

# پدران نوجوانان

# سیگار کشیدن برادران

مدتی است که اعتیاد به سیگار در میان نوجوانان کشورهای جهان گسترش پیدا کرده است، کودکان از هفت سال به بالا دیده می‌شوند که با حرص و ولع زیاد مانند سیگاریهای دوآتشفه و کهنه کار سیگار را گوشه لب خود گذاشته و دود می‌کنند! متأسفانه خانواده‌ها هم آنقدر گرفتارند که از اعتیاد نوجوانان خود اطلاع ندارند یا اگر هم داشته باشند بروی خود نمی‌آورند. زیرا فرصت و توانائی مقابله با اعتیاد این نوجوانان را ندارند، و بهمین جهت عده نوجوانان معتاد به سیگار در کشورهای خارج و مخصوصاً اروپا و آمریکا مرتب رو با افزایش است. در ایران خوشبختانه از این نظر هنوز وضع حادی مانند کشورهای اروپایی و امریکائی وجود ندارد ولی بهر حال در گوشه و کنسار نوجوانانی دیده می‌شوند که دور از چشم پدر و مادر سیگار می‌کشند. در دبیرستانهای پسرانه و دخترانه کم‌وبیش از این قبیل نوجوانان دیده می‌شوند و این خود زنگ خطر است برای خانواده‌ها که بخاطر سلامت و سعادت نوجوان خود بیشتر مراقب او بوده و وقت زیادتری را صرف وی کنند.

عده‌ای از پدران و مادران ممکن است فکر کنند که بالاخره بچه‌ها چه پسر و چه دختر وقتی بزرگ شدند با احتمال قوی عادت به سیگار کشیدن پیدا خواهند کرد، بنابراین چه

زحمتی است که بخود میدهند، اصولاً چه لزومی دارد که آنها را در سنین نوجوانی از کشیدن سیگار منع کنند؟ در حالیکه آنها متوجه یک موضوع نیستند و آن این است که سیگار در سنین نوجوانی و رشد اثر بسیار بد و ناگواری در بدن انسان خواهد کرد و چون مقاومت بدن کودک کمتر از بزرگسالان است در مقابل دود سیگار و عوارض آن بر مراتب آسیب پذیرتر است و بنابراین سیگار برای بدن نوجوانان حکم یک سم را دارد، سمی که بطور محسوس اختلالات و عوارض زیاد در بدن کودک بوجود می‌آورد.

اخیراً مؤسسه تحقیقات سرطان دانشگاه «هیدلبرگ» آلمان عده‌ای از دانشمندان را مأمور کرده بود که در مورد عوارض اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر دیگر در نوجوانان تحقیق نمایند افراد این کمیته در حدود ۲ هزار نفر از دانش‌آموزان دبیرستانهای مختلف آلمان را تحت مطالعه و تحقیق قرار دادند و با دقت سئوالاتی را با آنها در میان گذاشتند، و نوجوانان و دانش‌آموزان با کمال صراحت باین پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و جواب آنها واقعاً از نظر علمی و روانشناسی از هر جهت قابل مطالعه است.

در جواب اینکه «چرا شما سیگار می‌کشید؟» بیشتر نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله جواب داده بودند: «بخاطر آنکه نشان بدهیم

پیرا و نوجوانان خطرناک است!



بزرگ شده‌ایم و دیگر بچه نیستیم»، امسا غالب نوجوانان بالاتر از ۱۸ سال باین سوال پاسخ داده بودند: «بعلت نغف اراده و سستی».

جالب اینجاست که قریباً  $28/5$  درصد از نوجوانان هم باین سوال پاسخ داده بودند که «بعلت تقلید از هم‌شاگردیها و همدرسی‌های خود سیگار می‌کشیم!»  $23/8$  درصد از این نوجوانان در جواب سوالات نوشته بودند: «عده‌ای که بی‌خواستند سیگار خود را بفروشند ما را تشویق به کشیدن سیگار می‌کردند».

در جواب این سوال که «اولین سیگاری که کشیدید چه مزه‌ای میداد» در حدود  $2$  درصد نوجوانان جواب داده بودند: «مزه بد و ناراحت کننده، از آن منزجر بودیم!».

ولی مطلب تکان‌دهنده دیگر این بود که در میان شاگردان دبیرستانها اعم از پسر و دختر  $38/5$  درصد به پرسشنامه جواب داده بودند که اعتیاد به سیگار پیدا کرده‌اند و ناچارند که هر روز سیگار بکشند.

در میان جوانان بالاتر از ۲۸ سال، تعداد مصرف معتادان به سیگار زیاد بود و بطور متوسط آنها از ۱۱ تا ۲۰ سیگار در مدت ۲۴ ساعت می‌کشیدند و در این میان این طبقه، عده معتادان زیادتر بود و بیش از ۵۸ درصد معتاد به سیگار بودند یعنی نه آنکه اگر بانها سیگار تعارف میشد میکشیدند بلکه ناچار بودند که هرروزه مانند یک سیگاری معتاد، تعدادی سیگار دود کنند.

نتیجه کلی که از این تحقیقات بدست آمد آن بود که عده معتادان سیگار در میان نوجوانان نسبت بسالهای قبل افزایش یافته است و بعلاوه نسبت بگذشته، نوجوانان از سن کمتری شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند.

آمار این تحقیقات حاکی از این بود که ۶۹ درصد از کودکان ۸ تا دوازده سال لاقبل یکبار سیگار کشیده‌اند و ۲۲ درصد از کودکان ۱۲ تا ۱۴ ساله و ۴۰ درصد از نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ ساله مرتب سیگار میکشند و درحقیقت بآن اعتیاد پیدا کرده‌اند.

نتیجه مهم و قابل توجه دیگری که از این تحقیقات بدست آمده این است که اعتیاد به سیگار در حقیقت بمنزله پل و وسیله‌ایست برای ابتلای به اعتیاد سایر مواد مخدر خطرناک مانند حشیش، هروئین، مرفین و کوکائین. و کسانی که معتاد به هروئین و مواد مخدر دیگر نشده‌اند از کسانی بوده‌اند که قبلاً سیگار کشیده و از آن خوششان آمده است. درحقیقت سیگار، در ۹۴ درصد از معتادان به هروئین و مواد دیگر مخدر و خطرناک، عامل اولیه اعتیاد بوده یعنی این معتادان قبل از آنکه با آن مواد مخدر آشنا شوند سیگار می‌کشیده‌اند و زمیه‌ها برای آنها فراهم شده بوده است و تنها شش درصد از معتادان مواد مخدر، سیگاری نبوده‌اند و در مرحله اول با هروئین یا حشیش و یا مرفین برخورد کرده و بدان معتاد شده بودند.

کسانی که مورد سوال قرار گرفته و پرسشنامه‌ها را پر کرده بودند بدون استثنا همه از اینکه سیگار برای سلامت جسم و بدن زیان‌آور است اطلاع داشتند. البته این اطلاعات را غالب آنها در مدرسه بدست نیاورده بودند، بلکه از خارج از قول این و آن و شاید پدر و مادر خود شنیده بودند که سیگار برای بدن مضر است و فقط در حدود شش تا ۹ درصد از دانش‌آموزان جواب داده بودند که در طی درسهای بیولوژی و زیست‌شناسی مدارس اطلاع پیدا کرده‌اند که سیگار چه

ضررهائی برای بدن دارد، و این خود نشان میدهد که اولاً متأسفانه مدارس حتی در کشورهای اروپائی وظیفه هدایت و راهنمایی نوجوانان را برای منع از کشیدن سیگار انجام نداده‌اند و ثانیاً نوجوانان و کودکان باوجود آنکه اطلاع داشته‌اند سیگار برای آنها زیان - آور است، بازهم آنرا کشیده‌اند .. شاید باین



علت که هم‌رنگ رفا و هم‌کلاسیهای خود شوند و شاید هم بعلت آنکه دیده‌اند که پدر و مادر آنها هم باوجودیکه سیگار زیان‌آور است آنرا میکشند و چرا آنها اینکار را نکنند؟.

همانطوریکه گفته شد از نظر علمی ثابت شده است که ساختمان بدن کودکان و نوجوانان در مقابل سیگار فوق‌العاده آسیب - پذیر است و دود سیگار مانند یک سم خطرناک در بدن آنها اثر سوء باقی میگذارد. اثر سوئی که به مراتب زیادتر از عوارض بدن بزرگسالان است دکتر مانسفلد رئیس مؤسسه تحقیقات بهداشت نوجوانان اعلام کرده است کسه اعصاب کودکان و نوجوانان چون هنوز رشد کافی پیدا نکرده است در مقابل دود سیگار خیلی آسیب‌پذیر است و دود سیگار رشد این اعصاب را مختل کرده و بعلاوه روی ترشح غدد داخلی بدن هم اثر سوء میگذارد و ترشحات این غدد را غیر منظم و غیرعادی میکند و کودکان و نوجوانان سیگاری وقتی بزرگ شدند افرادی بیمار و ناسالم می‌شوند، بعلاوه هر قدر اعتماد به سیگار در سنین کمتر شروع شود آثار سوء و آزاردهنده آن در بدن انسان زیادتر خواهد بود. بنابراین پدران و مادران واقعاً وظیفه دارند که کودکان و نوجوانان خود را از خطرهای سیگار بخصوص در سنین کم آگاه کرده آنها را از این اعتماد بازدارند.

اثرات نامطلوب و زیان‌آور دیگر سیگار در نوجوانان و کودکان بقرار زیر است:

### جلوگیری از رشد بدنی

دکتر «سیمور» دانشمند و پزشک معروف آمریکائی مدت سه سال مطالعاتی را روی شاگردان معتاد به سیگار و غیرمعتاد انجام داد



ژئوشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی

## ظرفیت ریه‌ها

پروفسور فریتس لیکن «استاد بیماریهای داخلی در تحقیقاتی که در مورد عوارض دود سیگار روی ریه‌ها کرده است باین نتیجه رسیده است که ظرفیت ریه‌های نوجوانانی که سیگار می‌کشند باندازه ده درصد کمتر از نوجوانانی است که اصلاً سیگار نمی‌کشند. و بعبارت دیگر جوان ۲۰ ساله که روزی یک بسته سیگار می‌کشد، ریه‌هایش فقط قدرت و توانائی یک مرد ۴۰ ساله را دارد یعنی در حقیقت اعتماد به سیگار، ریه‌های او را ۲۰ سال

و نتیجه قابل ملاحظه‌ای از تحقیقات خود بدست آورد و نتیجه این بود که نوجوانانی که گاهی سیگار میکشند به اندازه ۱۰ درصد و آنهایی که معتاد به سیگار شده‌اند باندازه ۲۰ درصد، رشد بدنشان کمتر از بچه‌هایی است که اصلاً سیگار نکشیده‌اند. و مخصوصاً این رشد در قد آنها محسوس‌تر بوده و آنها کوتوله مانده‌اند. بهمین ترتیب از نظر پهنای سینه نیز رشد نوجوانان معتاد به سیگار کمتر بوده و باندازه ۴۰ درصد از نوجوانان غیرمعتاد سینه آنها کمتر رشد کرده است.

## رشد جنسی

غدد ترشعی داخلی بدن، و مخصوصاً غددی که هرسون‌های جنسی را ترشح می‌کنند در مقابل سیگار و نیکوتین آن حساسیت زیادی دارند. مخصوصاً دختر بچه‌ها و دختران نوجوانی که شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، تخمدان‌های آنها و پوست و شیاری‌های داخلی رحمشان بر اثر نیکوتین سیگار آسیب می‌بینند. دخترانی که معتاد به سیگار شده‌اند در صورتیکه حامله شوند سه‌بار بیشتر از آنهایی که سیگار نمی‌کشند ممکن است دچار حاملگی‌های خارج از رحم شوند و شش‌بار بیش از زنان معمولی غیرمعتاد، نوزادان آنها ممکن است قبل از وقت و نارس متولد شوند، دختران معتاد به سیگار، بعلاوه وزن نوزادشان کمتر از نوزاد مادران عادیست و بطور متوسط وزن این کودکان ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان عادی می‌شود.

تحقیقاتی که یکی از مؤسسات پزشکی انگلستان در اطراف کودکان مادران معتاد به سیگار کرده است باین نتیجه رسیده است که این کودکان وقتی به مدرسه می‌روند کندذهن‌تر از دیگر کودکان هستند و بطور متوسط درصد امتیاز آنها ۱۰ تا ۱۲ امتیاز کمتر از کودکان عادی است.

اما پسرها و جوانانی که از دوران نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند از نظر نیروی جنسی دچار ضعف میشوند، نیکوتین بتدریج تمایلات جنسی مردان را کم می‌کند و بعلاوه در نطفه آن مردان و جوانان سیگاری قدرت تحرك سلولهای نرکاهش می‌یابد و ممکن است آنها دچار نوعی عارضه شبیه عقیم شدن بشوند. پروفیسور «کارل شیرن» کارشناس

بیماریهای زنان حتی عقیده دارد که مردان سیگاری ممکن است بکلی عقیم شوند.

مطابق تحقیقاتی که دکتر «ماو» و دکتر «نتر» اساتید امریکائی کرده‌اند مردانی که از زمان نوجوانی سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند دوبار بیشتر از مردان دیگر شانس این را دارند که صاحب فرزندان ناقص‌الخلقه شود و فرزندان این افراد غالباً سالم بدنیا نمی‌آیند. این‌ها مضرات و زیانهای خطرناک

استعمال سیگار در نوجوانان بود ولی مسئله قابل توجه و مهم این است که منع کردن نوجوانان از سیگار کار ساده و آسانی هم نیست و نصایح و پندهای اولیا بخصوص اگر خود آنها هم سیگار بکشند کمتر در نوجوانان اثر می‌کند و اگر هم بظاهر این نصایح را بپذیرند، آنرا عمل نمی‌کنند و بعضی آنکه فرصت یافتند دوباره شروع به کشیدن سیگار می‌کنند و در حقیقت پدران و مادران، با تدبیر و احتیاط زیاد باید در این مورد اقدام کرده و بطور غیرمستقیم بچه‌ها را متوجه خطرات سیگار کشیدن، مخصوصاً در دوران نوجوانی بکنند.

مهم اینجاست که تبلیغات مستقیم در بچه‌ها اثر معکوس دارد، مثلاً در آلمان دو نوع فیلم تهیه شده که طی آن نشان داده می‌شد سیگار چطور ریه‌های انسان را خراب و فاسد می‌کند و دود سیگار چگونه شش‌های ریدرا سموم می‌کند، ولی بی‌دانش بچه‌ها با دیدن این فیلم چه عکس‌المملی از خود نشان دادند؟ عده‌ای دستهای خود را جلوی چشمشان گذاشتند که این صحنه‌ها را نبینند عده دیگر هم آنرا مسخره و ساختگی دانسته و در مقابل آن خندیدند!!

بهین جهت روانشناسان دستور دادند که دیگر این فیلم‌ها نمایش داده نشود.