

دکتر وحید حسینی جناب  
دکتر شهرام رفیعی

## سیگار مرگ خود خواسته<sup>(۱)</sup>

دخانیات از تعداد مرگ‌های موردانتظار ناشی از ایدز، سل و عوارض پیچیده مرتبط با زایمان تجاوز خواهد نمود.

● از بین تمام بیماریهای منسوب به دخانیات، سرطان ریه شایعترین آنها شناخته شده‌است. این سرطان از مشکلترین سرطانها از نظر درمان می‌باشد، در حالی که آسان‌ترین سرطان از نظر پیشگیری است. احتمال ابتلا به سرطان ریه در یک فرد سیگاری ۴۰ برابر بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است. این مسأله، به تعداد سیگار مصرفی روزانه و طول مدت استعمال آن نیز بستگی دارد. فرد سیگاری هر چه زودتر این عادت را شروع کند، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

● سیگار کشیدن خطر ابتلا به بسیاری از دیگر سرطان‌ها (دهان و حلق، مری، مثانه و لوزالمعده) را افزایش می‌دهد. استعمال سیگار با ایجاد یا تشدید بیماریهای قلبی و برونشیت موجب مرگ و میرهای بسیاری می‌شود.

افراد سیگاری در سالهای ۳۰ تا ۵۰ سالگی، با احتمال ۵ برابر بیشتر از غیر سیگاریها در معرض یک حمله قلبی قرار دارند. این عادت همچنین با یائسگی زودرس پوکی استخوان‌ها در زنان سالمند و پیری زودرس ارتباط نزدیک دارد.

سالانه بیش از سه میلیون نفر در اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی حدود ۱/۳ از کل جمعیت ۱۵ ساله به بالای کره زمین، سیگاری هستند. یعنی در حال حاضر حدود ۴۷٪ از مردان و ۱۲٪ از زنان جهان سیگاری می‌باشند. استعمال دخانیات در ۲۵ بیماری به عنوان عامل خطر مطرح است. به عبارتی برای هیچ بیماری خاصی مانند این عامل خطرناک، چنین اثر عظیمی بر سلامت متصور نیست.

در طول ۲۰ سال آینده ۱۰۰ میلیون نفر به خاطر استعمال تنباکو خواهند مرد. یعنی طبق آمار موجود به ازای هر ۱۰۰۰ تن محصولات دخانیات، حدود ۱۰۰۰ نفر خواهند مرد. سیگار از عوامل اصلی مرگ زودرس است. مرگ زودرس به معنی از دست دادن بیشتر از ۱۰ سال از زندگی فعال انسان است. همچنین سیگار می‌تواند موجب بیماریهای مزمن و مشکلاتی نظیر سرفه و تنگی نفس دائمی شود. امید به زندگی سیگاریهایی که در اثر کشیدن سیگار قبل از ۷۰ سالگی می‌میرند، ۲۲ سال کمتر از میزان طبیعی خواهد بود.

مطابق آمار بانک جهانی ظرف ۳ دهه آینده در کشورهای در حال توسعه در صورتی که تغییرات رفتاری در رابطه با مصرف دخانیات اتفاق نیافتد، تعداد مرگ زودرس ناشی از استعمال

### سیگار نکشید!

سرطان ریه از مشکل ترین سرطاناتها از نظر درمان و آسانترین سرطاناتها از نظر پیشگیری است. این سرطان شایعترین سرطان در بین مردان و سومین عامل مرگ زنان در کشورهای صنعتی است.

چنانچه شخص در طول بلوغ به مصرف دخانیات آلوده نگردد، به احتمال زیاد هیچگاه اقدام به مصرف دخانیات نخواهد نمود. بنابراین می‌بایست تلاشهای متمرکز و زیادی به عمل آورد تا نوجوانان و جوانان از مصرف دخانیات به دور باشند سیاستهای کنترل استعمال دخانیات باید شامل راهبردهایی برای تقویت انگیزه افراد سیگاری به منظور ترک آن باشد، در این مورد آموزش بهداشت، افزایش اطلاعات عمومی، سیاستهای قیمت گذاری، سیاستهای بدون دخانیات و برنامه های رفتاری رامی توان ذکر کرد. علاوه بر این واضح است که چنین سیاستهایی می‌بایست در مواقع مقتضی به کار رود و استفاده از درمان دارویی بخصوص فرآورده‌های جایگزین نیکوتین را که قادر به تخفیف ناراحتی‌های جسمی ناشی از اعتیاد به توتون در افراد سیگاری که در تلاش برای ترک آن هستند، تعیین و مشخص نماید.

### فواید ترک استعمال دخانیات

ترک استعمال دخانیات دارای فواید اساسی و بسیاری است و واضح است که خطر ابتلا به اکثر بیماریهای وابسته به دخانیات مانند عروق کرونر قلب و سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. ۱۴-۱۰ سال پس از ترک استعمال دخانیات، خطر مرگ ناشی از سرطان در حد افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، تنزل می‌یابد. فواید ترک سیگار قبل از ۳۵ سالگی نسبت به ترک آن در سنین بالاتر بیشتر است.

استنشاق دود ناشی از استعمال دخانیات از طریق محیط ETS به افراد غیر سیگاری نیز مانند سیگاریها صدمه می‌رساند. دود سیگار استنشاق شده به طور اساسی حاوی همان عوامل سرطان زا و سمی است که توسط افراد سیگاری اطرفیان استنشاق می‌شود. یکی از دلایل بیماریهایی نظیر سرطان ریه در افراد سالم غیر سیگاری آن است که به صورت

● استعمال دخانیات دلیل شناخته شده یا احتمالی مرگ ناشی از سرطاناتهای حفره دهان، حنجره، ریه، مری، مثانه، لوزالمعده، لگنچه، کلیه، معده و دهانه رحم می‌باشد.

● استعمال دخانیات از علل مهم بیماریهای قلبی، سکته مغزی، بیماریهای عروق محیطی، بیماریهای انسدادی مزمن ریه و سایر بیماریهای تنفسی و تولد نوزادان با وزن کم است.

● استعمال دخانیات شاید علت بیماری زخم اثنی عشر، حاملگی‌های ناموفق و افزایش مرگ و میر شیرخواران (شامل سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار یا SIDS) باشد.

### اعتیاد به دخانیات

تمامی محصولات توتون حاوی مقدار قابل توجهی نیکوتین است که بی هیچ شبهه ای به عنوان یک ماده اعتیاد آور شناخته شده است. همچنین بر اساس طبقه بندی بیماریها که توسط سازمان بهداشت جهانی به عمل آمده، اعتیاد به توتون به عنوان یک اختلال روحی و رفتاری قلمداد گردیده است.

وابستگی به دخانیات در مقایسه با وابستگی به موادی چون هروئین و کوکائین دارای قدرت یکسان یا بیشتر است.

دودی که افراد سیگاری به سمت غیر سیگاریها می‌فرستند خطرناکتر از دودی است که وارد بدن خود می‌کنند!

تصور عموم بر این است دودی که از سیگار به هوا می‌رود، ابتدا رقیق شده و سپس ناپدید می‌شود. درحالی که این دود در پشت سر خویش تعداد زیادی ماده شیمیایی را که بسیاری از آنها کشنده است و می‌توان از بین آنها به ۴۳ عامل شناخته شده در سرطان اشاره کرد، بر جای می‌گذارد.

شخصی که در معرض دود سیگار است، مقداری کادمیم (عنصر فلزی که باعث سرطان می‌شود)، آمونیاک (از ترکیبات پاک کننده‌های دستشویی)، بنزن (که در ساخت D.D.T استفاده می‌شود)، فرم آلدئید (خوشبوکننده)، استون (حلال قوی) و دهها گاز سمی دیگر را به درون بدن خود راه می‌دهد. منواکسید کربن گازی بی‌رنگ و بی‌بو در دود سیگار است که باعث می‌شود جای اکسیژن در هموگلوبین خون گرفته شود و در نهایت به جای اکسیژن وارد ششها و دیگر اعضای بدن شود.

به اتاق دیگر بروید و سیگار بکشید. چرا که در نهایت، کل هوای خانه آلوده به مواد سمی ناشی از دود سیگار می‌شود. اگر برای ترک سیگار تصمیم جدی گرفته‌اید، ارزش دارد فکر کنید که بعد از آن چه تغییر مهمی در زندگی شما رخ می‌دهد. مهمترین تغییر این است که شما یک شخص غیر سیگاری شده‌اید.

در ترک سیگار، مرحله‌های اصلی وجود دارد:

- ۱- به دلایل خود برای ترک سیگار فکر کنید (چه بهتر که این دلایل را بر روی کاغذ بیاورید).
- ۲- به لحاظ روحی، خود را برای ترک کردن آماده کنید.
- ۳- این کار را انجام دهید (یعنی سیگار کشیدن را ترک کنید).
- ۴- در سیگار نکشیدن استقامت به خرج دهید.

به سیگار نکشیدن فکر کنید!

آیا واقعاً می‌خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید؟ خیلی از مردم متعجب شده‌اند که چقدر آسان توانستند به طور جدی تصمیم بگیرند. برای اینکه به تصمیم‌گیری خود کمک کنید، به آنچه که پس از ترک سیگار به دست می‌آورد، فکر کنید. بلافاصله مشاهده می‌کنید که پس انداز پولی بیشتری خواهید داشت تا در سایر موارد از آن استفاده کنید. دیگر بوی نامطبوع نمی‌دهید و تنفس شما بدبو نیست. انگشتان و دندانهای کثیف ندارید. خیلی سالمتر خواهید بود و براحتی تنفس می‌کنید (برای مثال وقتی از پله‌ها بالا یا پائین می‌روید و یا می‌دوید، به نفس نفس نمی‌افتید).

در نهایت از این نگرانی دایمی که ممکن بود خود را بکشید، نجات پیدا خواهید کرد. از سرفه‌های ناشی از سیگار نجات پیدا می‌کنید. از سرماخوردگیها و عفونتهای کمتری رنج خواهید برد و از خطری که سیگارها با آن مواجهند، اجتناب خواهید کرد. احتمال اینکه فرزندان شما سیگاری شوند، بسیار کمتر خواهد شد و پول بیشتری برای مخارج آنها دارید. آماده شوید تا ترک کنید

عادت را بشکنید. سیگار کشیدن عادت است که به طور تنگاتنگ به زمانها و مکانهای معینی ارتباط دارد. اگر این

غیر ارادی در معرض دودناشی از مصرف دخانیات قرار می‌گیرند. علاوه بر این دودناشی از مصرف دخانیات می‌تواند منجر به وخیم تر کردن وضعیت بیماران آسمی، تخریب جریان گردش خون، برونشیت و پنومونی در افراد غیر سیگاری گردد.

همچنین تعداد دفعات ابتلا، علائم عفونتهای تنفسی و گوش میانی در فرزندان والدین سیگاری افزایش می‌یابد و در معرض خطر تخریب فعالیت ریوی قرار می‌گیرند. دودناشی از مصرف دخانیات علت حملات اضافی و تشدید علائم سخت در کودکان مبتلا به آسم است. نوزادان مادرانی که در طول دوره بارداری سیگار می‌کشند و نیز کودکان SIDS که در معرض دودناشی از مصرف دخانیات قرار دارند، به میزان بالایی با خطر مرگ ناشی از سندرم مرگ ناگهانی شیر خواران روبرو هستند.

اگر سیگاری هستید، سیگار کشیدن را متوقف کنید. برای ترک سیگار نیاز به معجزه کردن نیست. اگر تا به حال تلاش شما ناموفق بوده‌است، خیلی نگران نباشید. بیشتر کسانی که موفق به ترک سیگار می‌شوند، در نوبت دوم یا سوم تصمیم آنها بوده است.

سموم موجود در سیگار بو و رنگ ندارد!

یافته‌هایی که در مورد تأثیر دود بازدم سیگار بر روی اطرافیان شخص سیگاری به دست آمده بسیار تکان‌هنده است.

یک سیگاری آنچه با بدن خود می‌خواهد انجام دهد، به خود او مربوط است، ولی آنچه بر سر اطرافیان غیر سیگاری خود می‌آورد، مسأله‌ای متفاوت است. بنابراین اگر شما یک شخص سیگاری را در یک محیط که همگی غیر سیگاری هستند، به کار گمارید و به او بقبولانید که سیگار کشیدن برای همکارانت که آنان را دوست داری مضر است، آنگاه بسیار محتمل خواهد بود که شخص سیگار را ترک کند.

اگر شما نمی‌توانید یا نمی‌خواهید سیگار را ترک کنید، حداقل می‌توانید لطف بزرگی به اطرافیان خود برای حفظ سلامت آنان انجام دهید حداقل در محیطی سیگار بکشید که سیستم تهویه آن جدا ساز و کار باشد. این تنها کافی نیست که

رابطه را قطع کنید، شما خواهید توانست این عادت را بشکنید.

توصیه هایی برای پیشگیری از آلوده شدن جوانان به سیگار و مواد مخدر

فرزندان خود را در ارتباط با معضلات فردی و اجتماعی ناشی از استعمال مواد مخدر آگاه سازیم.

مشکلات جوانان را در تمامی جوانب مورد توجه قرار داده و در حل آنها بکوشیم.

فرزندان خود را به مطالعه تشویق نموده و اوقات فراغت ایشان را با فعالیت های تفریحی سالم، ورزش و برنامه های

فرهنگی و هنری پر نماییم.

فرزندان خود را با امور دینی و مذهبی آشنا نموده و به فریضه نماز تشویق نماییم.

در موقعیتهای بحرانی و تنشهای روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم.

دوستان خود را بشناسیم و به چگونگی خرج کردن پولشان توجه داشته باشیم.

به جای تأکید بر تجارب تلخ و شکستهای فردی، ایشان را به انجام فعالیتهای مثبت و جبران شکستها تشویق نماییم.

سعی کنیم با فرزندان خود رابطه دوستانه و عاطفی داشته باشیم.

بهداشت روانی برای همه

همه برای بهداشت روانی