

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده ، برنامه " هر خانه یک پایگاه سلامت "

چکیده بسته آموزشی " دوری از سیگار و قلیان "

دخانیات عامل خطر بزرگی برای بسیاری از بیماریها از جمله ابتلا به بیماریهای ریوی و قلبی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالیانه هشت میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به مصرف دخانیات کنند و به این عمل ادامه دهند، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی خود دخانیات مصرف نکرده اند خواهند مرد.

انواع مواد دخانی

دخانیات یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآوردهای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثنای مواد داروئی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد. ماده موثر در گیاه تنباکو نیکوتین است. که مصرف آن می تواند باعث ایجاد وابستگی شود. این مواد براساس نوع مصرف به سه گروه اصلی تقسیم میشوند.

- ۱- تدخینی : سیگار، سیگاربرگ، پیپ، قلیان، چپق و سیگار دست پیچ
- ۲- غیرتدخینی : تنباکوی جویدنی (درشرق ایران و بیشتر با نام ناس مصرف میشود)، انفیه تنباکو (گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می آید، عطسه آور و نشئه کننده بوده و از طریق بینی استفاده میشود)
- ۳- سیستم های الکترونیک انتقال نیکوتین تقسیم میشوند.

انواع دود دخانیات

- ۱- دود جریان اصلی : دودی است که از بدنه ماده دخانی (سیگار) عبور و وارد دهان و ریه فرد مصرف کننده میشود.
- ۲- دود دسته دوم: دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیر مصرف کننده استنشاق میشود.
- ۳- دود دسته سوم : ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می نشینند، و افراد غیر مصرف کننده در تماس با آن قرار می گیرند.

برخی از عوارض زود هنگام و سریع مصرف دخانیات:

- ریزش موها : با تضعیف سیستم ایمنی افراد در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها میشود. برخی از این بیماری ها می تواند موجب ریزش موها گردد.
- چین و چروک پوست: استعمال باعث از بین بردن پروتئین های انعطاف دهنده پوست میشود، همچنین باعث کاهش ویتامین آ و محدود کردن جریان خون در عروق پوست میشود.
- ضایعات شنوایی: ابتلا به عفونت گوش میانی از بیماری های شایع نوزادان و کودکان در معرض مواجهه با دود دخانیات است.
- زردی و فساد دندان ها: زردی ، بوی بد دهان و فساد دندان ها از عوارض سریع مصرف دخانیات است، و همچنین احتمال به بیماریهای لته هم وجود دارد.
- سوزش چشم و ریزش اشک
- سردرد، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشا خون و ضربان قلب
- تشدید آسم و آلرژی

برخی از عوارض بلند مدت مصرف دخانیات

- آب مروارید: افراد مصرف کننده مواد دخانی ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید هستند.
- سرطان پوست: افراد مصرف کننده مواد دخانی ۲ برابر بیشتر از افراد غیر مصرف کننده در معرض خطر ابتلا به نوعی از سرطان پوست قرار دارند.
- نواقص مادر زادی، تولد نوزاد کم وزن، تولد جنین مرده، افزایش سقط جنین

- استعمال دخانیات علاوه بر سرطان ریه، سبب سرطان سیستم گوارشی نیز میشود. وهمچنین در بانوان خطر سرطان رحم را چند برابر افزایش می دهد.
- نا توانی جنسی در مردان و کاهش تولید اسپرم
- کند شدن جریان خون در اندام ها
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- انسداد عروق خونی وابتلا به بیماری های قلبی و ریوی از جمله سکته قلبی مغزی.
- برونشیت و آمفیزم.
- کاهش ازدست دادن احساس چشایی، بویایی، تغییر در میزان ترشح بزاق دهان و خشکی دهان.

برخی از عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی

مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی، خطر سرطان ریه و بیماریهای عروق کرونر قلب را در بزرگ سالان که دخانیات مصرف نمی کنند را افزایش میدهد. با توجه به اینکه کودکان وزن کمتری داشته و زمان بیشتری را در منزل سپری می کنند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان ابتلا به بیماری و مسمومیت های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آنها بیشتر است. آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت حاکی از مرگ سالانه یک میلیون نفر از مردم جهان در اثر مواجهه با دود دخانیات است.

فواید ترک دخانیات (سیگار، قلیان)

- ۲۰ دقیقه بعد از ترک فشار خون و نبض طبیعی تر میشود. گردش خون در بدن به ویژه در دستها و پا ها بهبود مییابد.
- ۸ ساعت بعد از ترک میزان اکسیژن خون به حد طبیعی باز میگردد. میزان مونو اکسید کربن خون به سطح طبیعی برمیگردد.
- ۲۴ ساعت بعد از ترک گاز سمی مونواکسید کربن بدن را ترک گفته و ریه ها شروع به بیرون دادن ترشحات و ذرات انبار شده میکنند.
- ۴۸ ساعت بعد از ترک بدن شما از هرگونه نیکوتین پاک شده، و حس چشایی و بویایی تان بهتر میشود.
- ۷۲ ساعت بعد از ترک نفس کشیدن آسانتر شده است. حالا شما انرژی بیشتری دارید.
- ۱۲ تا ۱۴ هفته بعد، گردش خون در سرتاسر بدن بهتر شده است، عملکرد ریه ها بهبود یافته و حالا شما راحت تر میتوانید راه بروید و ورزش کنید.

آنچه در مورد قلیان باید بدانید

- ۱- برخلاف باور های سنتی، دود حاصل از هر وعده قلیان معادل ۸۰ تا ۱۲۰ نخ سیگار است. ونه تنها تمام ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطانزای موجود در سیگار را دارا بوده، بلکه مونواکسید کربن بیشتری نیز دارد.
- ۲- دود قلیان مجموعه ای از عوامل سرطانزای دیگری هم دارد که ناشی از سوختن ذغال است،
- ۳- خطر انتقال بیماری های عفونی مانند سل و هپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوده وجود دارد.
- ۴- تحقیقات نشان داده که مواد داخل لوله قلیان حاوی صدها نوع قارچ و میکروب بوده و این میکروب ها و قارچ ها براحتی توسط دود، وارد دستگاه تنفس شده و عفونت های مزمن در ریه ایجاد میکنند. (برونشیت و آمفیزم، آسم).
- ۵- متاسفانه برای جذب مشتری بیشتر به تنباکو اسانس و ترکیبات شیمیایی معطر اضافه میکنند (طعم میوه ها) که باعث حرارت بالای ذغال هنگام سوختن تنباکو و اسانس همراه آن ترکیبات مضر وارد بدن میشود.
- ۶- برخی از سود جویان و عرضه کنندگان قلیان برای جذب مشتری و سود بیشتر، اقدام به افزودن مواد روان گردان (مانند گراس و حبشیش) به توتون مصرفی قلیان می نمایند.
- ۷- عبور دود از داخل محفظه آب قلیان هیچ تاثیری در جذب مواد سمی داخل دود ندارد، فقط باعث خنک و مرطوب شدن دود شده و جذب نیکوتین در ریه افزایش پیدا میکند.
- ۸- یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، برابر با مصرف همزمان ۶ تا ۸ نخ سیگار است.

تهیه کننده: واحد سلامت محیط

منبع: بسته های آموزشی سفیران سلامت، وزارت بهداشت

شما میتوانید فایل کامل بسته آموزشی فوق و سایر بسته های آموزشی ویژه "سفیران سلامت خانواده" را از روشهای زیر تهیه نمایید:

- دانلود فایل از سایت مرکز بهداشت، برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت. به آدرس <https://khc.kums.ac.ir>
- دانلود فایل از سایت آوای سلامت به آدرس iec.behdasht.gov.ir
- تهیه فایل از نزدیکترین پایگاه سلامت /خانه بهداشت محل سکونت.

