

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
واحد سلامت
جو انان، نوجو انان

دخانیات

استعمل دخانیات عمل روز یا تشدید
بسیاری از بیماری‌های خروارک از جمله
سرطانها بیماری قلبی - عروقی ،
سکته مغزی، دیابت، کلکولیت ،
ضایعات شوی و فسد دندانها و ... می
باشد.

دخانیات

- فاصله زمانی نسبتاً طولانی (20 – 15 سال) بین شروع مصرف سیگار و ابتلا به بیماریهای مذکور موجب کاهش حساسیت افراد نسبت به خطرات این ماده مهلك شده است.

دخانیات

● در حال حاضر 6 میلیون نفر در سال جان خود را بر اثر ابتلا به بیماریهای ناشی از مصرف دخانیات از دست می دهند که 600 هزار نفر آن بدلیل مواجهه با دود دست دوم یا دود محیطی آن می باشد. تقریباً هر 6 ثانیه 1 نفر به علت استعمال دخانیات می میرد که مسئول یک مرگ از هر 10 مرگ در جهان است. نهایتاً نیمی از مصرف کنندگان فعلی مواد دخانی به علت ابتلا به یک بیماری مرتبط با استعمال دخانیات خواهند مرد اگر الگویی موجود استعمال دخانیات با روند جاری ادامه یابد حدود یک میلیارد نفر در قرن بیست و یکم جان خود را از دست خواهند داد که 80% این مرگها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد

دخانیات

- اثرات استنشاق تحمیلی دود سیگار نیز کمتر از عوارض ناشی از استعمال دخانیات نمی باشد، با توجه به گزارش سازمان جهانی بهداشت دود محیطی سیگار از نقطه نظر سلامت هیچ آستانه مجازی ندارد، چرا که نه دستگاههای تهویه و نه تمهید جداسازی مکانهای استعمال دخانیات هیچکدام بطور کامل هوایی پاک و عاری از آلاینده را فراهم نمی آورند. بنابراین راه محافظت، قرار نگرفتن در معرض دود سیگار و دخانیات از طریق ایجاد اماکن عاری از دخانیات می باشد

دخانیات

● از سوی دیگر طبق تحقیقات اخیر نشان داده شده که حدود 90 درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش و بالش و مبلمان و نیز لباس و مو و پوست افراد می چسبد. ذرات سمی ناشی از مصرف دخانیات که روی قسمت های مختلف منزل، خودرو، پوست، موی و لباس افراد می نشیند، تحت عنوان دود دست سوم شناخته شده

دخانیات

● با توجه به اینکه کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می کنند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان مبتلا شدن به بیماری و مسمومیت های ناشی از مواجهه با دود دخانیات در آنها بیشتر است. حتی سطوح کم ذرات دخانیات می تواند با مسمومیت در سیستم عصبی کودکان در آنها مشکلات شناختی ایجاد نماید.

علل تمایل نوجوانان و جوانان به مصرف دخانیات

- سه علت اصلی گرایش افراد به مصرف دخانیات در زیر آمده است:
- - فعالیتهای تبلیغاتی و بازاریابی شرکت های تولید کننده مواد دخانی ،
- - فقر سواد بهداشتی ،
- - استعمال دخانیات توسط دیگران در خانه و محیط کار

راه های پیشگیری از مصرف دخانیات با تاکید بر جلب مشارکت جوانان

● بطور کلی بهترین راه های پیشگیری از استعمال دخانیات عبارتند از:

- 1 – آگاه کردن جامعه از خطرات و مضرات دخانیات
- 2 – تقویت فعالیت های جایگزین افراد در معرض خطر مانند فعالیت های فرهنگی، ورزشی و آموزشی
- 3 – افزایش مهارت های زندگی در افراد (مانند مهارت حل مشکل، مقابله با استرس و مقاومت در برابر مصرف سیگار و ...)

راه های پیشگیری از مصرف دخانیات با تاکید بر جلب مشارکت جوانان

● بنابراین برای موفقیت در امر پیشگیری، همکاری میان واحدهای مختلف مردمی و جامعه مانند خانواده ها، مدارس، مساجد، سر باز خانه ها، دانشگاه ها، کارخانجات، رادیو و تلویزیون، روزنامه ها، ماموران انتظامی و ... ضرورت دارد.

راه های پیشگیری از مصرف دخانیات با تاکید بر جلب مشارکت جوانان

- مسئولیت پیشگیری از مصرف سیگار، فقط به عهده یک فرد یا یک تیم متخصص بهداشتی نیست، بلکه همه افراد جامعه باید در آن مشارکت داشته باشند. یک نوجوان یا جوان مسئولیت پذیر و آگاه، می تواند روش های پیشگیری از مصرف دخانیات و مقابله با خطرات و مضرات مصرف دخانیات را به دقت فرا گرفته و به سایر افراد جامعه انتقال دهد.

راه های پیشگیری از مصرف دخانیات با تاکید بر جلب مشارکت جوانان

● اگر همه نوجوانان و جوانان با تاثیر نامطلوب سیگار بر سلامت جسمی و روانی خود و خانواده اشان آشنا شوند و نیز از تاثیر نامطلوب سیگار بر طراوت و شادابی و زیبایی چهره اشان و روابط شان با دوستان و اطرافیان شان آگاه شوند، کمتر ممکن است به این کار دست بزنند. علاوه بر این اگر یک نوجوان، دانسته های خود را در مورد پیشگیری از مصرف سیگار به همسالانش منتقل کند، بسیار موثرتر از هر آموزش دهنده دیگری خواهد بود.