



معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خطر استعمال دخانیات را جدی بگیریم و با آن مبارزه کنیم:

استعمال دخانیات یکی از معضلات اساسی جامعه است که زیانهای بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی را در بر دارد. تحقیقات و شواهد علمی گوناگون و گزارشات سازمان جهانی بهداشت بیانگر آنست که: استعمال دخانیات عامل مؤثر در بروز بیماریهای گوناگون بوده و در سطح وسیعی عامل مرگ و میر زود رس در جوامع شناخته شده است.

دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده زیان بخش است که به تمامی اندامها آسیب می رساند. سیگار عامل اصلی و یاکمکی در پیدایش بیش از ۵۰ نوع بیماری و ۲۰ نوع سرطان در بدن می باشد. بیماریهایی از قبیل بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای تنفسی (برونشیت، ذات الریه و آسم) بیماریهای اطفال، اختلالات تنفسی نوزادان و مرگ های ناگهانی و سرطانهایی (لب، دهان، حنجره، ریه و سایر اعضا تنفسی و دستگاه اداری) . سالیانه میلیونها نفر به علت بیماریهای ناشی از سیگار فوت می شوند که از این تعداد نیمی در کشور های پیشرفته و نیمی دیگر در کشورهای در حال پیشرفت می باشند.

دود دخانیات بعنوان يك آلوده کننده هوا در محیط مطرح است بنابراین تاثیر زیان بخش دخانیات فقط منحصر به مصرف کننده آن نیست بلکه اطرافیان که در محیط حضور دارند نیز در معرض خطر قرار می گیرند. پیش بینی می شود با روند کنونی مصرف سیگار در ۳۰ تا ۴۰ سال آینده در هر سه ثانیه يك مرگ ناشی از مصرف دخانیات اتفاق خواهد افتاد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت روند مصرف سیگار در کشور های توسعه یافته رو به کاهش است و در کشورهای در حال توسعه به شدت در حال افزایش است.

پیشگیری:

متأسفانه سیگار را در نوجوانان می توان دریچه و مقدمه ورود به سایر اعتیاد ها و سایر بزهکاریهای اجتماعی نامید. نوجوانان خصوصاً در سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی هدف اصلی برای ترغیب به کشیدن سیگار و اعتیاد و سپس مواد مخدر می باشند باید اعتراف کرد که هر نخ سیگار می تواند تبری بر قلب نوجوانان و مرکز عاطفه، اراده، شرافت و عفت او باشد.

بررسیها نشان می دهد که عموم مردم از مضرات سیگار نگرانند ولی استفاده از قلیان را خیلی مضر نمی دانند و این نگاه موجب شده که مراکز تفریحی و قهوه خانهای سنتی اماکن پر جاذبه برای جوانان بشمار آید و کشیدن قلیان بویژه با تنباکوی میوه ای . معطر بشدت رایج شود. شاید برخی از



معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مردم می‌پندارند که عبور دود از آب قلیان موجب فیلتر شدن سموم آن می‌گردد در حالیکه این تصور کاملاً اشتباه بوده و دود قلیان به مراتب خطرناکتر از دود سیگار گزارش شده است .
مطمناً اساسی‌ترین اقدامی که برای مبارزه با این پدیده منفور به نظر می‌رسد محافظت از جوانان و نوجوانان جامعه است تا با گذر از این بحران سنی به آگاهی دست یافته و عوامل تهدید کننده سلامتی را بشناسند لذا نقش مردم و بویژه مسئولین در حراست از این محدوده سنی بسیار مهم است اگرچه از ترك اعتیاد و درمان آن نیز نباید غافل شده اما همگان می‌دانند پیشگیری امری است آسان ، ساده ، کم هزینه و جوامع موفق جوامعی هستند که راهکارهای پیشگیرانه را جدی شمرده و برای آن سرمایه‌گذاری نمایند

چطور سیگار کشیدن را ترك کنیم ؟

- ترك سیگار یکی از بهترین کارهایی است که باعث بهبود سلامتی می‌شود
 - بعد از ترك سیگار بدن شما سریعاً شروع به ترمیم خودش می‌کند
 - برای ترك سیگار هیچگاه دیر نیست و استفاده از ((ترك برای همیشه)) آسان تر است
 - خوشبختانه امروزه مراکز ی تحت عنوان مراکز مشاوره ترك دخانیات در شهرها وجود دارد که بصورت رایگان علاوه بر انجام مشاوره نسبت به درمان توسط جایگزین های نیکوتین و داروهای مخصوص به ترك سیگار کمک می‌نمایند و این مراکز گاه تا چها برابر احتمال ترك را افزایش می‌دهند
 - آمارها نشان می‌دهند که افرادی با سنین بالا که سالهای متمادی حدود ۴۰ تا ۵۰ سال سیگار می‌کشند با اراده و کمک گرفتن از مراکز مشاوره ترك نموده و علاوه بر باز یافتن سلامتی روزانه مبالغ قابل توجهی به اقتصاد خانواده کمک می‌کنند
- قوانین و مقررات در کاهش مصرف دخانیات به ما کمک می‌کنند :**

- تحقیقات نشان می‌دهند هر چه سیگار و مواد دخانی از دسترس مصرف کنندگان دور شود به همان نسبت میزان مصرف آن کاهش می‌یابد و کشور های جهانی همواره در راستای محدود کردن آن و ممنوعیت استعمال در اماکن عمومی را در برنامه کاری خود قرار داده اند
- خوشبختانه کشور ایران که یکی از کشور های متعهد به مفاد کنوانسیون جهانی کنترل دخانیات است در این زمینه اقدامات قانونی انجام داده که برخی از آنها بدین شرح است :
به موجب آئین نامه اجرائی قانون اصلاح ماده ۱۳ مواد خوردنی ، آشامیدنی ، آرایشی و بهداشتی مصوب آذر ماه ۱۳۷۹ مجلس شورای اسلامی و مصوبه مورخه ۷۶/۱۰/۱۵ هیئت



معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

محترم دولت عرضه و استعمال مواد دخانی در کلیه اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی ممنوع می باشد
در ۸۵/۷/۱۱ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات از سوی مجلس محترم شورای اسلامی با ۲۰ ماده مصوب گردید که این قانون زمینه جدی برای برخورد با عرضه کنندگان و فروشندگان مواد دخانی ایجاد نموده و تأیید دیگری است بر اراده و عزم مسئولین برای مبارزه با دخانیات

مهندس نعمت اله سیف

کارشناس ارشد مهندسی بهداشت محیط-معاونت امور بهداشتی

تهیه مطالب جهت درج در سایت: مریم سروش زاده-کارشناس بهداشت محیط معاونت امور بهداشتی