های الکترونیک نوظهور یکی از اختراعات مفید و تحولی در ترک سیگار است.

توضیح:فرد سیگاری در هنگام ترک هر گونه عادتی را که شبیه کشیدن سیگار باشد را باید از خود دور کند.همچنین نیکوتین و بسیاری از مواد مضر و شیمیایی موجود در مایع سیگار الکترونیک چه بسا عوارضی وخیمتر در فرد ایجاد کرده و بعد مدتی شخص از این روش خسته شده و مجددا به روش سنتی خود رو می آورد.

11-باور غلط:برای ترک سیگار هیچوقت دیر نیست و هر وقت سیگار را ترک کنی به سلامت کامل بر می گردی

توضیح:علی رغم اینکه بسیاری از علائم قلبی و تنفسی ناشی از مصرف کوتاه مدت سیگار ،با ترک قابل برگشت است.ولی سیگار و دیگر انواع دخانیات،قادرند بسیاری از عوارض و علائم جبران ناپذیر و سرطانهایی را پایه ریزی کند که رهایی از آن جز با مرگ فرد مصرف کننده دخانیات امکان پذیر نمی باشد.پس از ابتدا مصرف را شروع نکرده به فکر ترک در آینده نباشیم و این را در نظر داشته باشید که بعد از اعتیاد به دخانیات افراد اندکی قادر به رهایی از آن به طور کامل هستند.

12-باور غلط:با کاهش مصرف سیگار می توان عوارض سیگار را کم کرده و از بین برد.

توضیح:تحقیقات متعدد و مستند نشان داده که کاهش تعداد دفعات استعمال دخانیات تاثیر زیادی در کاهش موارد ابتلا به بیماریهای قلبی ،سرطان ریه و دیگر سرطانهای مرتبط ندارد.

13-باور غلط:مصرف غذا باعث هضم غذا شده و روده ها بهتر کار می کند وبه همین دلیل یکعدد سیگار بعد غذا می کشیم.

توضیح: مصرف سیگار علاوه بر اختلال در ترشح غدد معده و روده ها و افزایش شانس زخم معده و عود آن (به علت کاهش مقاومت معده در برابر میکروبها و نیز در اثر کاهش جریان خون معده و روده ها) و ضعف عملکرد معده در خنثی سازی اسیدهای معده می باشد. عوارض دیگری مانند سرطان معده و روده در سیگاریها شایتر بوده و نیز در اثر تغییر ناگهانی دمای معده در مصرف کنندگان دخانیات سکسکه شایعتر است.

14- باور غلط: مصرف سیگار باعث پیشگیری از چاقی می شود.

توضیح: این باور غلط متأسفانه یکی از علل شروع و ادامه مصرف دخانیات به خصوص در خانمها می باشد. ولی بر طبق مستندات آماری نشان داده شده که فرد سیگاری بعد از ترک به طور متوسط حدود 4 کیلوگرم اضافه وزن پیدا می کند و این افزایش وزن در گروه شاهد غیر سیگاری حدود 1.2 کیلو گرم بوده. در عین حالی که تاثیرات منفی مصرف معادل یک بسته سیگار روی سلامت و طول عمر برابر نود کیلو گرم اضافه وزن می باشد.

15- باور غلط: جمع آوری قلیان بر صنعت گردشگری لطمه می زند

توضیح: شاید به طور ظاهری یکی از منابع در آمد قهوه خانه های سنتی و مکانهای گردشگری قلیان باشد ولی آیا به این مسئله فکر کرده اید که این تعداد مصرف کننده دخانیات چند در صد جمعیت را تشکیل می دهند و بواسطه آلودگی زیست محیطی ناشی از دخانیات پای چه تعداد خانواده به این مکانها بسته شده؟ بررسی های مستند نشان داده که منع دخانیات در مناطق خاص گردشگری مانند هاوایی نه تنها آمار گردشگران را پایین نبرده بلکه تحت عنوان جزیره سلامت پذیرای افراد جدید نیز بوده است.

16- باور غلط: در رابطه با مصرف قلیان و دیگر انواع دخانیات در نو جوانان و جوانان برخورد قاطعانه چاره ساز است.

توضیح: در رابطه با نوع برخورد با پدیده مصرف انواع دخانیات در نسل سوم می بایست کارشناسانه و به دور از احساسات عمل کرد. چرا که هر گونه برخورد سلبی توأم با منع و جلوگیری، باعث حریص تر شدن افراد به خصوص نسل جوان می گردد. زیرا فطرت انسان طوری خلق شده که به چیزی که بدون توجیه منع گردد و نیز جانشین مناسبی نداشته باشد، حریصتر می گردد.

17- باور غلط: مصرف دخانیات در هنگام کار و رانندگی به تمرکز فرد کمک می کند.

توضیح: دود سیگار علاوه بر اینکه با تاثیر مستقیم نیکوتین باعث اضطراب و عدم تمرکز جبرانی می گردد، با کاهش اکسیژن مغزی و افزایش گاز مونو اکسید کربن خون و کاهش دید ناشی از دود سیگار، هر نتیجه ای ممکن است حاصل شود جز افزایش تمرکز و مهارت در کار و رانندگی.

18- باور غلط: دولت با خصوصی سازی صنایع دخانی قادر است، راههای محکمتر و روشنی را در راه مبارزه درپیش بگیرد. چرا که دیگر خود دولت تولید کننده نمی باشد تا با مبارزه با تولید خود دچار تناقض گردد.

توضیح: تجربه کشورهای متعدد در زمینه خصوصی سازی این صنعت، باعث افزایش تولید و مصرف شده. این مهم به دلیل کاهش کنترل دولت در تولید، تبلیغات و تنوع محصول است و نیز پیشرفت روند تولید ناشی از کاهش قوانین دست و پا گیر دولتی، باعث احیاء بیشتر این صنعت شده و در نتیجه شاهد افزایش مصرف کننده خواهیم بود. به طوریکه تحقیقات جهانی نیز این را ثابت کرده و هر جا انحصار دخانیات لغو شود، 5-2% مصرف دخانیات افزایش یافته.

19- باور غلط: شرکتهای تولید محصولات دخانی با توجه به درج عوارض روی پاکت سیگار هیچ گونه مسئولیتی در مورد عوارض و مرگ و میر در مصرف کننده ندارند.

توضیح: عوارض سیگار آنقدر زیاد و وحشتناک است که اگر قرار باشد عوارض سیگار را به طور کامل اعلام گردد، می بایست همراه هر پاکت سیگار یک کتاب به مصرف کننده داده شود، نه فقط دو خط نوشته.

20-باور غلط: به علت ارزانی سیگار، مصرف چند نخ سیگار روی اقتصاد خانواده تاثیری ندارد.

توضیح: با توجه به اینکه مصرف دخانیات در میان افراد فقیر جامعه شایعتر است، همان هزینه اندک نیز گاهی زیاد جلوه کرده و تاثیر گذار است. چه بسا این پول می بایست صرف مایحتاج اساسی مانند غذا، مسکن، تحصیلات و مراقبتهای بهداشتی گردد. به طوریکه، در بعضی از کشورهای جهان سوم بالغ بر نیمی از درآمد خانوار به مصرف دخانیات اختصاص می یابد. این در حالی است که هزینه های عوارض و بار اقتصادی ناشی از فوت سرپرست خانوار گاهی آنچنان سنگین و غیر قابل پیش بینی است که باعث فروپاشی خانواده می گردد.

21-باور غلط: کاهش تولید دخانیات و افزایش جبرانی قیمت و مالیات باعث ورشکستگی شرکتهای دخانی دولتی و آسیب به اقتصاد کشور می گردد.

توضیح: به طور خلاصه، سهم دخانیات در اقتصاد (از طریق به کارگیری مشاغل و درآمدهای مالیاتی) نسبت به هزینه هایی که بر دوش خانواده ها، سلامت عمومی، محیط زیست و اقتصاد ملی وارد می کند، بسیار ناچیز است. تجربه های دیگر نقاط جهان نشان داده که افزایش مالیات و کاهش تولید نه تنها درآمدها را کاهش نداده بلکه ضمن کاهش مصرف، درآمد دولت را یکسان و یا حتی بالاتر برده. ضمن اینکه در دراز مدت بار اقتصادی ناشی از عوارض و مرگ نیز از دوش دولتها و خانواده برداشته می شود.

22-باور غلط: سیگارهای ملایم دارای تار و نیکوتین کمتری بوده و به سلامتی فرد آسیب کمتری وارد می کنند.

توضیح: کاهش مواد مضر این سیگارها با دستگاههایی که به طور مصنوعی دود را استخراج میکند، مشخص شده. ولی مسئله این است که اولاً بدن انسان به طور واکنشی و به علت نیاز به نیکوتین پکهای بیشتر و عمیقتری زده و از تعداد

نخ سیگار بیشتری استفاده می نماید، از طرف دیگر یکی از مکانیسمهای ملایم بودن این سیگارها، به گفته شرکت‌های تولیدی، منافذ روی فیلترهاست که هوا را از اطراف می کشد. منافذی که اکثراً در زمان استفاده یا زیر انگشتان یا گوشه لب مسدود می گردد و جالب است بدانید کارخانجات دخانی نیز به این حقایق واقفند.

23-باور غلط:سیگار فقط در افرادی که زمینه ارثی بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان در آنها قوی است بروز کرده و مرگ آور است.

توضیح:در عین حالی که انواع دخانیات شانس بروز بیماریهای با زمینه خانوادگی را چندین برابر می کند خود نیز به عنوان یک عامل اصلی در بروز بیماریهای کشنده به طور مستقیم دخالت دارد.

24-باور غلط:یک باور خرافی فرانسوی:سیگار کشیدن در حال ماهیگیری یا حضور در عرشه کشتی می تواند مرگ ماهیگیر را به دنبال داشته باشد.

توضیح:اگر یک باور خرافی حقیقت داشته باشد همین است.در ضمن اینکه سیگار و دیگر انواع دخانیات در همه لحظات قادر به کشتن انسانها هستند.

25-باور غلط:سیگارهای ارزانتر دارای عوارض بیشتری هستند.

توضیح:فرق سیگارهای ارزان و گران در نوع اسانس و درجه خنثی سازی مواد بد بو و محرک آن است. بدین ترتیب فرد با خیال راحت تعداد نخ بیشتری را استعمال کرده و سریعتر به کام مرگ می رود.به طوریکه یکی از روشهای کمکی ترک سیگار رجوع اولیه به سیگارهای نامرغوب، بد بو و بدون فیلتر است تا فرد از آن زودتر متنفر گردد.

26-باور غلط:سالها مصرف دخانیات لازم است تا فرد دچار عوارض آن گردد.

توضیح: فقط چند ثانیه لازم است تا نیکوتین و سایر مواد مضر سیگار و دیگر انواع دخانیات در کل بدن پخش گردد. و حتی یک پک سیگار نیز قادر است با اسپاسم عروق قلبی سبب مرگ ناگهانی گردد.

27- باور غلط: اگر سیگار را با یک دفعه تلاش به سرعت نتوانی ترک کنی به دلیل اعتیاد سنگین به آن هرگز قادر به ترک آن نخواهی شد.

توضیح: چندین بار سابقه ترک سیگار ناموفق در کارنامه اکثریت افرادی که سیگار را به طور کامل و با موفقیت ترک کرده اند وجود دارد.

28- باور غلط: عارضه ریوی ناشی از سیگار تنها مشکل عمده در کودکان خانواده های سیگاری می باشد.

توضیح: از عوارض دود دست دوم و سوم سیگار و دیگر انواع دخانیات عدم تمرکز، پرخاشگری و اختلالات بیش فعالی می باشد. در ضمن 15% مبتلایان به سرطان ریه، افراد غیر سیگاری هستند که در کودکی در معرض دود سیگار قرار داشته اند.

29- باور غلط: فرد سیگاری می بایست در هنگام مصرف محصولات جایگزین نیکوتین مانند آدامس و چسب نیکوتین مصرف سیگار خود را به تدریج کم کند.

توضیح: بهترین راه مصرف جایگزینهای نیکوتین قطع مصرف دخانیات و سپس مصرف جایگزینهای نیکوتین می باشد چرا که مصرف همزمان سیگار و محصولات جایگزین نیکوتین با هم باعث تشدید عوارض قلبی و عروقی ناشی از نیکوتین می گردد.

30- باور غلط: عوارض دهانی سیگار و قلیان توسط خمیر دندان جرمگیر به طور کامل از بین می رود.

توضیح: ساده ترین و کم اهمیت ترین عارضه دخانیات زردی و بوی بد آن است. انواع سرطان حلق-دهان و زبان، پوسیدگی دندانها، سرطان لب از این عوارضند. به طوریکه سالانه هزاران نفر از سرطاناتها و بیماریهای بدخیم دهان ناشی از دخانیات از بین میروند.

31-باور غلط: در صورت افزایش مالیات و قیمت دخانیات به عنوان یک علت باز دارنده، قاچاق دخانیات اثر آن را خنثی می کند.

توضیح: شواهد در برخی کشورها حاکی از آن است که حتی با وجود موضوع قاچاق، افزایش مالیات، درآمدهای حاصله برای دولتها را افزایش و مصرف دخانیات را کاهش داده است. از سوی دیگر دولتها می توانند به طور مجزا سیاستهای موثری را در زمینه کنترل قاچاق اتخاذ کنند.

31-باور غلط: افزایش قیمت دخانیات فقط روی طبقه کم درآمد فشار می آورد و افراد با درآمد متوسط و بالا همچنان سیگار خود را می کشند.

توضیح: در عین حالی که مصرف دخانیات و عوارض آن به دلیل عدم پیگیری در طبقه کم درآمد جامعه بیشتر است. در عین حال تحقیقات نشان داده که در کشورهای مرفه نیز افزایش قیمت با کاهش مصرف همراه بوده است

32-باور غلط: کاهش عرضه محصولات دخانی می تواند به کاهش مصرف منجر گردد.

توضیح: اگرچه در بعضی تجارب چنین حالتی تائید شده و غالباً این کاهش اتفاق نمی افتد چراکه وجود محل های غیر مجاز فروش و قاچاق، فرد مصرف کننده بدون باور واقعی در مورد عوارض و میزان کشندگی به هر صورت ممکن کالای خود را تهیه و مصرف می کند. اتفاقی که در رابطه با مواد مخدر شاهد آن هستیم. پس علاوه بر کاهش عرضه فرهنگ سازی و کنترل قاچاق نیز برای کاهش مصرف ضروری می نماید.

33-باور غلط:با سرفه و دفع خلط کلیه اثرات سمی و مضر دخانیات از بدن حذف می شود.

توضیح:سرفه کردن ناشی از سیگار به علت تخریب مخاط محافظ مجاری ریوی می باشدکه در نتیجه آن ریه در معرض عفونتها و عوامل سرطانزا قرار می گیرد.به عبارت دیگر سرفه از تحریک و تجمع خلط به علت کاهش حرکت مژکهای تنفسی می باشد.

34-باور غلط:به جای کشیدن سیگار تنقلات مقوی و بادام زمینی،آب مرکبات ،گوشت ،جگر و دل و قلوه ... مصرف گردد.

توضیح:با توجه به اینکه این محصولات محیط بدن را اسیدی می کند لذا جذب نیکوتین را پایین آورده و در مواقع ترک دخانیات و نیکوتین درمانی توصیه نمی گردد .در این زمان مصرف مواد غذایی مانند موز،سبزیجات مثل اسفناج،جو دوسر و لبنیات بیشتر استفاده گردد.

35-باور غلط:هیچگاه برای ترک سیگار دیر نیست.

توضیح:بر خلاف باورهای گذشته ،مبنی بر اینکه با ترک سیگار و دیگر انواع دخانیات،آثار بیماریهای ریوی و شانس ابتلا به انواع سرطانها کاملا از بین میرو د.مطالعات جدید نشان داده که علاوه براینکه آسیبهای وارده به ریه ها در افراد سیگاری حتی پس از ترک نیز ادامه پیدا می کند،شانس ابتلا به انواع سرطانها نیز تا حدی در فرد باقی می ماند.بنابراین به جای این جمله باید گفت :هرگز لب به سیگار و قلیان نزنید.

36-باور غلط:سیگار باعث تقویت اعتماد به نفس فرد می گردد .

توضیح: سیگار با عواقبی مانند کاهش ظرفیت ریوی و نیروی بدنی فرد، بوی بد دهان و بدن، بار اقتصادی مضاعف روی فرد، طرد شدن توسط اطرافیان، تغییر شکل ظاهری (پوست، دندان و مو) و بیماریهای مرتبط ناتوان کننده، باعث می گردد که نه تنها اعتماد به نفس بلکه عزت نفس وی نیز از بین رفته و پس رفت داشته باشد.

37- باور غلط: زنان سیگاری افرادی هستند از جامعه جدا، و دارای اخلاقیات نامناسب و منحرف و معتاد هستند.

توضیح: این باور علی رغم غلط بودن خود ابزاری بود تا در گذشته کمتر کسی سیگار را در دست زنان ببیند. تلقی زشت جامعه از سیگار کشیدن زنان، عاملی باز دارنده بود که مانع افزایش رواج دخانیات در میان دختران و زنان جامعه، می شده است و این قبح فرهنگی باعث می شده تا حد اقل در خارج منزل و در مکانهای عمومی، آنها به استعمال دخانیات مبادرت نکنند. به تدریج با کمرنگ شدن این باور غلط در جامعه به قولی متجدد و امروزی شاهد افزایش مصرف دخانیات در زنان در پشت فرمان، پارکها، کوهستان و دیگر مکانهای تفریحی و گردشگری هستیم.

38- باور غلط: زنان با مصرف دخانیات برابری حقوق خود را با مردان در جامعه خواستارند.

توضیح: گسترش جریانات فمینیستی، یکی از مهمترین علل گسترش مصرف دخانیات در میان دختران و زنان به ویژه دانشجویان و شاغلین می باشد. مصرف سیگار بنا بر عقاید افراطی و نامعقول، نوعی حق برابری با مردان تلقی می شود. به همین دلیل، نمایش استعمال آن به رغم برخی موانع فرهنگی و اجتماعی جامعه برای زنان، نوعی ساختار شکنی به حساب می آید.

39- باور غلط: یک باور اولترا لایت "شرکتهای دخانی وقتی باور و سادگی مردم را در به کاربری واژه لایت و اقبال مصرف آنان را دیدند، پا را فراتر نهاده و اولترا لایت ها را به عنوان نسل جدید سیگارهای بدون ضرر بنا نهادند!

توضیح: نام این نوع سیگارها و در عین حال رنگ سفید و جذاب آن، تنها باعث شده فرد با خیال راحتتر تعداد بیشتری از این سیگارها را مصرف نموده، پکهای عمیقتری زده و سریعتر به عوارض و مرگ منتج از آن نزدیک میگردد.

40-باور غلط:نوجوانان با مصرف دخانیات استقلال و حس بزرگی خود را تقویت کرده و اجتماعی تر می شوند.

توضیح:در این گروه سنی فرد تلاش می کند که خود را در سنین بالاتر نشان دهد و ثابت کند که از دوران کودکی عبور کرده.به این خصوصیت ،اگر عدم مهارت در پاسخ منفی به خواسته های همسالان و عدم ارائه الگوی مناسب و تفریحات جایگزین توسط والدین و مسئولان پرورشی و رسانه ،اضافه گردد،نتیجه ای جز تمایل و اقدام به مصرف دخانیات در بر ندارد

41-باور غلط:تنباکو های جویدنی به دلیل نداشتن دود عارضه چندانى ندارد.

توضیح:این نوع ترکیبات علاوه بر دارا بودن سموم و مواد مضر موجود در دیگر انواع دخانیات،به سبب مواد نگهدارنده و اسانسها و ترکیباتی مانند آمونیاک،باعث عوارض زیادی در دهان و دندان می گردد.یکی از مواد بسیار خطرناک و سمی که همراه تنباکو مصرف می شود،آهک است که هم جذب نیکوتین را بالا می بردو هم سبب می شود که نیکوتین آرامتر جذب گردد . خود این ماده یکی از عوامل بیماریزا و موثر در بروز سرطانهای حفره دهان می باشد.

42-باور غلط:قلیان به دلیل سنتی بودن کم ضرر تر از دیگر انواع دخانیات می باشد.

توضیح:با توجه به اینکه استفاده از تنباکو در مراحل اولیه اش عوارض چندانى را نشان نمى دهدو نیز توجه به بوی خوش و عدم سوزانندگی آن،بنابراین فرد با احساس اینکه هیچ عارضه ای او را تهدید نمی کند،حتی میزان مصرف خود را بالاتر نیز می برد.و به تدریج عوارض در فرد خود را نشان می دهد.

43-باور غلط:اگر قلیان را دسته جمعی و در فضای باز بکشند تاثیر چندانى روی فرد نداشته و مضر نیست.

توضیح: این قبیل باورها به خاطر بوی خوش قلیان ناشی از اسانسهای شیمیایی مضر و عدم ایجاد سوزش و سرفه در اثر مواد بی حس کننده مانند اتر در توتون قلیان است و استفاده دسته جمعی از این اسباب علاوه بر شیوع بیماریهایی مانند هیپاتیت، سل، تب خال و هلیکوباکتر (عامل زخم معده)، فرد را از دود دسته دوم و سوم دیگر همراهان نیز بی بهره نمی گذارد. بد نیست بدانید که مصرف یک قلیان برابر بیش از بیست نخ سیگار عارضه دارد.

44- باور غلط: هفته ای چند نخ سیگار مضر نبوده و فرد را معتاد نمی کند.

توضیح: اکثریت افرادی که سخت معتاد به سیگار بوده و روزی یک تا دو بسته سیگار مصرف می کنند، از ابتدا با روزی یک عدد و هفته ای چند نخ شروع کرده اندو شاید در طول دوران مصرف به سمت اعتیاد در زمانهایی، به طور موقت آن را بر اساس موقعیت و مکان و زمان قطع کرده بوده اند. در عین حال شیوع بیماریهای سرطانی بیشتر از اینکه با تعداد مصرف رابطه داشته باشد با طول مدت مصرف در ارتباط است.

45- باور غلط: دخانیات هیچ تاثیری روی ریزش مو نداشته و سیگارها معمولاً موهای پر پستی دارند.

توضیح: سیگار یکی از شایعترین علل ضعف مو و ریزش آن به ویژه در آقایان است که منجر به تجمع چربی زائد در اطراف پیاز مو شده و ضمن اختلال در تغذیه فولیکولها باعث افزایش فعالیت آنتی اکسیدانها به عنوان علت اصلی ریزش مو، می گردند. علاوه بر این دود حاصل از سوخت دخانیات سبب کدورت مو نیز می گردد.

46- باور غلط: من دارای اراده قوی هستم و به همین علت به سیگار عادت نمی کنم. اگر هم سیگاری شوم قادرم آن را به آسانی ترک کنم.

توضیح: داشتن اعتماد به نفس کاذب در این موارد باعث می گردد، تا فرد با جرات بیشتری به دام اعتیاد افتد و جالب است بدانید که بر اساس تحقیقات به عمل آمده درصد بالایی از افراد سیگاری و معتاد با همچنین تفکری به دام افتاده

اند. ترس از بديها و لغزش و اجتناب از آن دليلی سستی فرد نبوده و هيچگاه شخصی را که مثلا از سم نترسد و آنرا بخورد شجاع و نترس نمی دانند.

47-باور غلط:دولتها و رسانه بايد تلاش کنند تا نوجوانان و جوانان یک کشور به دام دخانيات و مواد مخدر نيافتند و الا در اين اوضاع از دست خانواده ها کاری بر نمی آيد.

توضيح:در عين حال که سياستهای اقتصادی -اجتماعی و فرهنگی یک دولت و اطلاع رسانی رسانه ای در کاهش مصرف موثر است ولی نقش خانواده در تربيت و پرورش و شکل گیر فرزند با اين مقولات قابل مقياس نمی باشد و بيشترين تأثير را در ابتلا يا عدم ابتلا به مصرف را دارد.آموزش مهارتهای زندگی و برنامه ريزی برای اوقات فراغت و نیز شناخت دوستان فرزند ،همواره و در همه جوامع همواره یکی از اشتغال های فکری والدين بوده و می باشد.

48-باور غلط:با پول توجيبیهای حال حاضر به نظر نمیرسد افزايش قيمت دخانيات تأثیری روی مصرف نوجوانان داشته باشد.

توضيح:بر اساس آمار بيش از 4% دانش آموزان بيش از 50%پول تو جيبیشان را صرف خريد دخانيات می نمايند.اين آمار نشان می دهد که اگر قيمت سيگار بالا رود مثلا به دو برابر برسد،اين فر ديگر قادر نيست تمام پول توجيبی خود را صرف خريد سيگار کند .به اين اقدام اگر قطع فروش نخسی سيگار اضافه شود،اثرات آن بيشتر جلوه می نمايد.

49-باور غلط:چوب سيگار و فيلترهای سيگارباعث جذب کليه سموم و مواد مضر سيگار شده و سيگار را کم خطر می کند.

توضیح:فیلترها تنها قدرند مقداری از تار و نیکوتین را جذب کرده و بر اکثر 4000 نوع ماده سمی و مضر سمی موجود در سیگار بی اثر است. در عین حالی که فرد به تصور بی ضرر بودن پکهای قویتری کشیده و با خیال راحت سموم بیشتری را وارد بدن خود می کند.

50-باور غلط:در برخورد با نوجوان مصرف کننده دخانیات نباید این مسئله را به رویش آورد و نباید رویش به بزرگترها باز شود.

توضیح:چه بخواهیم و چه نخواهیم ،او استعمال دخانیات را شروع کرده.پدر و مادر باید با فرزند طوری برخورد کنند که او در خواست کمک را نشانه قدرت و جسارت و شهامت بداند نه ضعف و به او بگویند کمک خواستن و مشاوره با والدین و بزرگترها یک قدرت و نشانه عقل و هوش بالاست.به فرزند خود اجازه بازگشت از اشتباه را بدهندو در ضمن الگوهای خوبی برای فرزندان باشند.

51-باور غلط:سیگارهای دارای عکسهای هشدار دهنده از توتون نامرغوب تهیه شده است.

توضیح:این باور خراف و غلط نیز که ناشی از اجرای یک طرح کشوری بدون بستر سازی مناسب می باشدو منجر به افزایش مصرف سیگارهای قاچاق و فروش بیشتر سیگارهای نخی شده است.

52-باور غلط:افراد سیگاری اگر در مکانی دیگر مثلاً فضای باز سیگار بکشند و سپس به منزل بیایند حداقل برای دیگران ضرر ساز نخواهند بود.

توضیح:دود دست سوم سیگار بصورت ریز ذراتی که روی لباس ،پوست و موها ومحیط اطراف می نشیند حتی تا روزها می تواند ،افراد غیر سیگاری به خصوص کودکان را تحت تاثیر قرار دهد.در نظر بگیرید پدری را که بعد از استعمال دخانیات ،کودک خود را بغل کرده و با بوسیدن و نوازش او کلیه عوارض وسموم دخانیات را از طریق پوست و مو لباسهای خود به او منتقل می کند.

53-باور غلط:نباید نوجوانان و جوانان را مدام کنترل کرد و بگذارید کاملاً آزاد و مستقل باشند تا به دام دخانیات و دیگر انواع اعتیاد نیافتند.

توضیح:دادن آزادی بیش از حد به نوجوانان و جوانان حتی بهترین بچه ها را هم در معرض هر عامل مخربی از جمله سیگار قرار می دهد،اعتماد صرف به نوجوانان کاری بسیار اشتباه است.

54-باور غلط:کودکانی که والدین سیگاری ندارند، از عوارض سیگار و دیگر دخانیات در امانند.

توضیح:نیمی از کودکان جهان در معرض ،آلودگی با دخانیات هستند و در خون آنها آثاری از نیکوتین یافت شده.همچنین آلودگی سطوح به دود دست سوم سیگار نیز باعث افزایش غیر مستقیم میزان تماس در کودکان می گردد.

55-باور غلط:مصرف دخانیات در سنین میانسالی و پیری به شدت خطرناک و در سنین نوجوانی و جوانی به علت مقاومت بدن نسبتاً بی ضرر است.

توضیح:شاید یکی از دلایلی که نمی توان ضرر مصرف دخانیات را به نوجوانان تفهیم کرد این عقیده است.اگر نوجوانان با آموزش کافی به خطرات حال و آینده سیگار واقف باشند و نیز به او ثابت شود که تاثیر مثبتی که برای سیگار بیان می کنند،توهمی بیش نیست ،شاید به راحتی به آن تن ندهند.زیرا در دوران نوجوانی که از آسیب پذیرترین دوران زندگی می باشد ،رفتارهای ضد اجتماعی تشدید می گردد.تمایل به جلب توجه،کنجکاوی،تمایل به بی خیالیو سرگرمی باعث افزایش خطر پذیری نوجوانان در این مورد می گردد.

56-باور غلط:وقتی سیگار را ترک کردیم می توانیم به طور جایگزین از پیپ یا قلیان استفاده کرد.

توضیح: با توجه به اینکه فرد سیگاری، عادت به فرو بردن دود سیگار و پک زدنهای عمیق دارد، لذا روی آوردن به پیپ و قلیان، باعث تشدید عوارض در فرد می گردد. حتی بیش از عوارض فردی که به سیگار کشیدن خود ادامه داده. بنابراین با این جانشینی و از این که دیگر محصول بدبویی را استفاده نمی کنید و دیگران از بوی سیگار شما راحت شده اند، زیاد خوشحال نباشید. چرا که عوارض این تبدیل بسیار بیشتر و شدیدتر از ادامه مصرف سیگار می باشد.

57- باور غلط: برای ترک سیگار فرد باید اراده داشته باشد و مردانه سیگار را ترک کند!

توضیح: بیشتر از آنچه اراده برای ترک سیگار مطرح و لازم باشد، انگیزه لازم است. اگر فکر می کنید توان کافی و اراده لازم را برای ترک دخانیات ندارید، باید به فکر این باشید که انگیزه لازم را در این زمینه کسب کنید.

58- باور غلط: تنباکو های میوه ای از بهترین و مرغوبترین و خوش بو ترین انواع توتون تهیه شده و به طور سنتی فرآوری می گردد و برای همین کاملاً بی ضرر است.

توضیح: واقعیت این است که که تنباکوهای میوه ای که در قلیان مصرف می کنند، به قدری نامرغوب است که استفاده از آن حتی در سیگارهای ارزان قیمت نیز میسر نیست و دلالت آن را از پس مانده های کارخانه ها خریداری و بعد از چند ماه خیساندن در اسانس های شیمیایی و ناشناخته، آن را بسته بندی و وارد بازار می کنند.

در این محصولات علاوه بر رشد انواع قارچها مانند اسپرژیلوس که فرد را مستعد آلرژی و انواع بیماریهای سرطانی می کند، مواد و اسانسهای خوشبو کننده تنباکو نیز با سوختن خود تولید موادی می کنند که بالقوه سرطانزا و خطرناک است.

59- باور غلط: مصرف کنندگان دخانیات مسئول سیگاری شدن خود هستند و مقصرند.

توضیح: اغلب سیگاریها عادت استعمال به دخانیات را به طور دانسته انتخاب نمی کنند. اغلب افراد از نوجوانی دخانیات را شروع کرده و در آن موقع اطلاعات کافی ندارند و سپس به آن اعتیاد پیدا می کنند. این در حالی است که تعداد زیادی از افراد سیگاری بر این باورند که استعمال دخانیات نمی تواند ضرر قابل توجهی به آنها بزند و اغلب نمی دانند که مصرف سیگار یک نوع اعتیاد است و فقط آن را یک عادت مضر می دانند که به راحتی و با اراده قابل ترک است.

60-باور غلط: افزایش درمانگاههای ترک سیگار به شکل حضوری بهترین طریق مبارزه با استعمال دخانیات است.

توضیح: با توجه به اینکه مثلاً در کشور خودمان بالغ بر 12 میلیون مصرف کننده سیگار وجود دارند و همه روزه تعداد کثیری از نوجوانان به این جمع می پیوندند، ارائه یک روش درمانی و جذب کلیه این افراد به صورت حضوری در کلینیکهای ترک، عملاً بی فایده است. در عین حالی که شخصی که آنقدر انگیزه دارد که سر کلاسهای حضوری به موقع حاضر شود، خود قادر است با اندکی اطلاع رسانی و استفاده از آموزشهای غیر حضوری و ترجیحاً رسانه ای و بطور مداوم به این مهم دست پیدا کرده و آنرا در وجود خود پایدار کند.

61-باور غلط: افراد سیگاری اگر سیگار خود را عوض کنند دچار عوارض بیشتری می گردند.

توضیح: شرکتهای دخانی بار دیگر مصرف کنندگان محصولات خود به طریقی دیگر مورد هدف قرار داده اند. این ترفند یعنی افزودن موادی اضافی به توتون و کاغذ سیگار به منظور اعتیاد بیشتر مصرف کننده آن می باشد. به همین دلیل فرد با تعویض سیگار احساس خوبی نداشته و حال عمومی نامتناسبی را تجربه می کند.

62-باور غلط: سیگارهای منتول دار (خنک کننده) دارای عوارض کمتری می باشد.

توضیح: در این سیگارها، توتون را به اسانس نعناع آغشته کرده تا با مصرف سیگار فرد احساس خنکی در دهان و حلق و مجاری تنفسی نموده و در عین حال تنفسش بازتر شده و نیز بوی زننده سیگار را نیز کمتر به دنبال دارد. ثابت

شده این سیگارها علاوه بر عوارض کامل بقیه سیگارها دارای عوارض بخار ناشی از حرارت دیدن جوهر نعنای نیز می باشد و تاثیر روی باروری و افزایش سرطانزایی بالقوه سیگار را تشدید کرده و در ضمن خاصیت خنک کنندگی خوش آیند این سیگارها اعتیاد به آنها را بیشتر و ترک آن را دشوار تر می نماید.

63-باور غلط:سیگار باعث جذابیت جنسی فرد می گردد.

توضیح:سیگار و دیگر انواع دخانیات علاوه بر ایجاد عوارضی در پوست ، مو، دهان و دندان بوی زننده آن که باعث نازیبایی جسم و روح فرد می گردد،خود به طور مستقیم روی تمایلات جنسی فرد تاثیر منفی و کاهنده گذاشته و در کل باعث تضعیف متقابل می گردد.

64-باور غلط:مصرف دخانیات یک عادت است و اعتیاد نیست.

توضیح:بنا به تعریف اعتیاد سه معیار دارد.اجبار برای مصرف- اثرات روان گردان-رفتارهای مدام جستجو .که هر سه با شرایط مصرف کننده دخانیات هم خوانی است.جالب است بدانید که هر بار یک زدن به سیگار و قلیان اعتیاد به آن را عمیقتر می کند؛به طوریکه اگر کسی یک پاکت سیگار مصرف نماید و هر نخ آن ده پک داشته باشد ،روزانه 200 بار برای ادامه مصرف سیگار تشویق و ترغیب شده و اعتیادش عمیقتر می گردد و این مسئله علت اعتیاد بسیار شدید و مشکلات هنگام ترک دخانیات را توجیح می کند،به گونه ای که ترک سیگار حتی نسبت به اعتیاد به هروئین نیز دشوار تر می نماید.

65-باور غلط:سیگار و قلیان همدمی هنگام خستگی و تنهایی و غم می باشد.

توضیح:حتی اگر این باور کاملاً غلط از لحاظ علمی درست هم باشد،به چه قیمتی آن را به دست می آوریم و آیا می دانیم که هر نخ سیگار چه قدر از طول عمر را می کاهد؟آیا تنها مسکن موقت و پر عارضه کافی است یا باید علاج ریشه ای باشد.

66-باور غلط:بوی سیگار به جامانده از سیگار در محیط و وسائل شخصی فرد هیچ تاثیری روی اطرافیان فرد

سیگاری ندارد و واکنش نسبت به بو تنها یک تلقین روحی است.

توضیح:سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که حتی به صورت دود نیز در هوا روئیت نمی شود،به صورت ریز ذراتی روی وسایل اطراف فرد سیگاری می نشیند .این سموم از طریق لباس ،پوست،مو و وسایل فرد سیگاری به دیگران منتقل می گردد،به طوریکه ثابت شده این اثرات حتی تا ماهها قابل تاثیر گذاری است.بدین ترتیب بوی ناشی از مصرف دخانیات هشدار می است به مغز تا از سموم خود را دور کند.

67-باور غلط:مصرف دخانیات توسط شخصیت‌های منفی فیلم تاثیر خوبی روی قطع و عدم مصرف دخانیات در

تماشاگر دارد.

توضیح:حتی مصرف سیگار توسط افراد منفی فیلم نیز می تواند تحریک کننده و تاثیر گذار در جهت مصرف باشد.

68-باور غلط:همه مردم می دانند سیگار و دیگر انواع دخانیات مضر و کشنده است.

توضیح:آمارهای متفاوتی از در صد نا آگاهی مردم از عوارض دخانیات گزارش شده و حتی گفته شده تا 80%افراد سیگاری در بعضی کشورهای دنیا از اینکه سیگار باعث بیماری و مرگشان می گردد ابراز بی اطلاعی کرده اند و عوارض آن را چندان جدی نگرفته اند.این مهم لزوم آموزش جدی تر و تبلیغات گسترده تر رسانه ای را ضروری می نماید.

69-باور غلط:دود قلیان با عبور از آب کاملاً تصفیه شده و سموم آن گرفته می شود .

توضیح: عبور دود از آب نه تنها باعث پاک شدن سموم نمی گردد بلکه با این برخورد ترکیبات ناشناخته شیمیایی گاه خطر ناک تر از سموم ناشی از سوخت دخانیات تولید می گردد.

70-باور غلط: بسته های سیگار دارای برچسب هشدارهای بهداشتی دارای عوارض کمتری نسبت به سیگارهای بدون برچسب هستند.

توضیح: گاهی خود مسئولین دست اندر کار دخانیات برای از بین بردن تاثیر باورهای غلط و خرافی حاکم بر جامعه خود به شیوع باورهای خرافی به طریقی دیگر دامن می زنند . این ایده نیز جهت از بین بردن افکار مصرف کننده گان از باور مضر بودن این سیگارها نشأت گرفته و متأسفانه بار تخریبی آن از باورهای غلط و خرافی گذشته کمتر نمی باشد.

منابع:

<http://fctc.persianblog.ir>

www.nonsmoking.ir