

۵ الی ۱۱ خرداد ۱۳۹۷

هفته ملے بدون دخانیات

## قلیان، سمے علیہ سلامت خانوادہ



## خانواده سالم با دوری از قلیان

خانواده هسته اولیه تشکیل جوامع انسانی است. خانواده سالم بنیان‌گذار جامعه سالم بوده و انسان سالم محور توسعه پایدار ملت‌ها است. خانواده مهمترین و اصیل‌ترین نهاد در ساخت بنیان‌های شخصیتی کودک است و مهمترین و تعیین‌کننده‌ترین عامل در بی‌ریزی و چگونگی رشد شخصیتی اوست؛ چرا که اثرات چشمگیر و نفوذ والدین بر تار و پود وجود فرد تنها محدود به دوران کودکی و نوجوانی نمی‌شود، بلکه سراسر زندگی بزرگسالی او را نیز فرا می‌گیرد.

به همین جهات می‌توان منشا و سرچشمه بسیاری از ناهنجاری‌ها و انحرافات را در یک محیط و جو ناسالم خانوادگی و ارتباط مخرب و پر تنش اعضای خانواده که همه و همه ناشی از عدم وجود نظامی صحیح و معنی‌دار تربیتی و نبودن 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.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰٪ از سیگاری‌های جهان را زنان تشکیل می‌دهند و در بعضی از کشورهای جهان، شمار زنان سیگاری رو به افزایش نهاده 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 تعداد مردان مصرف‌کننده رسیده است.

در کشور ما خوشبختانه با تصویب قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در مجلس شورای اسلامی به تاریخ ۱۳۸۵/۷/۱۱ و آیین‌نامه اجرایی آن، مصوب هیات دولت در تاریخ ۱۳۸۶/۷/۹ ابزار مناسبی برای محافظت از جان همه 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 در واقع هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. بنابراین پپ و یا قلیان و یا انقیه و یا شبه آن‌ها نیز جزو مواد دخانی محسوب می‌شوند.

مواردی که نوجوانان و جوانان و بخصوص زنان و دختران جوان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد و جزئی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف کننده 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)، ساده‌انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به این افزایش مصرف، دامن می‌زند:

- عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی و رستوران‌ها و قهوه خانه‌ها
- تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه‌ای و معطر
- تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه‌ای و ...) در سنین پایین و استفاده از آن به عنوان وسیله تفریحی
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده
- وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های بی‌ثبات، نبود حمایت‌های خانوادگی
- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات در اذهان عمومی (چگونگی درک افکار

عمومی از مصرف دخانیات)

- نداشتن «مهارت‌های زندگی» لازم برای مقابله با استرس‌ها و ناملایمات
- زندگی از جمله مهارت «نه» گفتن
- وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب
- نداشتن اعتماد به نفس

این‌ها همه و همه دست به دست هم داده و منجر به بروز پدیده جدید تهدیدکننده سلامتی کشور به‌صورت 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. چند درصد از خانواده‌هایی که شاهد تفریح آن‌ها با مصرف قلیان هستیم از این واقعیت آگاهند که هر وعده مصرف قلیان به‌طور 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

تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۴۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود. استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰٪ سرطان‌های ریه، ۸۰٪ برونشیت مزمن و ۲۵٪ بیماری‌های ریوی است.

### استعمال دخانیات و بیماری‌های قلبی عروقی

استعمال دخانیات روند گرفتگی عروق یا تصلب شرایین را تسریع می‌کند.

بیماری‌های قلبی عروقی، سکته‌های 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 می‌افتند. 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 پا یا اندام شود. مطالعات متعدد مشخص کرده‌اند که مهم‌ترین علت قطع اندام تحتانی، بیماری‌های عروق محیطی است که قوی‌ترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.

#### استعمال دخانیات و 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 و ... سرطان لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می‌شوند.

#### استعمال دخانیات و تاثیر آن بر پوست، مو و ناخن

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 زیر جلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، ریزش مو با الگوی مردانه، خاکستری شدن رنگ موها و سفید شدن 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.

### استعمال دخانیات و عوارض آن در 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 غیر سیگاری است.

#### هیچ‌یک از اعضای بدن از عوارض زین‌بار مواد دخانی در امان نیستند.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی مصرف دخانیات به‌طور 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.

### عوارض استنشاق دود مواد دخانی

دود سیگار دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از ۷۰۰۰ 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 غیر داوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری تحمیلی بودن است. زندگی با یک فرد سیگاری به‌منزله مصرف مستقیم سالانه ۸۰ نخ سیگار

است. ریه‌های افراد غیر سیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می‌کنند به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیر سیگاری دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها تا حدود ۵۰-۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی و یک سوم 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 بیش از کودکان دارای والدین غیر سیگاری است.

### دود دسته سوم دخانیات

به تازگی مشخص شده که سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که به صورت دود در هوا رویت نمی‌شود نیز بیش از آنچه انتظار می‌رفت خطرناک و آسیب رسان باشد. 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 قابل پایداری و تاثیر گذاری 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 در دانشگاه ساندیگو انجام شده نشان داده 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 هفت برابر کودکان با والدین غیر سیگاری ارزیابی کرده است.

البته در قسمت دیگری از تحقیق این مقدار را در کودکانی که والدینشان در کنارشان اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند هشت برابر کودکانی ارزیابی کرده که والدین معتاد به سیگارشان در منزل سیگار نمی‌کشند.

عمده ترکیبات مواد دست سوم دخانیات کروم، کادمیوم، سیانید هیدروژن، بوتان، تولون، آرسنیک، مونو اکسید کربن، سرب و پولونیوم ۲۱۰ می‌باشند. جالب و البته درد آور 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 بکار رفته و پولونیوم ۲۱۰ یک ماده رادیو اکتیو بسیار قوی و خطرناک است که بعضی سازمان‌های جاسوسی آن‌ها برای از بین بردن قربانیان خود به کار برده‌اند. در ضمن یازده 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 هستند، در آغوش کشیدن و بوسیدن کودکان توسط بزرگسالان سیگاری که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خود هستند.
- 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 سریع تر کودکان به همراه در دهان بردن وسایل اطراف و دست آلوده خود، تماس با مواد سمی محیط را تشدید می‌کند.

### آشنایی با برخی از مفاد قانون

آشنایی با قانون جامع کنترل دخانیات و آشنا کردن مردم به مفاد آن، منجر به آشنایی



آنان به حقوق حقه خود شده و توان مردم را در راه مبارزه با آن افزایش می‌دهد و 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 بود و چه بسا خود نیز بر این امر بر اطرافیان خود نظارت نمایند یا پیگیر مسئله از فروشندگانی که مبادرت به این کار نموده‌اند، باشند. خانواده‌ها باید بدانند که «هر گونه تبلیغ، تشویق مستقیم و غیر مستقیم و یا تحریک افراد برای استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است». چند درصد از خانواده‌ها در فضای تبلیغات رسانه‌های حقیقی یا مجازی در احقاق حقوق فرزندان و زنان خود در این زمینه تلاش کرده‌اند؟

اگر مردم با آگاهی از استعمال تحمیلی و دود دست سوم دخانیات، بدانند استعمال دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه ممنوع است، آیا بازهم حاضرمی‌شوند در اماکنی که دیگران دخانیات مصرف کرده‌اند، حاضر شوند؟ آیا باید اکثریت غیر سیگاری جامعه شامل گروه‌های آسیب‌پذیری مثل زنان و کودکان در معرض خطر اقدامات رفتاری خطرناک اقلیت مصرف کننده مواد دخانی در جامعه قرار بگیرند؟

### نقش خانواده‌ها در پیشگیری از مصرف دخانیات

همانطور که گفته شد زمینه‌سازی بسیاری از رفتارهای غیربهداشتی از سنین پایین و متأثر از فرهنگ خانواده شکل می‌گیرد. خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم می‌تواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند. برای این کار:

- 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 هیچ‌گونه 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 عمومی 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 آن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد
- فردا برای ترک سیگار دیر است همین امروز با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره ترک دخانیات خود خانواده‌مان را از عوارض مرگبار دخانیات حفظ کنیم.
- خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می‌شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود بپرسید.
- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- به صحبت‌های فرزندانان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی‌دانستم» و ... آن‌ها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- از قبل، خود را برای پاسخ‌گویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندانان آماده کنید.
- ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندانان به آن‌ها منتقل 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 سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آن‌ها اجرا نمایید.
- سعی کنید در ساعات غذا خوردن همه 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 دوست یابی 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 نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید.
- برای اوقات فراغت آنان برنامه‌ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه 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 فرزندان نشوید، از انتقاد غیر سازنده، تمسخر و شرم‌نامه کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً پرهیزید.
- فرزندان 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 زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.
- به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت نه گفتن را در آنان تقویت کنید.

راهی بزرگ در پیش داریم و باید همه با هم برای حفظ و ارتقای سلامتی جامعه و سربلندی کشورمان در کنترل و مبارزه ملی با دخانیات به پا خیزیم. مرد و زن، پیر و جوان، فقیر و غنی از صدمات دخانیات مصون نیستیم؛ و باید با تلاش همگانی به این مهم دست یابیم. این کار فقط در حیطة قدرت خانواده، دولت، قانون گذاران و رهبران جامعه به تنهایی نیست. بلکه تلاش همگانی را می‌طلبد.

مرکز سلامت محیط و کار  
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی