



دانشگاه عاری از دخانیات و به میکسیری از مصرف مواد

۱۰ خرداد ۱۴۰۰، ۳۱ ماه می ۲۰۲۱

روز جهانی بدون دخانیات



دانشگاه عاری از دخانیات
مرکز مشاوره دانشگاه گیلان

آشنایی با مضرات مصرف دخانیات

امروزه، مصرف دخانیات (محصولات تنباکو)، یکی از بزرگترین تهدید کننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید. به طور کلی مصرف دخانیات، در کشورهای کم درآمد رشد فزاینده و در کشورهای پیشرفته روند رو به کاهش داشته است. بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات سالانه، به طور متوسط منجر به مرگ ۸ میلیون انسان در جهان می شود. آمارها نشان می دهد، مصرف دخانیات در قرن بیست و یکم به یک بلیون برسد. در مجموع دخانیات موجب مرگ بیش از نیمی از مصرف کنندگان آن می شود.

وابستگی به محصولات تنباکو از جمله سیگار همانند وابستگی سایر مواد اعتیاد آور، تدریجی، مزمن و خطرناک است، عوارض جدی بسیاری دارد، قطع آن با علایم ترک همراه است و دروازه اعتیاد محسوب می شود، با این حال در بیشتر جوامع ممنوعیتی برای مصرف آن وجود ندارد و برخی کشورها تنها به منع تبلیغات و ایجاد محدودیت سنی جهت خرید و یا منع مصرف آن در مکان های خاص بسنده کرده اند، در حال حاضر رایج ترین شیوه مصرف دخانیات در کشور ما سیگار و قلیان است.

به نظر می رسد به منظور پیشگیری و درمان، ارتقاء دانش و اطلاعات، تغییر نگرش، تصحیح باورهای غلط و آموزش مهارت های خاص از اقدامات ضروری و مفید محسوب می شود که در این برهه با مختصری از این اطلاعات آشنا می شوید.

دخانیات شامل استعمال توتون و یا تنباکو به شکل های مختلف سیگار، قلیان و پیپ گفته میشود. مصرف دخانیات سالانه و به طور میانگین منجر به مرگ نیمی از مصرف کنندگان آن می شود. بیش از ۹۰ درصد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان ها و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال، ناشی از مصرف دخانیات بوده است. ایران در بین ۱۴۰ کشور جایگاه ۲۱ را در استعمال دخانیات داراست. شعار سازمان جهانی بهداشت در سال جاری با عنوان "تعهد برای ترک دخانیات" "Commit to quit" اعلام شده است و در این راستا مقرر است، فعالیت ها و اقدامات برای افزایش آگاهی عمومی، به خصوص جوانان، در خصوص تاثیرات مضر مصرف دخانیات، از سرطان تا بیماری های تنفسی مزمن، اهمیت کاهش و ترک مصرف دخانیات و همچنین خطرات مواجهه با دود دست دوم و سوم، تمرکز یابد.

دود دست اول همان دودی است که افراد سیگاری با استعمال سیگار وارد سیستم تنفسی خود یا محیط اطراف می کنند.

دود دست دوم به دودی اطلاق می شود که اطرافیان افراد سیگاری استنشاق می کنند.

دود دسته سوم، به صورت دود نامرئی موجود در هواست که بر روی لباس، پوست، مو و وسایل اطراف فرد سیگاری می نشیند و به دیگران منتقل میگردد.

سیگار:

سیگار پر مصرف ترین محصول دخانی و رایج ترین ماده مصرفی اعتیاد آور جهان است و علت آن وجود نیکوتین در توتون است که اعتیاد آور می باشد.

دود ناشی از سیگار حاوی بیش از ۷۰۰۰ ترکیب شیمیایی مختلف است.

خطرناک ترین مواد شناخته شده در سیگار، نیکوتین، قطران و مونواکسید کربن است. امروزه مصرف سیگار به عنوان یکی از مهم ترین علتهای قابل پیشگیری مرگهای زودرس در دنیا و قابل پیشگیری ترین بیماری در جهان است.

برخی پژوهش ها نشان داده که احساس لذت از کشیدن سیگار و کاهش اضطراب به واسطه ی آن، یکی از مهم ترین علتهای مصرف سیگار است. رابطه سیگار و اعتیاد، رابطه ناگسستنی است. سیگار، به دست معتادان چسپیده و تنها، زمانی که در میان لبهاست، انگشتان دست از آن خالی می شوند. انگشتان سیاه و گاه سوخته، نشانه مصرف مداوم سیگار به وسیله معتادان به مواد مخدر است.

برای شناخت بهتر ارتباط سیگار با اعتیاد، به چند نکته اشاره کنیم:

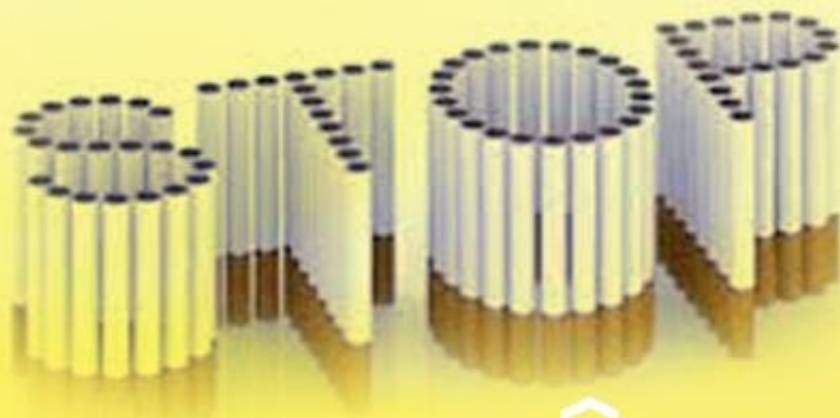
* معمولاً معتادان به مواد مخدر، قبل از گرایش به اعتیاد، سیگاری بوده اند

* سیگار در مصرف حشیش و ماری جوانا، نقش عامل را بازی می کند؛

* معتادان حرفه ای، سیگار را مقدمه مواد مخدر (تریاک و هروئین) می دانند؛

* ۳۴ درصد معتادان گفته اند یکی از اولین انگیزه های مصرف مواد مخدر، تکمیل

لذت حاصله از مصرف سیگار و تجربه آن بوده است.



قلیان:

تنباکو علاوه بر سیگار به روش های مختلف دیگری همانند قلیان نیز مورد استفاده قرار میگیرد. به صورتی که ایران، هند و ترکیه از اولین استفاده کنندگان قلیان هستند.

قلیان وسیله‌ای برای مصرف تنباکو است. در قلیان از آب به‌عنوان فیلتر و از زغال برای سوختن تنباکو استفاده می‌شود.

هر وعده قلیان کشیدن (۴۵ تا ۶۰ دقیقه) به‌اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن وارد بدن می‌کند. قلیان کشیدن در هر وعده به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار، قطران وارد بدن می‌کند.

هرچه طول مدت وعده یک قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و سم بیشتری وارد بدن می‌کند. اسانس‌های شیمیایی که به تنباکوها افزوده می‌شود نیز برای سلامتی فرد مضر هستند.

لازم به یادآوری است که عوارض بیان شده برای سیگار در حالتی شدیدتر برای قلیان نیز وجود دارد.

باور بسیاری از مصرف‌کنندگان قلیان این است که چون دود تنباکو قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می‌شود و نیکوتین وارد بدن نمی‌شود.

این باور صحیح نیست، تصفیه‌ای صورت نمی‌گیرد و باینکه دود از آب‌خنک عبور می‌کند کاهش دمای محسوسی پیدا نمی‌کند. علاوه‌براین، آب موجب چسبندگی و رسوب بیشتر مواد در ریه می‌شود و مشکلات تنفسی را حادتر می‌کند.

آمارهای جهانی حاکی از آن است که کشیدن قلیان به یک پدیده اجتماعی تبدیل شده و امروزه این پدیده در بین جوانان رواج یافته است. نتایج طرح ملی سلامت و بیماری، حاکی از افزایش مصرف قلیان در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال بود.

به طوری که روزانه حدود ۱۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان قلیان مصرف میکنند و حتی در بعضی از مناطق شیوع آن از استعمال سیگار بیشتر است. این در صورتی است که مطالعات انجام شده نشان میدهد که ترکیبات دود قلیان حاوی مقادیر زیادی از مواد سرطانزا از قبیل هیدروکربنها و فلزات سنگین است و مصرف قلیان ۱۰۰ برابر، دود بیشتری از سیگار تولید میکند و با مشکلات مهمی از قبیل بیماریهای قلبی عروقی و عفونی، سرطان دهان، ریه، کاهش عملکرد تنفسی و کاهش باروری در ارتباط است. در ایران نیز به نظر می رسد طی چند سال اخیر گرایش به مصرف قلیان با افزایش قابل توجهی رو به رو بوده است. مطالعات انجام شده نشان میدهد که عوامل متعددی مانند نگرشها و باورهای مختلف در مورد مضرات کمتر قلیان نسبت به سیگار، دسترسی آسان و هزینه پایین در شیوع مصرف قلیان نقش دارند. همچنین تصور غلط درباره بی خطر بودن آن، پذیرش اجتماعی و در دسترس بودن طعمهای مختلف در شیوع قلیان بی تأثیر نبوده است.

مصرف کنندگان دخانیات ممکن است هنگام مواجهه با کووید ۱۹ آسیب پذیرتر باشند زیرا سیگار / قلیان کشیدن شامل تماس انگشتان با لبها است که این فرآیند احتمال انتقال ویروس از دست به دهان را افزایش می دهد. استفاده از قلیان نیز که اغلب شامل استفاده مشترک از قطعات دهانی و شلنگ است می تواند انتقال کووید ۱۹ را تسهیل کند.

بیاید هم اکنون دخانیات را ترک کنید تا بخشی از آمار مرگ و میر به سبب کووید ۱۹ نشوید.