

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات /
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

پسته اطلاعاتی سیگار، خانواده و جامعه



هفته بدون دخانیات
۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳

زیگی جاری از دخانیات
با خود مهربانی

قانون علیه دخانیات

خانواده علیه دخانیات

خانواده، هسته اولیه تشکیل جوامع انسانی است و خانواده سالم، بنیانگذار یک جامعه سالم به شمار می‌رود. خانواده، مهم‌ترین و اصیل‌ترین نهاد در ساخت بنیان‌های شخصیتی کودک و مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین عامل در پی‌ریزی رشد شخصیتی اوست. آثار چشمگیر و نفوذ والدین بر تار و پود وجود فرد، تنها محدود به دوران کودکی و نوجوانی نمی‌شود، بلکه سرتاسر زندگی بزرگسالی او را نیز فرا می‌گیرد. به همین دلیل، می‌توان منشا و سرچشمه بسیاری از ناهنجاری‌ها و انحرافات را در یک محیط و جو ناسالم خانوادگی و ارتباطات مخرب و پرتنش اعضای خانواده (که همگی ناشی از فقدان یک نظام صحیح و معنی‌دار تربیتی بر مبنای پایه‌های استوار اخلاقی، معنوی و مذهبی است) جستجو کرد و در نتیجه، والدین در مقابله با مصرف سیگار، توسط نوجوانان و جوانان مهم‌ترین نقش را بر عهده دارند.

سیگارسازان، زنان را هدف گرفته‌اند!

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰ درصد از افراد سیگاری در جهان را زنان تشکیل می‌دهند و در بعضی از کشورهای جهان، شمار زنان سیگاری رو به افزایش گذاشته است. صنایع دخانی درصدد هستند زنان را هدف هجوم تبلیغات فریبنده و جذاب خود قرار دهند تا بتوانند آنها را به عنوان مصرف‌کننده جدید، جایگزین کسانی که جان خود را زود هنگام بر اثر عوارض مصرف سیگار از دست داده‌اند، نمایند. در بعضی از کشورها تعداد زنان و دختران مصرف‌کننده مواد دخانی به اندازه مردان مصرف‌کننده رسیده است. در کشور ما خوشبختانه با تصویب قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در مجلس شورای اسلامی در تاریخ ۱۳۸۵/۷/۱۱ و آیین نامه اجرایی آن، مصوب هیات دولت در تاریخ ۱۳۸۶/۷/۹ ابزار مناسبی برای محافظت از جان تمام آحاد جامعه در برابر آسیب‌ها، خطرات گسترده و مرگ‌های زودرس فراهم شده است.

انواع مواد دخانی و زمینه‌های گرایش به آن

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی

از ماده خام تشکیل‌دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد. بنابراین پپیپ یا قلیان یا انفیه و یا مانند آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب می‌شوند.

برخی از مهم‌ترین مواردی که نوجوانان و جوانان، بخصوص زنان و دختران جوان، را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد و جزیی از ترندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف‌کننده بیشتر است، شامل موارد زیر است:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان (فنشار همسالان)، الگو گرفتن از هنرپیشه‌ها، باورهای غلط (مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود)، ساده‌انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به این افزایش مصرف، دامن می‌زند:

۱- عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی و رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها

۲- تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه‌ای و معطر

۳- تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه‌ای و...) در سنین پایین‌تر و استفاده از آن به عنوان یک وسیله تفریحی

۴- در دسترس بودن و ارزان بودن انواع مواد دخانی

۵- مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده

۶- وجود تنش‌ها و ناهنجاری‌های خانوادگی در خانواده‌های بی‌ثبات و فقدان حمایت‌های خانوادگی

۷- کاهش قبح مصرف دخانیات

۸- نداشتن «مهارت‌های زندگی» لازم برای مقابله با استرس‌ها و ناملایمات زندگی؛ از جمله مهارت «نه» گفتن

۹- وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب

۱۰- نداشتن اعتماد به نفس کافی

این‌ها همه و همه دست به دست هم داده و منجر به بروز پدیده جدید تهدیدکننده سلامتی کشور به صورت افزایش شیوع مصرف قلیان در بین زنان و مردان، نوجوانان و جوانان، به عنوان یک تفریح و تفنن شده است. این در حالی است که در بسیاری از موارد، انتخاب مکان عرضه مواد دخانی توسط خانواده صورت گرفته و زمینه‌ساز

ورود نوجوانان و جوانان به اعتیاد مواد دخانی خواهد بود. به راستی، چند درصد از خانواده‌هایی که شاهد تفریح آنها با مصرف قلیان هستیم از این واقعیت آگاهند که هر وعده مصرف قلیان به طور متوسط معادل کشیدن ۷۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است و یا یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، معادل مصرف ۶ تا ۸ نخ سیگار است؟

عوارض استعمال دخانیات



براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف دخانیات بطور متوسط ۱۰-۸ سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می‌دهد و این میزان برای افرادی که در میانسالگی فوت می‌کنند، به حدود ۲۲ سال می‌رسد. بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن، از هر ۴ نفر سیگاری، یک نفر فوت می‌کند و ۳ نفر دیگر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می‌شود و بعد از ۴۰ سال سیگار کشیدن، ۱ نفر فوت و یک نفر دیگر به بیماری ناشی از این عادت ناپسند دچار می‌شود.

تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل‌دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۴۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هرشکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود. استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ریوی است.

برخی از مهم‌ترین عوارض استعمال دخانیات عبارتند از:

◀ **بیماری‌های قلبی عروقی:** استعمال دخانیات روند گرفتگی عروق یا تصلب

شراین را تسریع می‌کند. بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه‌های مغزی، بیماری‌های تنفسی و بسیاری از بیماری‌های کشنده در اثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، اتفاق می‌افتند. اتروسکلروز (گرفتگی عروق) می‌تواند موجب باریک شدن شریان‌های پا و در نتیجه درد حین راه رفتن، لنگیدن و با ادامه مصرف دخانیات موجب گانگرن (سیاه شدن) عضو و در نهایت قطع انگشتان پا یا اندام شود. مطالعات متعدد مشخص کرده‌اند که مهم‌ترین علت قطع اندام تحتانی، بیماری‌های عروق محیطی است که قوی‌ترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.

◀ **سرطان‌ها:** سیگار به‌عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ سرطان مختلف در انسان

شناخته شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره،



سرطان کبد، سرطان لب، زبان و دهان.

◀ **عوارض پوستی:** اثرات مصرف سیگار بر روی پوست موجب تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس می‌شود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیرجلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، ریزش مو با الگوی مردانه، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آن‌ها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازک شدن صفحات ناخن‌ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد سیگاری دیده می‌شود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

◀ **عوارض بارداری:** سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی از جمله مرده‌زایی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود. وزن نوزادان مادران سیگاری حدود ۲۰۰-۱۷۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.

◀ **عوارض ثانویه و ثالثیه:** دود سیگار دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی متفاوت است. این دود دو قسمت دارد: دود اولیه با هر یک از سیگار خارج شده و وارد دستگاه تنفس فرد سیگاری می‌شود. دود فرعی سیگار که از قسمت مشتعل سیگار ناشی می‌شود، مجموع دودهای حاصل از سوختن بخش انتهایی محصول دخانی (دود ثانویه) و دودی است که فرد سیگاری به

بیرون می‌دمد (دود ثالثیه). غلظت بسیاری از مواد سمی موجود در دود ثانویه و ثالثیه بیش از مواد موجود در دود اولیه است؛ مانند مونواکسید کربن که فرد سیگاری استنشاق می‌کند.

استنشاق غیرداوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری تحمیلی بودن است. زندگی با یک فرد سیگاری به منزله مصرف مستقیم سالانه ۸۰ نخ سیگار است. ریه‌های افراد غیرسیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می‌کنند به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیرسیگاری دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها تا حدود ۱۰۰-۵۰ درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی و یک سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

نقش خانواده‌ها در پیشگیری از مصرف دخانیات

همانطور که گفته شد زمینه‌سازی بسیاری از رفتارهای غیربهداشتی از سنین پایین و متأثر از فرهنگ خانواده شکل می‌گیرد. خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم می‌تواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند؛ برای این منظور باید:

- ◀ برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزانمان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.
- ◀ از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزانمان، سیگار و هیچ گونه مواد دخانی (اعم از پیپ، قلیان و ...) مصرف نکنند.
- ◀ از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و یا مدرسه و یا محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شویم.
- ◀ رستوران‌ها، مکان‌های تفریحی و اماکن عمومی‌ای را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.
- ◀ اگر با فرد سیگاری زندگی می‌کنیم که مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل سیگار مصرف کند. هر چند این کار، مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی‌برد ولی خطر را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.
- ◀ فردا برای ترک سیگار دیر است! همین امروز با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره ترک دخانیات، خود و خانواده‌مان را از عوارض مرگبار دخانیات حفظ کنیم.



- ◀ خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می‌شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود بپرسید.
- ◀ الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- ◀ به صحبت‌های فرزندان‌تان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی‌دانستم» و... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- ◀ از قبل، خود را برای پاسخگویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان‌تان آماده کنید.
- ◀ ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان‌تان به آنها منتقل



از چگونگی

دوست‌یابی و معاشرت

فرزندان خود با دیگران

آگاه باشید.

کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده‌اید، علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می‌خواهید ایشان اشتباه شما را تکرار نکنند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.

- ◀ با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و کمروبی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازید.
- ◀ قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن، تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها را اجرا نمایید.
- ◀ سعی کنید در ساعات غذا خوردن، همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنید.
- ◀ فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی، نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار، آگاه کنید.
- ◀ از چگونگی دوست‌یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند، حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.
- ◀ به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندانان اهمیت دهید.
- ◀ برای اوقات فراغت آنان برنامه‌ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
- ◀ آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- ◀ اگر می‌خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندانان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌زده کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً بپرهیزید.
- ◀ فرزندانان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- ◀ در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- ◀ مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.
- ◀ همواره در نظر داشته باشید که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثری بر عهده دارند.
- ◀ به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت «نه» گفتن را در آنان تقویت کنید.