



سیگار کشیدن و ادامه‌ی مصرف آن، اغلب ناشی از باورهای غلطی است که در جامعه، رواج پیدا کرده است. این دلایل مانند احساس بزرگی و قدرت، لاغری، رفع عصبانیت، رفع خستگی، جذابیت و... همگی بی‌پایه و اساس بوده و هیچ‌کدام توجیهی برای خودکشی تدریجی توسط سیگار نمی‌باشد.

● **باور غلط:** افزایش قیمت دخانیات، فقط روی طبقه‌ی کم‌درآمد فشار می‌آورد و افراد با درآمد متوسط و بالا، هم‌چنان به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند.
توضیح: در عین حال که مصرف دخانیات و عوارض آن به دلیل عدم پی‌گیری در طبقه‌ی کم‌درآمد جامعه بیش‌تر است، تحقیقات نشان داده که در کشورهای مرفه نیز افزایش قیمت، با کاهش مصرف همراه بوده است.

● **باور غلط:** با سرفه و دفع خلط، تمامی اثرات سمی و مضر دخانیات از بدن خارج می‌شود.
توضیح: سرفه کردن ناشی از سیگار، به‌علت تخریب مخاط محافظ مجاری ریوی می‌باشد که در نتیجه‌ی آن، ریه در معرض عفونت‌ها و عوامل سرطان‌زا قرار می‌گیرد. به‌عبارتی دیگر، سرفه در اثر تحریک و تجمع خلط، به‌علت کاهش حرکت مژک‌های تنفسی می‌باشد.

● **باور غلط:** هیچ‌گاه برای ترک سیگار دیر نیست.
توضیح: برخلاف باورهای گذشته، مبنی بر این‌که با ترک سیگار و دیگر انواع دخانیات، آثار بیماری‌های ریوی و شانس ابتلا به انواع سرطان‌ها کاملاً از بین می‌رود، مطالعات جدید نشان داده که علاوه‌بر این‌که آسیب‌های وارده به ریه‌ها در افراد سیگاری حتی پس از ترک نیز ادامه پیدا می‌کند، شانس ابتلا به انواع سرطان‌ها نیز تا حدی در فرد باقی‌می‌ماند. بنابراین به‌جای این جمله باید گفت: «هرگز لب به سیگار و قلیان نزنید.»

● **باور غلط:** سیگار موجب تقویت اعتمادبه‌نفس فرد می‌گردد.
توضیح: سیگار با عواقبی مانند کاهش ظرفیت ریوی و نیروی بدنی فرد، بوی بد دهان و بدن، بار اقتصادی مضاعف روی فرد، طردشدن توسط اطرافیان، تغییر شکل ظاهری (پوست، دندان و مو) و بیماری‌های مرتبط ناتوان‌کننده، موجب می‌گردد که نه‌تنها اعتمادبه‌نفس بلکه عزت‌نفس او نیز از بین رفته و حتی پسرفت داشته باشد.

● **باور غلط:** نوجوانان با مصرف دخانیات، استقلال و حس بزرگی خود را تقویت کرده و اجتماعی‌تر می‌شوند.
توضیح: در این گروه سنی، فرد تلاش می‌کند خود را در سنین بالاتر

باورهای غلط درباره‌ی دخانیات

پروژه‌ی کاوش‌های علمی و مطالعات فرهنگی
 پرتال جامع علوم انسانی

دست‌های گرم رابطه

گذشته و آینده محدود و محصورند،

تنها لحظه‌ی حال است که نامحدود و رهاست.

وقتی پنجره‌ی دل من گشوده است،

همه‌ی درهای آسمان به روی من باز است.

هنگامی که با خودم در تماس هستم،

هیچ کس نمی‌تواند بر سرم کلاه بگذارد.

امواج دگرگونی و آشوب، فقط در سطح زندگی ما

اتفاق می‌افتد.

ما دریاییم.

در ژرفای ما، سکوت است و ثبات و آرامش.



علی برزگر

نشان دهد و ثابت کند که از دوران کودکی عبور کرده است. به این خصوصیت، اگر عدم مهارت در پاسخ منفی به خواسته‌های هم‌سالان و عدم ارائه‌ی الگوی مناسب و تفریحات جایگزین توسط والدین و مسؤولان پرورشی و رسانه نیز اضافه گردد، نتیجه‌ای جز تمایل و اقدام به مصرف دخانیات دربر ندارد.

● **باور غلط:** تنباکوهای جویدنی به دلیل نداشتن دود، عارضه‌ی چندانی ندارند.

توضیح: این نوع ترکیبات علاوه بر دارا بودن سموم و مواد مضر موجود در دیگر انواع دخانیات، به سبب داشتن مواد نگهدارنده و اسانس‌ها و ترکیباتی مانند آمونیاک، موجب عوارض زیادی در دهان و دندان می‌گردند. یکی از مواد بسیار خطرناک و سمی که همراه تنباکو مصرف می‌شود، آهک است که هم جذب نیکوتین را بالایی‌برد و هم سبب می‌شود نیکوتین، آرام‌تر جذب گردد. خود این ماده، یکی از عوامل بیماری‌زا و مؤثر در بروز سرطان‌های حفره‌ی دهان می‌باشد.

● **باور غلط:** قلیان به دلیل سنتی بودن، کم‌ضررتر از دیگر انواع دخانیات می‌باشد.

توضیح: باتوجه به این که استفاده از تنباکو در مراحل اولیه‌اش، عوارض چندانی را نشان نمی‌دهد و نیز با توجه به بوی خوش و عدم سوزاندگی آن، فرد با احساس این که هیچ عارضه‌ای او را تهدید نمی‌کند، حتی میزان مصرف خود را بالاتر نیز می‌برد و به تدریج عوارض آن، خود را نشان می‌دهد.

● **باور غلط:** اگر قلیان را دسته‌جمعی و در فضای باز بکشند، تأثیر چندانی روی فرد نداشته و مضر نیست.

توضیح: این قبیل باورها به خاطر بوی خوش قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی مضر و عدم ایجاد سوزش و سرفه در اثر مواد بی‌حس‌کننده مانند اتر در توتون قلیان است و استفاده‌ی دسته‌جمعی، علاوه بر شیوع بیماری‌هایی مانند هیپاتیت، سل، تبخال و هلیکوباکتر (عامل زخم معده)، فرد را از دود دسته‌دوم و سوم دیگر همراهان نیز بی‌بهره نمی‌گذارد. بد نیست بدانید که یک‌بار مصرف قلیان، بیش از مصرف ۲۰ نخ سیگار عارضه دارد.

● **باور غلط:** هفته‌ای چند نخ سیگار، مضر نبوده و فرد را معتاد نمی‌کند.

توضیح: بیش‌تر افرادی که سخت معتاد به سیگار بوده و روزی یک تا دو بسته سیگار مصرف می‌کنند، از ابتدا با روزی یک عدد و هفته‌ای چند نخ شروع کرده‌اند و شاید در طول دوران مصرف، به‌طور موقت آن را براساس موقعیت و مکان و زمان قطع کرده بوده‌اند. درعین حال، شیوع بیماری‌های سرطانی، بیش از این که با تعداد مصرف رابطه داشته باشد، با طول مدت مصرف در ارتباط است. ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق