**دود دست دوم سیگار**

**سیگار کشیدن تنها سلامت افراد سیگاری را تحت تاثیر قرار نمی دهد، بلکه می تواند بر اعضای خانواده، دوستان، همکاران، همسایگان و حتی افراد غریبه که هوای حاوی دود سیگار را تنفس می کنند، تاثیرگذار باشد.**

**دود دست دوم سیگار ترکیبی از دود ناشی از سوختن سیگار و دود بازدم یک فرد سیگاری است. دو نوع دود دست دوم وجود دارد**

**1- دود جریان جانبی که مستقیما از محصول تنباکوی در حال سوختن سرچشمه می گیرد**

**2-دود جریان اصلی که دود بازدمی فرد سیگاری است.**

**دودی که از سیگار یا بازدم فرد سیگاری سرچشمه می گیرد نیز حاوی مواد مضر، مانند نیکوتین است و می تواند افراد غیرسیگاری را تحت تاثیر قرار دهد.**

**قرار گرفتن کودکان در معرض دود دست دوم سیگار می تواند سلامت آنها را به خطر اندازد. به طور خاص، کودکان آسیب پذیری بیشتری نسبت به آثار دود محیطی تنباکو دارند. استنشاق مواد شیمیایی موجود در دود سیگار توسط مادرانی که به فرزند خود شیر می دهند نیز می تواند موجب انتقال این مواد به شیر آنها شود.**

**خطرات سلامت دود دست دوم سیگار**

**دود دست دوم سیگار حامل خطرات بسیاری برای سلامت است. حداقل 250 ماده شیمیایی مضر در دود دست دوم سیگار تشخیص داده شده که دست کم 50 مورد آنها سرطان‌زا هستند. از جمله مواد شیمیایی مضر در دود دست دوم می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

**- وینیل کلرید - کادمیوم - بنزن - آرسنیک - اتیلن اکسید - سرب**

**- آمونیاک - فرمالدئید - مونوکسید کربن - بنزوپیرین**

**نقش دود دست دوم سیگار در ابتلا به سرطان تایید شده است. همچنین، این نوع دود با بیماری های قلبی‌عروقی، بیماری های تنفسی و دیگر شرایط به خطر افتادن جدی سلامت مرتبط است که در ادامه بیشتر به آنها می پردازیم.**

**سرطان ریه**

**دود دست دوم سیگار به عنوان یک عامل خطرآفرین برای ابتلا به سرطان ریه شناخته می شود. پژوهش ها نشان داده اند که افراد غیرسیگاری که در کنار افراد سیگاری زندگی می کنند، در مقایسه با افراد غیرسیگاری که با یک فرد سیگاری زندگی نمی کنند، با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه هستند.**

**بیماری قلبی‌عروقی**

**همانند سیگار کشیدن و دود دست اول، دود دست دوم سیگار نیز یک عامل خطرآفرین مهم برای ابتلا به بیماری قلبی‌عروقی و حمله قلبی محسوب می شود.**

**دیگر بیماری های ریه**

**سرفه، احتقان سینه و افت عملکرد ریه می توانند به واسطه استشاق دود دست دوم سیگار رخ دهد. نوزادانی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار می گیرند نیز می توانند به عفونت های تنفسی جدی مبتلا شوند. دود دست دوم می تواند موجب عفونت های ریوی، مانند** [**سینه پهلو**](https://www.asriran.com/fa/news/446415/%D8%B3%DB%8C%D9%86%D9%87-%D9%BE%D9%87%D9%84%D9%88-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA) **و برونشیت شود.**

**سکته مغزی**

**نتایج یک پژوهش نشان داد که قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار می تواند خطر ناتوانی و مرگ ناشی از** [**سکته مغزی**](https://www.asriran.com/fa/news/661506/%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%DB%8C%D9%86-%D8%B3%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D9%85%D8%BA%D8%B2%DB%8C-%D9%88-%D8%A2%D9%86%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%B3%D9%85) **را 20 تا 30 درصد افزایش دهد.**

**حملات آسم**

[**آسم**](https://www.asriran.com/fa/news/338269/%D9%87%D9%85%D9%87-%DA%86%DB%8C%D8%B2-%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%87-%D8%A2%D8%B3%D9%85) **یک بیماری جدی است و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار می تواند آن را تشدید کند.**

**دیگر آثار دود دست دوم سیگار بر کودکان**

**افزون بر خطر سینه پهلو و عفونت های تنفسی در نوزادانی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار می گیرند، این نوع دود می تواند شدت آسم را در کودکان افزایش دهد. عفونت های گوش میانی یکی دیگر از نتایج قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار هستند. همچنین، نوزادانی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار می گیرند با افزایش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) مواجه هستند.**

**آثار دود دست دوم سیگار بر زنان باردار**

**همانند زنانی که سیگار می کشند، زنان بارداری که در معرض دود دست دوم سیگار قرار می گیرند نیز با افزایش خطر تولد نوزادان کم وزن مواجه هستند.**

**آیا سطوح ایمن از دود دست دوم سیگار وجود دارد؟**

**از نظر منطقی، هرچه میزان مواجهه با دود دست دوم سیگار بیشتر و طولانی‌تر باشد، خطر بروز مشکلات پزشکی در نتیجه آن افزایش می یابد، اما هیچ سطح بی خطر و ایمنی برای قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار تعریف نشده است. قرار گرفتن در معرض سطوح کم دود دست دوم نیز می تواند مضر باشد. بر همین اساس، باید تا حد امکان از مواجهه با آن پرهیز کرد.**

**پیشگیری از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار**

**ترک سیگار بهترین گزینه برای محافظت از خانواده خود در برابر دود دست دوم سیگار است. اگر نمی توانید این عادت مضر را ترک کنید، از سیگار کشیدن در خانه و خودرو پرهیز کنید.**

**اعضای خانواده و دوستان خود را به ایجاد محیط های بدون دود و ممنوع برای سیگار کشیدن تشویق کنید.**

**سیستم های تصفیه هوا و تهویه مطبوع نمی توانند تمام سموم، مواد شیمیایی مضر، گازها و ذرات موجود در دود دست دوم سیگار را تصفیه کنند. این به معنای آن است که همچنان می توانید در معرض دود دست دوم سیگار قرار داشته باشید. اگر فردی غیرسیگاری هستید، اجازه ندهید افراد دیگر در خانه شما سیگار بکشند. اگر دارای فرزند هستید، این مساله اهمیت ویژه ای دارد.**

**دود دست سوم سیگار**

**اگر فردی غیرسیگاری هستید، با افراد سیگاری زندگی نمی کنید و هنگام پیاده‌روی در پشت فردی سیگاری گرفتار می شوید، ممکن است فکر کنید که مواجهه حداقلی با دود سیگار دارید.**

**اما پژوهش های جدید نشان داده اند که پرهیز از دود دست اول و دود دست دوم سیگار ممکن است برای از بین بردن کامل خطر کافی نباشد.**

**حتی افرادی که از دود مرئی سیگار پرهیز می کنند می توانند در معرض ذرات ریز اما بالقوه مضر که به نام دود دست سوم شناخته می شوند، قرار بگیرند.**

**پژوهشی در دانشگاه درکسل، دود دست سوم را در یک کلاس درس غیرسیگاری شناسایی کرد. زمانی که پژوهشگران ترکیب ذرات معلق در هوای این کلاس را ارزیابی کردند، متوجه شدند که 29 درصد ذرات با بقایای دود دست سوم مرتبط بوده اند.**

**دود دست سوم چیست؟**

**دود دست سوم به دود باقیمانده بر سطوح مختلف پس از دود اولیه و ثانویه گفته می شود. در واقع دود دست سوم با سطوح حاوی بقایای نیکوتین که می توانید با آنها در تماس باشید سر و کار دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

**- پوشاک - کفپوش ها - مبلمان - اسباب بازی ها - وسایل نقلیه - دیوارها**

**مواجهه می تواند هنگام تنفس برخی گازهای باقیمانده روی سطوح نیز رخ دهد. دود دست سوم به ویژه زمانی که با آلاینده های داخلی دیگر ترکیب شود می تواند سمی باشد.**

**در شرایطی که دود دست دوم به اندازه خود سیگار کشیدن و دود دست اول خطرناک است، دود دست سوم نیز به واسطه خطراتی که برای سلامت دارد توجه ها را جلب کرده است.**

**آثار سلامت دود دست سوم چه چیزهایی هستند؟**

**سیگار کشیدن یکی از خطرناک‌ترین و در عین حال قابل پیشگیری‌ترین خطرات برای سلامت انسان است. به گفته انجمن قلب آمریکا، سیگارها دارای بیش از 4,000 ماده شیمیایی هستند که بسیاری از آنها سمی هستند. با گذشت زمان، سیگار کشیدن خطر سرطان، بیماری قلبی، و مرگ زودرس را افزایش می دهد.**

**اما پرهیز از مواجهه با دود دست سوم به عنوان یک غیرسیگاری می تواند اندکی چالش برانگیزتر باشد، به ویژه اگر یکی از اعضای خانواده شما سیگاری باشد. دود دست سوم باقیمانده از هر فردی که سیگار می کشد می تواند بر اعضای دیگر خانواده در هر سنی تاثیرگذار است.**

**آثار آن بر کودکان**

**بنابر گزارش کلینیک مایو، کودکان آسیب پذیرترین افراد نسبت به دود دست سوم سیگار هستند. این به دلیل آن است که آنها احتمال بیشتری دارد سطوح مختلف را لمس کنند یا اشیا را در نزدیکی بینی یا دهان خود قرار دهند.قرار گرفتن در معرض دود دست سوم سیگار می تواند احتمال ابتلا به شرایط زیر را در کودکان افزایش دهد:**

**- آسم - عفونت های گوش - بیماری های مکرر - سینه پهلو**

**افزون بر این، کودکانی که والدین آنها سیگار می کشند در معرض خطر بیشتری برای سیگاری شدن در آینده قرار دارند.**

**آثار آن بر نوزادان**

**نوزادان نیز می توانند تحت تاثیر دود دست سوم سیگار قرار بگیرند. نتایج یک مطالعه نشان داد که قرار گرفتن در معرض دود یکی از بزرگترین عوامل خطر آفرین برای سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است. وضعیت خواب نامناسب یکی دیگر از عوامل خطرآفرین بزرگ در این زمینه است.**

**جدا از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، مواجهه با دود دست سوم سیگار می تواند نوزادان را با خطرات سلامت مشابه با کودکان بزرگتر، مانند بیماری های مکرر و مشکلات تنفسی مواجه سازد.**

**آثار آن بر بزرگسالان**

**در شرایطی که بزرگسالان نسبت به نوزادان و کودکان آسیب پذیری کمتری دارند، اما نسبت به آثار دود دست سوم سیگار مصون نیستند. مواجهه مکرر با سموم سیگار می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.**

**در شرایطی که سرطان ریه بزرگترین خطر محسوب می شود، قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند خطر سرطان های زیر را نیز افزایش دهد:**

**- مثانه - دهانه رحم - کلیه - دهان - پانکراس - گلو**

**در کوتاه مدت، دود دست سوم سیگار می تواند ابتلا به بیماری ها و عفونت های بیشتر را در پی داشته باشد. همچنین، فرد ممکن است بیش از حد عادی سرفه کند.**

**آثار آن بر زنان باردار**

**اگر باردار هستید، مواجهه با دود دست سوم می تواند بر نوزاد متولد نشده نیز تاثیرگذار باشد. چه آن را تنفس کنید یا با سطوح حاوی بقایای مواد شیمیایی در تماس باشید، خطر ورود سموم به جریان خون و انتقال آنها به جنین وجود دارد.**

**طی مطالعه ای کوچک، پژوهشگران به بررسی آثار دود دست سوم بر بافت ریه جنین موش ها پرداختند. آنها دریافتند برخی سموم در دود سیگار تاثیر منفی بر رشد ریه داشته است.**

**قرار گرفتن نوزاد در معرض دود دست سوم می تواند به بیماری های تنفسی پس از تولد نیز منجر شود. به گفته آکادمی بیماری های کودکان آمریکا، سیگار کشیدن طی دوران بارداری خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می دهد.**

**پیشگیری از آثار سلامت دود دست سوم**

**موثرترین روش برای پیشگیری از دود دست سوم سیگار پرهیز از قرار گرفتن در معرض آن است. اگر فردی غیرسیگاری هستید، این می تواند به معنای پرهیز از حضور در خانه ها و مکان های عمومی باشد که افراد در آنها سیگار می کشند. اگر سیگار می کشید، دود دست سوم یکی از بیشمار دلایلی است که باید این عادت را ترک کنید.**

**متاسفانه دود دست سوم به راحتی از خودرو یا خانه شما پاک نمی شود. باز گذاشتن پنجره ها یا استفاده از پنکه بقایای مواد شیمیایی روی سطوح را از بین نمی برد. همچنین، شما نمی توانید در یک قسمت خانه سیگار کشیده و انتظار داشته باشید که دود و بقایای آن در همان مکان باقی بمانند. بقایای مواد شیمیایی می توانند روی لباس و سطوح دیگر قرار گرفته و به بخش های دیگر خانه منتقل شوند.**

**اگر شما یا خانه شما در معرض دود سیگار قرار گرفته است، برای از بین بردن بقایای مواد شیمیایی می توانید اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:**

**- شستشوی کامل لباس ها - شستشوی ملحفه و روبالشی - پاکسازی سطوح سخت**

**- پاکسازی پیشخوان ها، دیوارها و سقف - شستشوی کامل فرش و قالیچه - پاکسازی تمام اسباب بازی ها**

**- شستشوی پارچه های موجود در خانه مانند پارچه مبلمان**

**روش دیگر برای پرهیز از گسترش دود دست سوم به دیگران این است که افراد سیگاری به طور مرتب لباس خود را عوض کرده و دست های خود را بشویند. این مساله به ویژه پیش از تماس با کودکان و نوزادان اهمیت دارد.**

**بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان تفرش**