

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

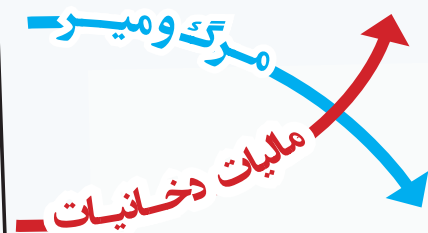
بسته اطلاعاتی قوانین کنترل دخانیات حامی خود مراقبتی

هفته بدون دخانیات
۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳

مالیات بالاتر بر مواد دخانی = تعداد سیگاری کمتر،
مرگ و میر کمتر و جوامع سالم تر



افزایش مالیات دخانیات



کاهش مرگ و بیماری

قانون علیه دخانیات



قانون علیه دخانیات

آشنایی با قانون جامع کنترل دخانیات و آشنا کردن مردم با مفاد آن، منجر به آشنایی آنان با حقوق خود شده و توان آنها را در راه مبارزه با دخانیات افزایش می‌دهد. این کار به متولیان سلامت نیز در راه کنترل و مبارزه ملی کمک شایانی خواهد کرد؛ به طور مثال، اگر والدین بدانند که مطابق قانون، «فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال ممنوع و مستوجب مجازات نقدی است»، مانع از تهیه مواد دخانی توسط فرزندان زیر ۱۸ سال خود خواهند شد و چه بسا خود نیز در این امر بر اطرافیان خود نظارت نمایند یا پیگیر مساله از فروشندگانی که مبادرت به این کار نموده‌اند، باشند.

خانواده‌ها باید بدانند که «هر گونه تبلیغ، تشویق مستقیم یا غیرمستقیم و تحریک افراد برای استعمال دخانیات اکیدا ممنوع است.» اما به راستی، چند درصد از خانواده‌ها در فضای تبلیغاتی رسانه‌های حقیقی یا مجازی در احقاق حقوق خود و خانواده خود در این زمینه تلاش کرده‌اند؟ اگر مردم با آگاهی از استعمال تحمیلی و دود دست سوم دخانیات، بدانند که «استعمال دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه ممنوع است»، آیا باز حاضر می‌شوند در اماکنی که دیگران دخانیات مصرف کرده‌اند، حاضر شوند؟ آیا باید اکثریت غیرسیگاری جامعه شامل گروه‌های آسیب‌پذیری مثل زنان و کودکان در معرض خطر اقدامات رفتاری خطرناک اقلیت مصرف‌کننده مواد دخانی در جامعه قرار بگیرند؟

با حقوق خودتان آشنا شوید



کشور ما جزو معدود کشورهایی است که قوانین کنترل دخانیات در آن مصوب و دارای شرایط مناسب اجرایی است ولی به دلایل متعدد هنوز شاهد اجرای موثر و تاثیر آن در سطح جامعه نیستیم. یکی از دلایل مهم این قضیه، عدم آشنایی شهروندان با عوارض دود محیطی دخانیات و حقوق خود در مقابله با این معضل است. این در حالی است که در مکان‌هایی مانند درون خانه‌ها که اجرای قوانین معنای متفاوتی می‌یابد، تعداد زیادی از کودکان و همسران در معرض دود تحمیلی دخانیات قرار گرفته و دچار عوارض می‌شوند. همه افراد جامعه کم و بیش به شکل مستقیم و مشهود، از تضییع حقوق شهروندی به وسیله مصرف دخانیات آگاه‌اند. بعضی از مهم‌ترین موارد عدم رعایت حقوق شهروندی را که به طور نامحسوس در جامعه رایج است، می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

- استنشاق تحمیلی دود دخانیات در اماکن عمومی
- استنشاق تحمیلی دود دخانیات در محیط کار
- استنشاق دود دست سوم دخانیات
- تبلیغ دخانیات در رسانه‌های حقیقی و مجازی

استنشاق تحمیلی دود دخانیات در اماکن عمومی

مطابق تبصره ۱ ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و اصلاحیه آن، مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی موجب حکم جزای نقدی از ۲۲۰ هزار ریال تا ۴۳۰ هزار ریال است.

مطابق ماده ۷ آیین‌نامه اجرایی قانون فوق‌الذکر، به منظور حفظ سلامت عمومی، به ویژه محافظت در برابر استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی، ممنوع است.

براساس اطلاعات مستند، حتی بوی سیگار نیز می‌تواند به اطرافیان فرد سیگاری آسیب برساند. محققان اصطلاحاً به این مورد (در مقایسه با دود تحمیلی محیطی مشهود) دود دست سوم سیگار اطلاق کرده‌اند. کم نیستند خانواده‌هایی که از بوی سیگار همسایه‌های خود رنج می‌برند یا مسافرانی که از بوی سیگار درون خودرو و افرادی که از بوی دودی که از استعمال دخانیات در اماکن عمومی باقی مانده است، دچار رنجش و آسیب شده‌اند.

دودی که از کناره سیگار به محیط وارد می‌شود، بسیار خطرناک‌تر از دود استنشاقی سیگار است. علت این مساله، حرارت بسیار بالای نوک سیگار در مقایسه با فیلتر آن است (۹۰۰ درجه سانتی‌گراد در برابر ۳۰ درجه سانتی‌گراد) و همچنین دودی که وارد ریه فرد می‌شود، با مرطوب شدن و تغییر دما شرایطی را برای ایجاد مواد شیمیایی جدیدتر و مضرتر از دود اولیه فراهم می‌نماید. بنابراین افراد مصرف‌کننده دخانیات، دودی را به محیط وارد می‌نمایند که از دود استنشاقی خودشان مضرتر است.

استنشاق غیردواطلبانه 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. در واقع «سیگاری تحمیلی» یک چهارم سیگارهای روزانه مصرف‌شده را استنشاق می‌کند. ریه‌های افراد غیرسیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می‌کنند، به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیرسیگاری دارد. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بزرگسالان تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها تا حدود ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی و یک‌سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های احتمالی ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند، بیشتر از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

استنشاق احتمالی دود دخانیات در محیط کار

مطابق ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات «استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده ۱۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری ممنوع است.» حقوق شهروندان محدود به اماکن عمومی و محیط‌های تفریحی نیست. کار در هوای سالم یکی از حقوق اولیه کارگران و کارمندان و از وظایف اصلی و قانونی کارفرمایان است. محافظت کارکنان و مراجعان در برابر دود محیطی دخانیات، از بروز عوارض این عامل خطرناک که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های شغلی است، می‌کاهد. با این کار می‌توان از بروز یا تشدید بسیاری از بیماری‌های شغلی مانند سرطان‌ها و بیماری‌های ریوی مرتبط با شغل تا حد زیادی پیشگیری نمود، چرا که اختلاط دود دخانیات و عوامل بالقوه خطرناک در محیط کار (مانند آزبست) باعث تشدید عوارض می‌شود. سیگار به ابتلای کارگران به بیماری‌های مزمن شغلی مانند برونشیت، پنوموکونیوز، بیماری‌های فیبروزدهنده نسج ریه و آسم شغلی، کمک کرده و پیشرفت آن را تسریع می‌کند. از سوی دیگر، در محیط‌های کاری، مواد شیمیایی بالقوه سمی و مضر در فضا وجود دارد که با ترکیب با دود سیگار و یا حرارت دیدن توسط آتش سیگار، به مواد بسیار خطرناک با اثرات بسیار مہلک تبدیل می‌شوند. در ضمن، تماس دست آلوده به مواد با دهان، در سیگاری‌ها بیشتر است و این موجب انتقال



بسیاری از بیماری‌های واگیر (مثل بیماری‌های روده‌ای و آنفلوآنزا) می‌شود. ثابت شده است افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و عدم توانایی سیستم تنفسی در پاک‌سازی و عدم رعایت بهداشت فردی، بیشتر در معرض بیماری‌ها و در نتیجه غیبت از محل کار هستند. همچنین سیگاری‌ها با انتقال بیماری‌های تنفسی و نیز ایجاد آلودگی در محیط کار، باعث بیمار شدن همکاران و نیز کاهش عملکرد آنان در محیط کار می‌شوند که بازتاب‌های منفی اقتصادی آن، کمترین ضررش محسوب می‌شود. در صورت عدم نظارت بر استعمال دخانیات در محیط کار، افراد سیگاری یکی از معضلات مهم اداره‌ها و کارخانه‌ها را رقم می‌زنند. این افراد با پایمال کردن حقوق دیگران، به طور ناخواسته، همکاران خود را در معرض دود سیگار قرار می‌دهند. این فرایند را سیگار کشیدن غیر فعال می‌گویند. سیگار کشیدن غیر فعال در دیگر اماکن و خانه‌ها نیز شایع است.

با توجه به اینکه دود سیگار در محیط، باعث کاهش تمرکز و دقت افراد می‌شود، این موضوع باید مورد توجه روسای ادارات و کارفرمایان قرار گیرد، چرا که وجود فرد سیگاری باعث اختلال در عملکرد تمامی کارمندان و کارگران شده و کمیت و کیفیت کار و ایمنی کار را زیر سوال می‌برد. در هر ۵ ثانیه، یک نفر در دنیا و در هر ۲/۵ دقیقه، یک نفر در ایران به علت مصرف دخانیات می‌میرد. چه تعداد از آن‌ها را متخصصان و کارشناسان تشکیل می‌دهند؟ این موضوع تا چه اندازه به زیرساخت‌های اقتصادی لطمه می‌زند؟ این‌ها مواردی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

از میان راه‌حل‌های پیشنهادی برای مقابله با مشکل سیگار کشیدن در محل کار، چند راه اصلی، کاربردی تر هستند:

- آگاه کردن و تشویق پرسنل برای ترک سیگار توسط مشاوره پزشکی
- تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات کارکنان به عنوان راهکاری برای ترغیب و تشویق دیگر کارکنان سیگاری
- اجرای دقیق و نظارت بر قوانین محدودیت و ممنوعیت مصرف دخانیات در محل کار

- ◀ طرح جرمه نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات در محل کار
- ◀ وضع قوانین متناسب و راهبردی توسط دولت‌ها برای ممنوعیت مصرف دخانیات در اداره‌ها و کارخانه‌ها و محل‌های کار خصوصی و دولتی
- ◀ موظف نمودن کارفرمایان برای محافظت از کارگران غیر سیگاری در برابر دود سیگار کارکنان سیگاری
- ◀ استفاده از حسگرهای دود برای ارزیابی و کنترل دائمی محل کار

دود دست سوم دخانیات

به تازگی مشخص شده که سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که به صورت دود در هوا رویت نمی‌شود، بیش از آنچه انتظار می‌رفت، خطرناک و آسیب‌رسان است. این سموم از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود؛ به طوری که ثابت شده این اثرات حتی تا ماه‌ها پایدار و تاثیرگذار است. به این ترتیب، این عقیده که ابراز ناراحتی فردی که از بوی ناشی از سیگاری که مدت‌ها قبل در محل کشیده شده را به حساسیت روحی و تلقین شرطی وی نسبت می‌دادند، رد شده و از لحاظ علمی ثابت شده که این بو هشدار است برای مغز تا هرچه سریع‌تر به فرد اطلاع داده و او از محل دور شود.

تازه‌ترین مطالعه‌ای که دردانشگاه ساندیه‌گو انجام شده، نشان داده که حدود ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش و بالش و مبلمان و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد. همچنین در یک بررسی سطح کوتینین (یک متابولیت فعال نیکوتین) ادرار و موی اطفالی که والدین سیگاری دارند ولی در بیرون یا دور از کودکان خود سیگار می‌کشند را اندازه‌گیری کرده و در مقایسه، آن را حدود ۷ برابر کودکان با والدین غیرسیگاری ارزیابی کرده است. البته در قسمت دیگری از تحقیق، این مقدار را در کودکانی که والدینشان در کنارشان اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند، ۸ برابر کودکانی ارزیابی کرده که والدین معتاد به سیگارشان در منزل سیگار نمی‌کشند.

عمده ترکیبات مواد دست سوم دخانیات کروم، کادمیوم، سیانید هیدروژن، بوتان، تولوئن، آرسنیک، مونوکسیدکربن، سرب و پولونیوم ۲۱۰ است. جالب و البته دردآور اینکه بعضی از این سموم بسیار کشنده و حتی برای قتل و کشتار به کار رفته است؛ برای مثال، گاز سیانید هیدروژن در کشتارهای دسته جمعی به کار رفته و پولونیوم ۲۱۰ یک ماده رادیواکتیو بسیار قوی و خطرناک است که بعضی سازمان‌های جاسوسی، آن را برای از بین بردن قربانیان خود به کار برده‌اند. در ضمن، ۱۱ ترکیب سرطان‌زای دیگر نیز



در این مواد کشف شده است.

لازم است بدانیم کودکان به چند دلیل بیشتر در معرض عوارض این مواد سمی خواهند بود:

- ❖ کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند.
- ❖ کودکان بیشتر در معرض تماس فیزیکی با بزرگسالان (در آغوش کشیدن و بوسیدن کودکان توسط بزرگسالان سیگاری که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خود هستند) قرار می‌گیرند.
- ❖ کودکان با خصوصیت منحصر به فرد خود، از جمله سینه خیز و چهار دست پا راه رفتن، بیشتر خود را در معرض سموم پخش شده در سطوح قرار می‌دهند.
- ❖ تنفس سریع‌تر کودکان، به همراه در دهان بردن وسایل اطراف و دست آلوده خود، تماس با مواد سمی محیط را تشدید می‌کند.



تنفس سریع‌تر کودکان، به همراه

در دهان بردن وسایل اطراف و

دست آلوده خود، تماس با مواد

سمی محیط را تشدید می‌کند



تبلیغ دخانیات در رسانه‌های حقیقی و مجازی

طبق ماده ۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در کشور ما، هر نوع تبلیغ یا تشویق (چه مستقیم، چه غیرمستقیم) یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است. اما به راستی، چند درصد خانواده‌ها تا کنون به اصحاب رسانه در این مورد اعتراض کرده و یا اقدامی قانونی انجام داده‌اند؟

◀ در دنیا ثابت شده است که رسانه‌ها مسؤول تقریباً ۶۰ درصد ایجاد انگیزه برای شروع به مصرف دخانیات هستند. شرکت‌های دخانی می‌توانند از طریق فیلم‌ها و سریال‌ها و با نمایش صحنه‌های تحریک کننده برای مصرف دخانیات، به طور غیر قانونی و در بستری از عدم اطلاع‌رسانی و ناآگاهی بدون اجازه به داخل منازل وارد شده و خانواده را دچار تنش نمایند.

◀ اگر سری به فضای مجازی بزنید، شاید بیش از هر جای دیگر شاهد تضییع حقوق شهروندان در موضوع دخانیات باشید. زیرا شاهد فعالیت‌های رسمی و غیررسمی شرکت‌های دخانی (حتی شرکت‌های داخلی) در فضای مجازی هستیم؛ محلی که بدون نظارت بزرگسالان و به طور نامحدود توسط نوجوانان مورد جستجو قرار می‌گیرد. کنکاشی در اتاق‌های گفتگو و وبلاگ‌ها و وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی این نکته ملموس را نشان می‌دهد که شرکت‌های دخانی با شیوه‌های هوشمندانه سعی در تحریک و وسوسه نوجوانان به مصرف دخانیات دارند؛ جملاتی نظیر «با کدام آهنگ سیگار می‌چسبید؟»، «آیا در باران سیگار کشیده‌اید؟» و تبلیغ انواع مواد دخانی تدخینی و غیرتدخینی. در شهر الکترونیک مجازی در کنار عدم کنترل سلامت‌محوران در این فضا، محیطی فراهم می‌آید که در بستری از ناآگاهی، حقوق اولیه شهروندی تضییع می‌شود، یعنی حق دستیابی به حقایق از آنان سلب می‌شود و این حقایق چیزی به جز مضرات ورود به دروازه اعتیاد به دخانیات نیست؛ اعتیادی که متأسفانه امروز در فضای مدگرایی با مشاهده صحنه‌های استعمال قلیان توسط زنان و نوجوانانی که حتی در جوار والدین خود به این امر مبادرت می‌کنند، قلب مسؤولان حفظ سلامتی جامعه را به درد می‌آورد.

براساس نتایج یک مطالعه، ۴۸ درصد افراد مورد مطالعه با ممنوعیت عرضه قلیان در اماکن عمومی موافق بودند، ۴۴ درصد با ممنوعیت عرضه قلیان، مشروط به فرهنگ‌سازی، موافق بودند و فقط ۸ درصد مخالف اجرای این طرح بودند. آیا ۹۲ درصد جامعه باید حقوق خود را فدای آزادی ۸ درصد خواهان مصرف دخانیات در اماکن عمومی نمایند؟

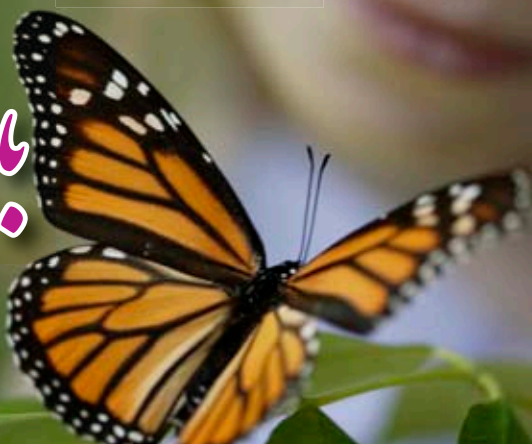
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات /
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

پسته اطلاعاتی سیگار، خانواده و جامعه



هفته بدون دخانیات
۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳

زندگی جاری از دخانیات
با خود مرایی



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 پیپ یا قلیان یا انفيه 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 تفرندهای 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 (فشار 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)، ساده‌اندگاری 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، سکت‌های 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 می‌افتد. 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 یا پا 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 وکاسه 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 پک 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 غیردواطلبانه 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 متاثر 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 می شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود بپرسید.
- ◀ الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- ◀ به صحبت های فرزندان خود گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- ◀ از قبل، خود را برای پاسخگویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده کنید.
- ◀ ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان به آنها منتقل



از چگونگی

دوست یابی 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 سازندهٔ 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، همهٔ 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 نحوهٔ خرج کردن پول توسط فرزندانان اهمیت بدهید.

◀ برای اوقات فراغت آنان برنامه‌ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینهٔ 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 پرهیزید.

◀ 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 زمینهٔ 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.

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

بسته اطلاعاتی سیگار، جوانان و نوجوانان

افزایش مالیات دخانیات



کاهش مرگ و بیماری

مالیات بالاتر بر مواد دخانیات = تعداد سیگاری کمتر،
مرگ و میر کمتر و جوامع سالم تر

هفته بدون دخانیات ۲۴ تا ۳۰ خرداد ۱۳۹۳

دود و بیداد (۱)

دود و بیداد (۱)

تقریباً تمام کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند، شروع مصرف‌شان از دوره نوجوانی و جوانی بوده است. توتون و تنباکو حاوی نیکوتین (ماده‌ای مخدر و بسیار اعتیادآور) است که باعث می‌شود بسیاری از نوجوانان و جوانان از حالت مصرف‌کننده تهنی به مصرف‌کننده ثابت تبدیل شوند. برای مثال، هر روز در سراسر ایالات متحده آمریکا، بیش از ۲۸۰۰ نوجوان زیر ۱۸ سال برای اولین بار شروع به سیگار کشیدن می‌کنند و اگرچه از سال ۱۹۶۴ در زمینه کاهش شیوع استعمال دخانیات در آن کشور پیشرفت‌های زیادی ایجاد شده اما امروزه حدود یک‌چهارم نوجوانان دبیرستانی و یک نفر از هر ۳ جوان زیر ۲۶ سال در آمریکا سیگار می‌کشند. بسیاری از جوانان وقتی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، ارتباط عواقب طولانی‌مدت استعمال دخانیات و سلامت را در نظر نمی‌گیرند؛ همچنان که بسیاری از نوجوانان دبیرستانی سیگاری قادر نیستند از آثار قدرتمند و اعتیادآور نیکوتین رها شوند و بنابراین حدود ۳ نفر از هر ۴ نفر، سیگارکشیدن را تا بزرگسالی ادامه می‌دهند. از میان افراد سیگاری نیز حدود یک سوم شان ۱۳ سال زودتر از همسالان غیرسیگاری‌شان می‌میرند.

این بسته شامل جزئیاتی از دلایل و عواقب استعمال دخانیات در میان نوجوانان و جوانان، با تمرکز برآثار اجتماعی، زیست‌محیطی، تبلیغاتی و بازاریابی است. البته بیشتر آمارهایی که در این بسته استفاده شده، متعلق به کشورمان نیست ولی این بسته شامل راهبردهای موفق پیشگیری از استعمال دخانیات در جوانان است و ضمناً حاوی پیشنهادهایی در مورد چگونگی همکاری برای حفظ نوجوانان و جوانان در مقابل عوارض دخانیات نیز است. ما برای ارتقای سلامت عمومی به کمک همه‌جانبه نیاز داریم و هر چیزی (از ایجاد خانه‌ها و ماشین‌های عاری از دخانیات گرفته تا مطالبه سیاست‌های حامی جامعه عاری از دخانیات) می‌تواند کمک‌کننده باشد. ما می‌توانیم با کمک همدیگر نسل آینده کشورمان را عاری از دخانیات بسازیم.

صورت مساله چیست؟

امروزه نوجوانان و جوانان قادرند تقریباً بلافاصله به میلیون‌ها موضوع موردنظرشان دسترسی پیدا کنند اما در چنین شرایطی، متأسفانه بسیاری از رسانه‌ها همچنان این پیام را منتقل می‌کنند که سیگار کشیدن می‌تواند جذاب باشد! همین یک دلیل باعث می‌شود روزانه نزدیک به ۴ هزار نوجوان زیر ۱۸ سال اولین سیگار خود را تجربه کنند و این یعنی تقریباً



۱/۵ میلیون نوجوان در سال. در واقع، ۹ نفر از هر ۱۰ سیگاری، استعمال دخانیات را از سن ۱۸ سالگی شروع می‌کنند و ۹۹ درصد از سن ۲۶ سالگی. به طور متوسط، روزانه، بالای ۲۵۰۰ نوجوان و جوانی که گهگاه سیگار می‌کشند، تبدیل به سیگاری‌های ثابت خواهند شد و حداقل یک‌سوم از این سیگاری‌های جدید، به علت مصرف سیگار، زودتر می‌میرند. درصد نوجوانان سیگاری بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۳ رو به کاهش بود اما از آن زمان به بعد، درصد کاهش مصرف سیگار در نوجوانان کند شد و برخی اشکال دیگر مصرف تنباکو در نوجوانان رواج پیدا کرد. امروزه یک نفر از هر ۴ دانش‌آموز دبیرستانی و یک نفر از هر ۳ جوان زیر ۲۶ سال سیگار می‌کشند.

سیگارسازان، جوانان و نوجوانان را هدف می‌گیرند!

امروزه بزرگسالان کمتری سیگاری هستند. این امر لااقل ۲ دلیل دارد؛ اول اینکه بسیاری از آنها سیگار را ترک کرده‌اند و دوم اینکه حدود نیمی از آنها بی که سال‌ها سیگاری بوده‌اند، به دنبال ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات جان باخته‌اند. بنابراین شرکت‌های دخانیات در جستجوی نوجوانان و جوانان به عنوان سیگاری‌های جایگزین هستند. آنها به منظور تشویق مشتریان جدید برای امتحان محصولاتشان و ادامه مصرف، از انواع راهبردهای بازاریابی استفاده می‌کنند. جوانان و نوجوانان بازار نخست صنعت دخانیات هستند. با کاهش استعمال دخانیات توسط بزرگسالان، تولیدکنندگان دخانیات نیاز به جایگزین کردن مصرف‌کننده طولانی‌مدت به جای کسانی که ترک کرده‌اند یا مرده‌اند، دارند. بنابراین صنعت دخانیات افراد سیگاری جایگزین را از بین جوانان و نوجوانان - گروه سنی که ۹۹ درصد استعمال دخانیات از همین سن شروع می‌شود - به دست می‌آورد. جوانان و نوجوانان هدف نخست تبلیغات و بازاریابی صنعت دخانیات هستند. پیام‌های معطوف به این گروه سنی توجه مصرف‌کنندگان جوان و نوجوان را برای صنعت دخانیات به ارمغان می‌آورد.

دوران بلوغ و جوانی، زمانی است که افراد بیشترین آسیب‌پذیری را نسبت به شروع مصرف دخانیات دارند. نوجوانان و جوانان، نسبت به بزرگسالان، آسیب‌پذیرترند و بیشتر تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند. آنها همچنین تمایل بیشتری به خطر کردن دارند؛ حتی به قیمت تهدید سلامت خود. زمانی که سیگار کشیدن در بین کسانی که جذاب، اجتماعی یا دوست‌داشتنی به نظر می‌رسند، به عنوان یک هنجار اجتماعی به تصویر کشیده شود؛ نوجوانان با تقلید از این رفتار پاسخ می‌دهند و سیگار می‌کشند. در صورتی که یکی از دوستان، خواهر یا برادرشان نیز سیگار بکشد، آنها به احتمال زیاد، تمایل بیشتری برای استفاده از سیگار کشیدن نشان خواهند داد.





سیگار شوخی ندارد!

بیش از ۷ هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می‌توانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان سیگاری زیر ۳۰ سال که سیگار کشیدن را از سنین پایین آغاز کرده‌اند نیز مشکلات جسمی عمده‌ای ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد؛ مشکلاتی مانند بیماری‌های زودرس قلبی-عروقی، اختلال عملکرد ریه‌ها و انواع سرطان.

افراد سیگاری در طول زندگی بیشتر بیمار می‌شوند و به طور متوسط، ۱۳ سال زودتر از افراد غیرسیگاری، می‌میرند. البته نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس‌ترند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود. آنها معمولاً بر این عقیده‌اند که چیزی نمی‌تواند به آنها صدمه بزند. این حقیقت که مشکلات سلامتی می‌تواند در میانسالی یا حتی همین حالا عارض شوند، معنی‌چندانی برای آنها ندارد.

بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی‌کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. برخی نوجوانان شاید زمانی نه چندان کوتاه درگیر تصمیم‌گیری‌هایی راجع به انتخاب‌های سالم شوند. برخی دیگر شاید تمایل داشته باشند در گروه‌هایی پذیرفته شوند یا بزرگ‌تر، به‌روزتر یا اجتماعی‌تر به نظر برسند. به هر حال، تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می‌کنند، از اینترنت گرفته تا فیلم‌ها و آگهی‌های بزرگ در فروشگاه‌ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانیات هدف قرار می‌دهند.

بسیاری از هنجارها در جامعه ما جوانان و نوجوانان را برای استعمال دخانیات تحت تأثیر قرار می‌دهند. هنوز برخی افراد در اماکن عمومی سیگار می‌کشند و قانون ضدسیگار جامعی که سیگار کشیدن را در محیط‌های کار و رستوران‌ها ممنوع کند، رعایت نمی‌شود. حتی در مراکزی که سیگار کشیدن را درون ساختمان‌های عمومی ممنوع کرده‌اند، اغلب محوطه‌هایی (حتی گاهی نزدیک مدارس یا مهدکودک‌ها) برای سیگار کشیدن دارند. استعمال دخانیات در رسانه‌های جمعی، از جمله در فیلم‌ها، رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی و مجلات برجسته است. آگهی‌های تبلیغاتی استعمال دخانیات در داخل و خارج از فروشگاه‌ها نیز نسبت به آگهی‌های سایر محصولات، برجسته‌تر است.



سیگار با قلب جوانان و نوجوانان چه می‌کند؟

از هر ۳ نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می‌کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد. مصرف دخانیات در سن پایین باعث بروز بیماری‌های قلبی زودرس می‌شود.

تحقیق‌های جدید نشان داده که سیگار کشیدن در دوران نوجوانی و جوانی باعث آسیب دیدن زودهنگام آئورت شکمی (رگ بزرگی که از قلب، خون غنی از اکسیژن را در داخل شکم به ارگان‌های مهم می‌رساند) می‌شود. حتی جوانانی که فقط برای چند سال سیگار کشیده‌اند، علایمی از باریک شدن این شریان بزرگ را نشان می‌دهند. استنشاق دود سیگار باعث آسیب رگ‌های خونی سراسر بدن خواهد شد. تنفس مکرر دود سیگار باعث ساخت مخلوطی از بافت چربی در داخل عروق خونی می‌شود که این پلاک به باریک شدن رگ‌ها و محدود شدن جریان خون می‌انجامد.

سیگار با ریه جوانان و نوجوانان چه می‌کند؟

مصرف دخانیات در سنین پایین باعث آسیب دیدن ریه در زمان مصرف می‌شود. نوجوانان هنوز در حال رشدند و ریه‌های آنها (برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از ۲۰ سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران



استعمال دخانیات

در سنین پایین باعث

آسیب دیدن ریه در

زمان مصرف می‌شود.

نوجوانی سیگار کشیده‌اند، احتمال دارد ریه‌هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمی‌تواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد. افرادی که سیگار کشیدن را از دوره نوجوانی شروع می‌کنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند؛ در تمام طول زندگی، سیگاری باقی می‌مانند؛ دچار بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌شوند و اغلب به دلیل ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند.

ریه جوانان سیگاری به خوبی ریه افراد غیرسیگاری عمل نمی‌کند و این ناکارآمدی، دلیل تنگی نفس است که مشکلات بسیاری برای شرکت در ورزش و انجام سایر فعالیت‌های فیزیکی برای آنها ایجاد می‌کند.

افرادی که سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، سلامتشان بهبود چشمگیری خواهد یافت اما در بسیاری موارد، آسیب اولیه وارد شده به ریه‌ها به طور کامل برطرف نخواهد شد. گذشته از اینها، سیگار کشیدن می‌تواند به سرطان منجر شود. دود سیگار شامل ۷۰ نوع ترکیب شیمیایی است که می‌توانند منجر به سرطان شوند؛ برای مثال، یک سوم دلایل مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا به علت استعمال دخانیات است. مصرف دخانیات باعث آسیب دیدن ماده وراثتی و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان می‌شود. خبر خوب اینکه افراد سیگاری که تا قبل از سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کنند، با بسیاری از آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد.

ترک سیگار آسان نیست!

بسیاری از نوجوانان و جوانان بعد از چند سال مصرف دخانیات تصمیم به ترک کردن می‌گیرند و تازه آن زمان متوجه می‌شوند که نیکوتین تا چه حد می‌تواند اعتیادآور باشد. نیکوتین در مغز درست مانند هروئین و کوکائین عمل می‌کند و احساس لذت و رضایت زودگذر ایجاد می‌کند. مغز جوانان هنوز در حال رشد است و این خود دلیلی برای وابستگی جوانان به دخانیات، تنها پس از یک دوره کوتاه مصرف، ترک کردن آسان نیست اما کاری است که می‌توان از پس آن برآمد. اما نباید این شعار کلیدی را هرگز از یاد برد که همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است.

چه باید کرد؟

پیشگیری از استعمال دخانیات، حیاتی است. اگر جوانان تا سن ۲۶ سالگی، شروع به استعمال دخانیات نکنند، به طور قطع دیگر هرگز به دخانیات تمایل نخواهند داشت.

خبر خوب این که راه‌های بسیاری برای این که نوجوانان و جوانان را از دخانیات دور نگه داریم، وجود دارد؛ مثلاً ما می‌توانیم:

❖ دنیایی ایجاد کنیم که در آن دیدن افرادی که سیگار و قلیان می‌کشند یا از سایر محصولات توتون و تنباکو استفاده می‌کنند، استثنا باشد و هنجار نباشد.

❖ گام‌هایی برداریم برای این که استفاده از دخانیات برای جوانان سخت شود؛ به طور مثال، بالا بردن قیمت سیگار یا اجرای قوانینی که فروش دخانیات را به نوجوانان محدود کند.

❖ محدودیت بیشتری برای تبلیغاتی که گروه هدفشان جوانان است، قائل شویم.

❖ محدودیت بیشتری برای فیلم‌ها و رسانه‌هایی که جوانان را در معرض استعمال دخانیات قرار می‌دهند، قائل شویم.

❖ به جوانان آموزش مطلوب‌تری ارائه کنیم و برای تصمیم‌گیری‌های سالم‌تر به آنها کمک کنیم.



اگر تا ۲۶ سالگی، سیگار

نکشید، به‌طور قطع

دیگر هرگز به دخانیات

تمایل نخواهید داشت



والدین باید چه کار کنند؟

شما، به عنوان پدر یا مادر، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا در مورد استعمال دخانیات تصمیم درستی بگیرند. این راهنمایی‌ها را امتحان کنید:

❖ حقایق کلیدی و آمارهای خطرناک در مورد دخانیات را به آنها بگویید و از آنها بخواهید هرگز از دخانیات در خانه یا ماشین استفاده نکنند. به آنها بگویید که شما از آنها انتظار دارید هرگز از دخانیات استفاده نکنند یا استفاده از آن را متوقف کنند.

❖ به آنها کمک کنید از عهده مشکلات‌شان برآیند؛ مصرف دخانیات را قبول نکنند و اگر در حال حاضر استفاده‌کننده هستند، آن را ترک کنند.

❖ مطمئن شوید که خوب می‌دانید آنها چه می‌کنند و با چه کسانی دوست هستند. با والدین دیگری که می‌توانند به شما در تشویق کودکان و نوجوانان در امتناع از دخانیات کمک کنند، مرتبط شوید. مدارس فرزندان‌تان را به اجرای سیاست‌های عاری از دخانیات برای دانش‌آموزان، معلمان، کارکنان و بازدیدکنندگان هم در داخل محوطه مدرسه و هم در تمام رویدادهای حامیان مدرسه در خارج از محوطه آن تشویق کنید. محدودیت سنی فیلم‌ها را اعمال کنید و نوجوانان را از انجام بازی‌های ویدیویی یا استفاده از سایر رسانه‌هایی که استعمال دخانیات را به تصویر می‌کشند، دلسرد کنید. هرگز به کودکان یا نوجوانان دخانیات ندهید و خودتان با عدم استعمال دخانیات برای آنها الگو باشید.

❖ خودتان الگو باشید و اگر احيانا سیگار می‌کشید، با ترک سیگار خود، فرزند نوجوانتان را نیز به اجتناب از دخانیات تشویق نمایید.



خودتان الگو باشید

و با ترک سیگار،

کودکان را از سیگار

پرهیز دهید.

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

بسته اطلاعاتی

سیگار، جوانان و نوجوانان

هفته بدون دخانیات
۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳

با خود رازی
زیگی عاری از دخانیات

دود و بیداد (۲)

دود و بیداد (۲)

متأسفانه تعداد جوانان و نوجوانان استفاده‌کننده از دخانیات در جهان (و از جمله، در ایران) رو به افزایش است. جوانانی که اینک شروع به استعمال دخانیات می‌کنند، به دلیل رشد بیماری‌های مزمن جدی در اثر استعمال دخانیات با خطر بزرگی روبه‌رو هستند و نیمی از افرادی که مدت‌هاست سیگار می‌کشند، زود هنگام در اثر بیماری‌های مرتبط با استعمال دخانیات می‌میرند.

به عنوان یک جامعه، ما نمی‌توانیم اجازه دهیم در طولانی‌مدت سلامت جوانان ما در دود از بین رود. ما باید با همکاری همدیگر برای پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان و نوجوانان کار کنیم و به کمک‌هایمان برای ترک کردن کسانی که استعمال دخانیات را شروع کرده‌اند، ادامه دهیم. با انجام این کار به جوانان خود کمک خواهیم کرد زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری نسبت به نسل قبلی‌شان داشته باشند و به اپیدمی استعمال دخانیات در کشور خاتمه دهند. ما می‌توانیم به کمک همدیگر نسل آینده کشورمان را نسلی عاری از دخانیات بسازیم.

چرا برخی جوانان و نوجوانان سیگار می‌کشند؟

دلایل متعددی برای سیگاری شدن نوجوانان و جوانان وجود دارد. نوجوانان و حتی کودکان، در حال رشد رفتارها و روابط اجتماعی و نگرش‌های خود هستند و اغلب رفتارهای متفاوتی را امتحان می‌کنند که در همسالانی که مورد تحسین‌شان است، بزرگسالانی که آرزو دارند روزی شبیه آنها شوند یا الگوهای رسانه‌ای که می‌بینند، مشاهده کرده‌اند. دلایل زیر از مهم‌ترین دلایل گرایش نوجوانان و جوانان به سیگار است:

◀ آثار اجتماعی: نوجوانان و جوانان نسبت به آثار اجتماعی بسیار اثرپذیرند.

اگر به واسطه استعمال دخانیات توسط افراد خانواده یا دوستان‌شان، این رفتار برایشان عادی تلقی شود، آنها گرایش بیشتری برای مصرف دخانیات خواهند داشت. نوجوانان و جوانان برای روابط دوستانه‌شان ارزش بسیاری قائلند و می‌خواهند در گروه‌های دوستی پذیرفته شوند. هر آنچه همسالان در گروه انجام می‌دهند، به خصوص رفتار رهبران گروه، تأثیری قوی بر جوانان خواهد گذاشت. جوانانی که دوستان‌شان سیگاری هستند، تمایل بیشتری به سیگار کشیدن پیدا می‌کنند.



◀ **آثار فیزیکی:** نیکوتین دقیقاً مانند هروئین و کوکائین، اعتیادآور است. از آنجا که نوجوانان نسبت به نیکوتین حساس هستند، نسبت به بزرگسالان می‌توانند سریع‌تر به نیکوتین وابسته شوند. شواهد نشان می‌دهد افرادی که از لحاظ ژنتیکی استعداد و پذیرش بیشتری برای استعمال دخانیات دارند، بعد از سیگاری شدن مشکلات بیشتری برای ترک کردن خواهند داشت.

◀ **آثار زیست‌محیطی:** نوجوانان و جوانان نسبت به آنچه در دنیای اطراف‌شان رایج است، بسیار حساس هستند. اگر جوانان در معرض تصاویری قرار بگیرند که سیگار کشیدن را به عنوان رفتاری جالب، جذاب، متفاوت، سرگرم‌کننده، جسورانه یا سایر مشخصه‌های مورد علاقه‌شان به تصویر کشیده، آنان نیز مصرف دخانیات را آغاز خواهند کرد. چنین تصاویری اغلب در تبلیغات فروشگاه‌ها و سایر رسانه‌هایی که عرضه‌کننده دخانیات هستند، نمایش داده می‌شوند. جوامعی که در آنها فروش سیگار، قلیان و سایر محصولات توتون و تنباکو در نزدیک مدارس آزاد است، نسبت به جوامعی که مناطق آزادی در اطراف مدارس برای استعمال دخانیات دارند، تعداد بیشتری نوجوان سیگاری دارند. چنانچه نوجوانان و جوانان استعمال دخانیات را در خانه یا اماکن عمومی در جامعه ببینند، مجاب می‌شوند که سیگار کشیدن را بخشی طبیعی از رفتار بزرگسالان بدانند.

◀ **آثار فیلم‌ها:** سال‌هاست شرکت‌های دخانیات برای تبلیغ محصولات‌شان در فیلم‌ها هزینه پرداخت می‌کنند. گرچه این نوع تبلیغات دیگر مجاز نیستند، اما فیلم‌های مخصوص جوانان و حتی برخی از فیلم‌های کودکان، ممکن است شامل تصاویری از شخصیت‌هایی باشد که سیگار می‌کشند. این تصاویر بسیار اثرگذارند به این دلیل که می‌توانند استعمال دخانیات را به عنوان رفتاری طبیعی، قابل قبول و حتی جذاب جلوه دهند. جوانان ممکن است شخصیت ستاره فیلم‌ها را چه در روی صحنه و چه در زندگی خصوصی‌شان به عنوان الگوی خود قرار دهند و بخواهند رفتار آنان را تقلید کنند. با گذشت زمان، تعداد صحنه‌هایی که استعمال دخانیات را در فیلم‌ها ترویج می‌کنند، کاهش یافته است، اما هنوز فیلم‌ها شامل هزاران تصویر استعمال دخانیات هستند که اثبات شده جوانان را به شروع استفاده از دخانیات تشویق می‌کنند. در رتبه‌بندی فیلم‌های مربوط به جوانان در سال ۲۰۱۰، نزدیک به یک‌سوم از پرفروش‌ترین فیلم‌ها شامل تصاویری از استعمال دخانیات بوده است.



شرکت‌های دخانیات چگونه جوانان را جذب می‌کنند؟

شرکت‌های دخانیات با استفاده از روش‌های مختلف و صرف مبالغ هنگفت تلاش می‌کنند جوانان را متقاعد کنند که استعمال دخانیات خوب و حتی جذاب است. تجارت آنها به جذب این مشتریان جوان و حفظ آنها به عنوان مصرف‌کننده دائمی محصولات‌شان بستگی دارد. بازاریابی در میان جوانان نتیجه‌بخش است چراکه آنها نسبت به پیام‌های مشوق استعمال دخانیات، آسیب‌پذیرند. ترفندهای زیر از رایجترین ترفندهای دخانی برای جلب نظر نوجوانان و جوانان به مصرف سیگار است:

➤ **پایین نگه داشتن قیمت:** شرکت‌های دخانیات با پایین نگه داشتن قیمت از طریق کالابریک و خدمات تبلیغاتی، مشتریان را قادر به خرید محصولات خود می‌کنند. آنها قیمت‌ها را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که نوجوانان هم توانایی خرید محصولات‌شان را داشته باشند. در سال ۲۰۰۸، تولیدکنندگان دخانیات نزدیک به ۱۰ میلیارد دلار را صرف بازاریابی محصولات خود کردند. بخش عمده این مخارج (۶ دلار از هر ۷ دلار) برای پایین نگه داشتن قیمت از طریق کالابریک و تسهیلات فروش صرف شد. همین‌طور، سازندگان تنباکوهای بدون دود، ۵۴۷ میلیون دلار از بودجه بازاریابی (۳ دلار از هر ۴ دلار) را برای پایین نگه داشتن قیمت هزینه کردند.

➤ **تسهیل روش خرید محصول:** قوانین، در فروش حضوری دخانیات به نوجوانان محدودیت ایجاد می‌کنند اما در اینترنت و به صورت آنلاین نظارت کمتری وجود دارد؛ برای مثال، درحالی‌که بسیاری از شبکه‌های اینترنتی آمریکا اذعان دارند که خریداران باید بالای ۱۸ سال سن داشته باشند اما تحقیقات انجام‌شده نشان داده است که خریداران ۱۵ یا ۱۶ ساله با موفقیت توانسته‌اند سفارش بدهند و از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر سفارش خود را دریافت کرده‌اند و از هر ۱۰ مورد تحویل دخانیات تنها یک مورد نیاز به اثبات سن خود داشته است.

➤ **طراحی محصول مطابق خواست جوانان:** سیگارهای خوشایند افراد سیگاری جدید، اغلب نرم‌تر و خفیف‌تر با طعم و مزه بهتر و کاهش واکنش‌های فیزیکی بدن به دود سیگار است، در حالی‌که سیگار طعم‌دار در حال حاضر ممنوع است، این صنعت هنوز از طعم‌دهنده میوه‌ای و سایر طعم‌دهنده‌های مورد علاقه نوجوانان در بسیاری از سیگارها استفاده می‌کند. سیگارهایی که در حال حاضر در طعم‌های متنوع در دسترس است (مثلاً عطر و طعم انگور یا توت‌فرنگی) نسبت به سایر محصولات برای جوانان بسیار خوشایندترند.

بسیاری از این سیگارهای کوچک دقیقاً شبیه سیگارهای معمولی‌اند، فقط در یک پوشش تیره‌تر. بسیاری از تنباکوهایی بدون دود هم طعم‌دار هستند. این تنباکوها شامل انواع جویدنی و استنشاقی (که در فرم‌های مختلف موجودند) و محصولات جدید بدون دود مانند تنباکوی حل‌شدنی هستند. تمام انواع این محصولات می‌توانند باعث مشکلات جدی برای سلامتی، مثل اعتیاد به نیکوتین و سیگاری شدن، شوند. شرکت‌های دخانیات هنوز به دنبال روش‌های مختلف برای ساخت انواع سیگارها با طعم‌های ملایم‌تر (به ویژه انواعی که افراد اغلب برای شروع استعمال دخانیات استفاده می‌کنند) هستند.

➤ **ایجاد بسته‌بندی‌هایی خوشایند جوانان:** بسته‌بندی تأثیر بصری زیادی دارد. کاربران بیشتر به سراغ برندهای معین با کیفیت مطمئن می‌روند. نوشته‌های روی بسته‌بندی، از قبیل «لاغرها» به باور غلط کاهش وزن با سیگار تأکید دارد. قبل از ممنوعیت، بعضی لغات (مانند «ملایم» یا «سبک» یا «قطران کم») پیشنهاداتی دروغین برای ایمن نشان دادن سیگار بودند. مطالعه‌ها نشان می‌دهد رنگ بسته‌بندی نیز تفاوت ایجاد می‌کند. افراد سیگاری تمایل دارند



شرکت‌های دخانی با تشویق

جوانان به مصرف سیگار به

دنبال مشتریان دائمی برای

محصولاتشان هستند

سیگارهایی با بسته‌بندی در رنگ‌های روشن را، سبک‌تر و ایمن‌تر از سیگارهایی با بسته‌بندی در رنگ‌های تیره در نظر بگیرند، حتی اگر محتویات هر دو بسته، سیگارهایی کاملاً یکسان باشند.

➤ **ترویج باورهای غلط:** بسیاری از جوانان، مخصوصاً دختران و زنان جوان، فریفته ترویج باورهای غلطی از این قبیل شده‌اند که سیگار کشیدن به آنها در کاهش وزن کمک می‌کند اما مطالعه‌ها نشان می‌دهد این باور درست نیست و جوانانی که سیگار می‌کشند، لاغرتر از غیرسیگاری‌ها نیستند. تجارت دخانیات مروج این باور غلط شده که استعمال دخانیات باعث کاهش وزن می‌شود.

➤ **عرضه دخانیات به صورت خریده‌فروشی:** شرکت‌های دخانیات از ابزارهای مختلف برای بازاریابی و تبلیغات در فروشگاه‌های عرضه محصولات خود استفاده می‌کنند. حتی مکان‌هایی که محصولات دخانی در آنجا به فروش می‌رسد، می‌توانند بر مصرف دخانیات توسط جوانان تأثیر داشته باشند؛ برای مثال، سیگار در فروشگاه‌های بزرگ بیشتر از سایر انواع فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد. ۷۰ درصد نوجوانان حداقل یک بار در هفته از فروشگاه‌های بزرگ سیگار می‌خرند؛ مکانی که جوانان با احتمال بیشتری با پیام‌های مروج مصرف سیگار مواجه می‌شوند. برای سال‌های زیادی، صنعت دخانیات به فروشندگان پاداش‌های مالی و تخفیف‌هایی در صورت فروش مقدار بالایی از تولیدات پیشنهاد داده است. در نتیجه، فروشگاه‌ها و پمپ‌بنزین‌ها محصولات دخانی را نزدیک صندوق - نقطه قابل‌مشاهده‌ای که می‌تواند خرید تکانشی را تحریک کند - قرار می‌دهند. آنها همچنین تبلیغات واضح و چشمگیری را در پنجره‌ها و خارج از ساختمان‌ها برای بالا بردن فروش محصولات نصب می‌کنند. بعضی اوقات تبلیغات درون فروشگاه در معرض دید کودکان قرار دارد که تحقیق‌ها نشان می‌دهد ممکن است در احتمال تجربه سیگار در آنها اثر داشته باشد.

➤ **استفاده از رسانه‌ها برای افزایش تولیدات:** صنعت دخانیات برای افزایش ارزش محصولاتش در نظر نوجوانان از رسانه‌ها استفاده می‌کند. اکثر شرکت‌های دخانیات از شبکه‌های اینترنتی در راستای ارتقای محصولات خود استفاده می‌کنند. بعضی از این شبکه‌های اینترنتی با ویژگی‌هایی چون در برداشتن بازی‌ها، کالابزرگ‌ها، ویدئوهای جذاب و مسابقه‌های خوشایند نوجوانان هستند. در ضمن، بعضی جوانان استفاده‌کننده از شبکه‌های اجتماعی (مثل فیس‌بوک، توییتر و...) در حال رساندن آوازه ارزش‌های دخانیات

به گوش دیگران، به خصوص همسالان خود، هستند. در بوردهای تبلیغاتی و تلویزیونی نیز ظاهراً تبلیغ دخانیات ممنوع است اما این نوع تبلیغات هنوز در مجلات اصلی مورد علاقه خوانندگان بزرگسال و بسیاری از جوانان دیده می‌شود. این نوع تبلیغات اغلب دربردارنده این مفهوم است که استعمال دخانیات می‌تواند شما را محبوب، خوشاندام و از نظر جنسی جذاب کند.

چاره چیست؟

اگر واقعاً بخواهیم، می‌توانیم به بیماری همه‌گیر استعمال دخانیات در کشور خاتمه دهیم. اما همه ما (والدین، معلمان، ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی، مدارس، سیاست‌گذاران، حامیان سیاست‌ها، برنامه‌ها و رسانه‌ها) برای پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان و نوجوانان باید چنین قصدی کنیم. سیاست‌ها و برنامه‌های قابل اجرایی برای پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان وجود دارد؛ سیاست‌ها و برنامه‌هایی با چندین بخش که در زمان واحد با هم کار می‌کنند و برای دشوار ساختن مصرف دخانیات و نامطلوب جلوه دادن آن بهترین عملکرد را دارند.



حتی تبلیغات طراحی شده
برای مخاطبان بزرگسال، به
کاهش استعمال دخانیات در
بین جوانان کمک می‌کند.



سیاست‌ها

سیاست‌ها بسیار مؤثرند چراکه می‌توانند محیط را تغییر بدهند بنابراین انتخاب زندگی عاری از دخانیات دلگرم‌کننده و حمایت‌کننده است. برخی نهادهای دولتی و خصوصی تعدادی از سیاست‌های مؤثر در پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان را پیاده‌سازی کرده‌اند. برخی از سیاست‌هایی که ثابت شده بهترین کارکرد را دارند، از این قرارند:

- ❖ خرید محصولات دخانی نباید مقرون به صرفه باشد.
- ❖ بازاریابی محصولات دخانی باید محدود شود.
- ❖ استعمال دخانیات در مکان‌های عمومی (محیط کار، مدرسه، مهد کودک، بیمارستان، رستوران، هتل و پارک) باید ممنوع شود.
- ❖ شرکت‌های دخانیات باید مجبور به استفاده از برچسب هشداردهنده سلامت (با گرافیک درشت روی بسته‌بندی محصولات خود) شوند.

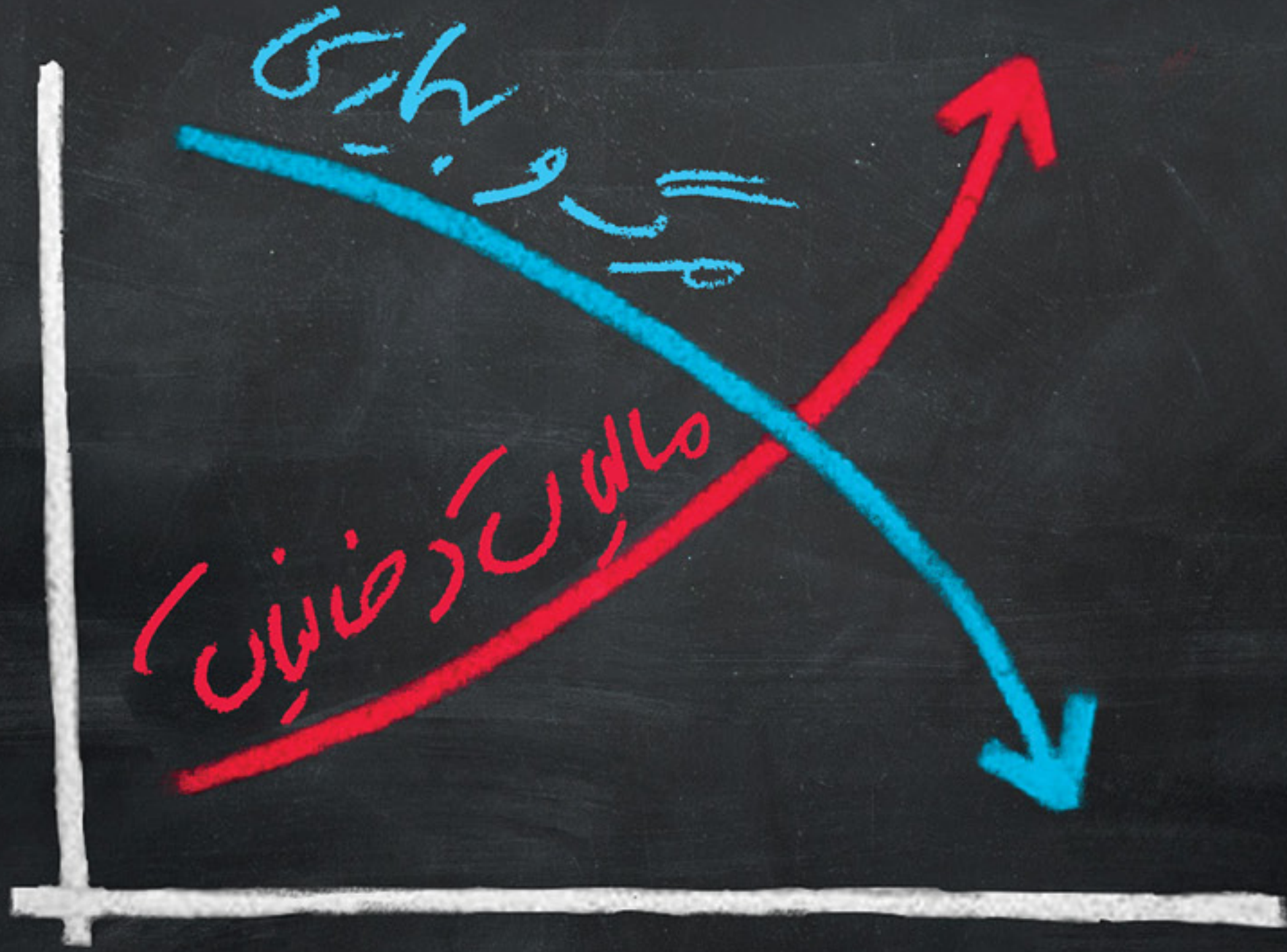


برنامه‌ها

بسیاری از جوامع برای پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان برنامه‌هایی دارند که مؤثرترین‌شان ترکیبی از چندین عامل اصلی است که عبارتند از: برنامه‌های درسی مستند در مدارس راهنمایی، اجرای سیاست‌ها، ترغیب افراد در محیط کار، خانه، مدرسه، مراکز بهداشتی و اماکن عمومی.

همچنین ثابت شده که کمپین رسانه‌های جمعی علیه استعمال دخانیات (خصوصاً تبلیغات تلویزیونی) برای کمک به پیشگیری از استعمال دخانیات توسط جوانان، بسیار مؤثر است. مطالعه‌ها نشان می‌دهد نوجوانان به تبلیغاتی که احساسات منفی ایجاد می‌کنند، بیشتر پاسخ می‌دهند؛ به عنوان مثال، تبلیغات درباره اینکه چطور سیگار کشیدن و افرادی که در معرض دود سیگار دیگران قرار می‌گیرند به سلامت آسیب می‌رساند و تبلیغاتی که افشا می‌کند راهبردهای بازاریابی صنعت دخانیات، جوانان را هدف قرار داده است. حتی تبلیغات طراحی شده برای مخاطبان بزرگسال، به کاهش استعمال دخانیات در بین جوانان کمک می‌کند. هر ۳ یا ۴ سال، گروه‌های جدیدی از کودکان و نوجوانان به سنی می‌رسند که در برابر آثار تشویقی استعمال دخانیات آسیب‌پذیرند. برای مؤثر بودن، کمپین‌های رسانه‌های ارتباط جمعی باید تکرار شوند تا به جمعیت آسیب‌پذیر برسند.

افزایش مالیات دخانیات



کاهش مرگ و میر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دبیرخانه تاکثیری کنترل دخانیات



مالیات بالاتر بر مواد دخانیات = تعداد سیگاری کمتر،
مرگ و میر کمتر و جوامع سالم تر

هفته بدون دخانیات، ۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳