

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیش گفتار

یکی از مشکلات عمده بهداشت در زمان ما گسترش استعمال دخانیات در جامعه می باشد که این خود بعنوان یکی از شایع ترین عوامل مرگ و میر در جهان شناخته شده است . متن حاضر به بررسی مشکلات حاصل از استعمال دخانیات می پردازد. امید آنکه این بلای خانمان سوز از کشور عزیزمان ایران رخت بربند.

امروزه علی رغم هشدارهای پیاپی مجامع پزشکی و فرهنگی ، مصرف سیگار به طور روز افزون در جامعه بالامیرود. متاسفانه آسیب ها و پیامدهای ناشی از مصرف سیگار ، بسیار جدی و بعضاً جبران ناپذیر هستند و اغلب سیگاری ها با اینکه از مضرات سیگار با خبرند ، ولی از روی عادت و به بهانه کسب آرامش و رفع خستگی ، اقدام به مصرف این ماده خطرناک می کنند و سلامت جسم و جان خود را به خطر می اندازند .میزان مصرف افراد سیگاری ، با ایجاد تشدید مسائل روانی افزایش می یابد و گاه به حدی می رسد که جای خواب و خوراک را نیز می گیرد . برخی از زیانهای مصرف سیگار بدین شرح است:

زیان های اقتصادی ناشی از مصرف دخانیات:

مصرف داخلی (در ایران) ۵۰ میلیارد نخ سیگار به طور متوسط سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید و دود شدن این محصول و ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان صرف بیماری های مرتبط با آن می گردد.

زیان های اجتماعی ناشی از مصرف دخانیات:

مصرف سیگار نوعی اعتیاد است ولی متاسفانه این مسئله به مرور در جامعه جا افتاده و قابل قبول ترین عمل خلاف عرف محسوب می شود، متاسفانه عادت به مصرف سیگار زمینه ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر، بزهکاری علی الخصوص در جوانان و نوجوانان می گردد.

زیان های زیست محیطی ناشی از دخانیات:

از بین رفتن خاک، تخریب جنگل ها و آلودگی آب های زیرزمینی و هوا از جمله مضرات زیست محیطی دخانیات می باشد. مصرف مواد مغذی خاک توسط گیاه توتون موجب عاری شدن خاک از این مواد شده و از طرفی موجب جذب آفت ها می گردد و استفاده از انواع کودهای شیمیایی و آفت کش ها آلودگی های آب های زیر زمینی را بدنبال دارد، از طرفی مقدار زیادی از درختان برای سوخت در عمل آوردن توتون از بین می روند.

عوامل موثر در روی آوری به سیگار

دوری از خانواده ، بیکاری ، محرکهای روانی ، اصرار دوستان و خویشان و حتی علاقه شخصی ، کسب لذت و تقلید و خودنمایی ، از عوامل موثر در روی آوری به سیگار است . استعمال سیگار در نوجوانان ، بیشتر جنبه خود نمایی دارد و آرام آرام برای کسب لذت صورت می گیرد. همچنین برخی از نوجوانان برای مخالفت با خانواده و رفع حقارتها به این کار دست می زنند و می خواهند از این طریق اعتماد به نفس بیشتری کسب کنند. همچنین اضطراب ، تنش ، محرکهای شدید روانی و ناراحتی های خانوادگی عوامل عمده زمینه ساز برای روی آوردن به سیگار هستند . مسأله تاسف بار این است که نوجوان و جوان سیگاری که از طریق سیگار به دنبال آرامش کاذب است با پنهان کردن مشکل خود از خانواده هر روز بیش از پیش به دوستان هم دردش روی می آورد و بهترین طعمه عاملان پخش مواد مخدر نیز خواهد شد.

آیا می دانید که :

- مصرف این مواد عامل ۲۵ بیماری کشنده از جمله سرطان ها و بیماری های قلبی و عروقی - ریه- کبد- گوارش- جنین و نازایی مرتبط با استعمال دخانیات می باشد.
- طی ۲۰ سال آینده سالیانه ۱۰ میلیون مرگ ناشی از بیماری های مرتبط با استعمال دخانیات بروز می نماید که بیش از ۷۰ درصد این مرگ ها در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران اتفاق می افتد.
- سالیانه ۴ میلیون نفر جان خود را در دنیا از دست می دهند و اگر روند استعمال به این گونه ادامه یابد ۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت فعلی دنیا در نهایت به علت مصرف دخانیات خواهند مرد که نیمی از اینها را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند.
- دخانیات شایع ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان می باشد. (۱۲/۵ درصد از کل مرگ)
- در ترکیب دود سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی و سم وجود دارد که استنشاق آن موجبات خطر مصرف کنندگان و اطرافیان را ایجاد می کند.
- بروز ۵۰ هزار مرگ در ایران و یا در هر ۸ ثانیه يك مرگ در جهان ناشی از مصرف دخانیات شدت خطر دخانیات را روشن می کند.
- هزینه های قابل محاسبه ناشی از مصرف دخانیات در ایران ۱۰۰۰ میلیارد تومان ناشی از مصرف سیگار و دود شدن آن و ۳۰۰۰ - ۲۰۰۰ میلیارد تومان صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف می باشد.
- نوجوانان و جوانانی که مبادرت به استعمال دخانیات می کنند احتمال مبتلا شدن آنها به سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیرسیگاری می باشد و ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از همسالان خود می میرند.
- استعمال دخانیات باعث افزایش ضریان قلب، افزایش فشارخون و خطر ابتلا به بیماری های فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکت می شود.
- استعمال دخانیات خطر ابتلاء به زخم معده را افزایش داده و درمان آن در افراد سیگاری به سختی انجام می گیرد.
- طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاغ و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۲ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.
- در تمامی کشورهای صنعتی محل کشیدن سیگار و یا پیپ و غیره از محل کار و زندگی مردم جدا شده است و انسان های سیگاری مکلف هستند، با احساس شرمندگی از محل اصلی خود دور شده و در محل کوچک و به طور معمول غیرمناسبی سیگار بکشند و یا در هتل اگر تقاضای اتاقی بکنند که استعمال دخانیات در آن آزاد باشد باید پول بیشتری بپردازند و این پول بیشتر باید برای سلامت مردم هزینه شود.

گام های اولیه برای ترک سیگار :

- به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج کنید
- کشیدن سیگار را در منزل با اراده خود به مکانی خاص محدود کنید
- با رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع است تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.
- در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. برای مثلا تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و... در اختیار داشته باشید .
- در طول روز تعداد سیگارهای خود را کاهش دهید. تنها نیمی از هر عدد سیگار را بکشید.
- کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تاخیر بیاورید.
- زیرسیگاری خود را تمیز نکنید
- زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید، آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده ای برای هر روز خود تدارک ببینید و در آغاز ترک، برنامه معمول خود را تغییر دهید.
- برای رویارویی با موقعیت های سخت احتمالی آماده باشید. برخی از موقعیت های خاص، ممکن است شما را برای مصرف دوباره مردد کنند، این موقعیت ها را بشناسید. انتظارات واقع بینانه و روشن در مورد ترک سیگار داشته باشید. آگاه باشید که علائم بهبودی به طور تدریجی حاصل می گردد و آگاه باشید که اغلب بازگشت ها در اولین هفته پس از ترک اتفاق می افتد یعنی زمانی که علائم بارزند و بدن شما هنوز به نیکوتین وابستگی دارد.
- دقت داشته باشید تا حدود سه ماه پس از ترک احتمال بازگشت وجود دارد به خصوص زمانی که اتفاقات غیرمنتظره و تنش زا به وقوع می پیوندد.
- جعبه ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.
- در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید و از مشاوران متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید. به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگارید و از آنها درخواست حمایت کنید و از آنها بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.

سیگار کشیدن، مضرات و عواقب سیگار

خلاصه : سیگار یکی از ابزارهایی است که شخص با مصرف آن دچار انواع بیماریها ، سرطانها و در نتیجه مرگ تدریجی میشود در این مقاله با مضرات و عواقب مصرف سیگار آشنا خواهید شد طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد.



نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری

شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به

هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد. تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه

مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و

مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع

بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های

پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود

۲- آب مروارید (کاتاراکت) افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و

ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند

۳- چین و چروک استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن

ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های

ریزی در اطراف لبها و چشم‌هاست.

۴ - ضایعات شنوایی افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵ - سرطان پوست افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته

شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

۶- فساد دندانها افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷- پوکی استخوان منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگروز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی

این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد

می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همین‌طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن

آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸- **بیماری‌های قلبی** بیماری‌های قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه

یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و

گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۹ - **زخم معده** استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی

اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثراً اندک است.

۱۰- **تغییر رنگ انگشتان** قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن‌ها جمع شده و باعث

تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱ - **سرطان رحم و سقط جنین** استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز

مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت

تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳ - سرطان بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها

به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاغ و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)،

مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵

برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.