

عدم مصرف دخانیات



31 ماه می امسال، سی و سومین روز جهانی بدون دخانیات (WNTD) است که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال 1987 نامگذاری شد. در این روز بین‌المللی، موفقیت‌های به‌دست‌آمده و پیشرفت در تبدیل جهان به جهان عاری از تنباکو طی یک سال گذشته بررسی می‌شود. محور رویداد 2020 "محافظت از جوانان در برابر ترندهای صنعت دخانیات و جلوگیری استفاده آنان از دخانیات و نیکوتین" اعلام شده است.

بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، مصرف دخانیات سالانه بیش از ۸ میلیون نفر را در سراسر جهان به کام مرگ می‌کشاند.

تاریخچه سیگار:

پیشینه مصرف دخانیات به طور تخمینی در حدود ده هزار سال پیش می‌رسد. در چین و یونان باستان، بر اساس نوشته‌های تاریخ نویسان و آثار حکاک‌های شده، از تنباکو و توتون به عنوان گیاهی دارویی یاد شده است. در دوران باستان بومیان آمریکا به خواص گیاه تنباکو پی بردند. وقتی کریستف کلمب و همراهانش در سال 1492 میلادی به جزیره ای در میان آمریکای شمالی و جنوبی رسیدند، دیدند بومیان آن سرزمین برگهای یک گیاه عجیب را به روی آتش ریخته و از دود آن نفس می‌کشند و آن را وارد ریه خود می‌کنند. زمانی که مراجعت می‌کرد مقداری از آن برگها و دانه‌های آن گیاه را با خود به اسپانیا برد و به این ترتیب، توتون به اروپا وارد شد و مردم آن را توباکو نامیدند. زمانی که اسپانیاییها به آمریکا رفته و آنجا را فتح کردند طریقه استعمال توتون را از بومیان آن سرزمین فرا گرفتند. لفظ سیگار گرفته شده از اسپانیا و از نام توتون به زبان بومی می‌باشد. توتون در سال 1605 میلادی کم و بیش در عثمانی، مصر و هند شناخته شده و توسط پرتغالیها وارد ایران شد و ایرانیان توباکو را تنباکو نامیدند.

این ماده به ظاهر بی خطر و فراگیر در حال حاضر به عنوان یکی از عوامل مهم تهدیدکننده سلامت جامعه، روند نگران کننده ای را طی می کند، آسیب ها و پیامدهای ناشی از مصرف سیگار، بسیار جدی و بعضاً جبران ناپذیر هستند و اغلب سیگاری ها با اینکه از مضرات سیگار با خبرند، ولی از روی عادت و به بهانه کسب آرامش و رفع خستگی، اقدام به مصرف این ماده خطرناک می کنند و سلامت جسم و جان خود را به خطر می اندازند.

پژوهشهای انجام شده نشان می دهد که اکثر معتادان، سیگار مصرف می کنند و نیز اعتیاد را از سیگار شروع کرده اند. بر اساس معیارهای تشخیصی سازمان بهداشت جهانی، سیگار در ردیف مواد اعتیاد آور محسوب می شود.

سیگار ، در ورودی اعتیاد، و چراغ سبزی برای سایر اعتیادها است. مصرف سیگار، نخستین قدم به سوی اعتیاد است. سیگار، زمینه ساز اعتیاد به مواد مخدر بوده و مادر اعتیاد به مواد مخدر محسوب می شود. مصرف دخانیات مثل سیگار، پپیپ، چپق و قلیان نه فقط اعتیاد روانی، بلکه اعتیاد جسمانی نیز ایجاد می کند.

عوامل مؤثر در اعتیاد به سیگار و دخانیات:

از آنجا که هر رفتاری تحت تأثیر عوامل مختلفی می باشد اعتیاد به سیگار نیز می تواند عوامل مختلفی داشته باشد . بعضی از این عوامل عبارتند از: عوامل اجتماعی ، عوامل خانوادگی ، فشار دوستان و همسالان ، عوامل فردی و غیره



❖ سیگار و جوانان

مطالعات نشان می دهد که بیشتر افراد از زمان نوجوانی و یا جوانی شروع به کشیدن سیگار کرده اند. هرچه سن فرد کمتر بوده و مصرف دخانیات را در سنین پایین تری شروع کند، احتمال اعتیاد او به تنباکو و محصولات نیکوتینی بیشتر می شود. به همین علت بسیار مهم است که جوانان از سیگار کشیدن و هرگونه دستگاه های استعمال دخانیات دوری کنند. امسال، سازمان بهداشت جهانی با کمپین محافظت از نوجوانان و جوانان در برابر بازاریابی شرکت های دخانی، فعالیت ها و تلاش هایی را حمایت و تشویق می کند که نوجوانان را قادر می سازد تا در مقابل تبلیغات شرکت های دخانی مقاومت کرده، از مصرف هرگونه محصول دخانی یا نیکوتین (از جمله سیگار الکترونیکی و سایر دستگاه های مولد بخار) خودداری نمایند و به انتشار این پیام و کمپین میان دوستان خود کمک کنند.

❖ سیگار و بارداری

موادشیمیایی موجود در تنباکو از طریق جریان خون از مادرهای باردار به جنین سرایت می کند. این موادشیمیایی سمی، برای جنین و همچنین مادر عوارض و مشکلات عیدیه ای را به دنبال خواهد داشت. سیگار کشیدن طی دوران حاملگی، منجر به

مشکلاتی از قبیل وضع حمل زودرس، پایین بودن وزن نوزاد، سقط جنین، مرگ نوزاد تازه به دنیا آمده خواهد شد. نوزادان تازه به دنیا آمده ای که مادران آنها طی حاملگی سیگار می کشیده اند، به اندازه بزرگسالانی که سیگار می کشند، در جریان خونشان نیکوتین وجود دارد و طی چند روز اول تولدشان با مشکلات بسیاری روبه رو خواهند شد.



❖ سیگار و زنان

- ✓ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اعتیاد در جمعیت زنان رو به افزایش است و اعتیاد در زنان نسبت به مردان عوارض بیشتری دارد. همچنین زنانی که به مصرف مواد مخدر گرایش دارند به طور متوسط نسبت به مردان سن کمتری دارند و از آنجایی که در سنین کم احتمال آسیب‌پذیری و تغییرات مغز بیشتر است، وابستگی آنها نیز شدیدتر خواهد بود.
- ✓ براساس تحقیقات حدود ۱۰ درصد مراجعان به مراکز ترک اعتیاد، خانم‌ها هستند.
- ✓ مسائل اجتماعی، مسائل روانی، آگاهی کم، باور اشتباه نسبت به مصرف مواد مخدر، استفاده بیش از حد از مسکن‌ها و عدم آگاهی نسبت به عوارض آن و تغییرات فرهنگی از عوامل موثر در گرایش زنان به مصرف مواد مخدر است.
- ✓ همچنین استرس و خلق منفی نیز از عوامل موثر در اعتیاد است. زنانی که از نظر روانی دارای خلق منفی و استرس هستند، بیشتر از مردان به سمت مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند. در این میان وجود تفاوت‌های ژنتیکی بین زنان و مردان نیز باعث می‌شود، آنها زودتر از مردان وابسته به مواد مخدر شوند، اما در عین حال مسائل محیطی و اجتماعی نیز بسیار مهم‌تر از مسائل ژنتیکی است.
- ✓ درمان اعتیاد در زنان به ویژه زنان باردار بسیار سخت است، زیرا نمی‌توان پاک بودن مطلق را برای زنان بارداری که به ماده مخدر اعتیاد دارند در نظر گرفت و ترجیح بر این است که داروی مخدری مانند متادون جایگزین مواد آنها شود، این درحالیست که برای ترک سیگار در زنان باردار توصیه می‌شود آنها از کشیدن هرگونه سیگار به طور کامل پرهیز کنند و داروی جایگزینی مانند نیکوتین استفاده نکنند. همچنین برای ترک مصرف قرص‌های خواب‌آور باید به تدریج مصرف آن کاهش یابد.
- ✓ ترک اعتیاد در زنان و مردان متفاوت است؛ به طور مثال پزشکان برای تجویز داروهای ترک اعتیاد برای مردان محدودیتی ندارند، اما در زنان به ویژه زنان باردار محدودیت‌هایی وجود دارد. براین اساس پزشکان هنگام تجویز دارو برای زنان باردار دارای اعتیاد به مواد مخدر، داروی متادون که نسبت به سایر داروهای ترک اعتیاد برای این افراد بی‌ضررتر است را تجویز می‌کنند.

✓ زنانی که مخدر شیشه مصرف می کنند نسبت به مردان بیشتر و با شدت بیشتری دچار تغییرات خلقی، افسردگی، اضطراب، قفل شدن فک، بی‌اشتهایی و... می‌شوند، تشدید عوارض مواد مخدر در زنان نسبت به مردان موجب شده تا اهمیت درمان اعتیاد در آنها بیشتر باشد.

❖ سیگار و سالمندان :

سیگار کشیدن در سالمندی باعث می شود بیشتر در معرض خطرانی از قبیل سقوط، شکستن استخوان و بستری شدن در بیمارستان قرار گیرند . همچنین روی کیفیت زندگی و زوال عقل تاثیر می گذارد. اگر حتی در ده سال گذشته نیز سیگار را ترک کرده باشند همانند افرادی هستند که هرگز سیگار نکشیدند. همچنین بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) یک ناراحتی تنفسی است که معمولاً ناشی از سال ها سیگار کشیدن است و در سالمندان خطرات جدی را به وجود می آورد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می کند، که برخی از آنها عبارتند از:

- ✓ از دست دادن موها
- ✓ آب مروارید (کاتاراکت)
- ✓ چین و چروک پوست
- ✓ ضایعات شنوایی
- ✓ سرطان پوست
- ✓ فساد دندانها
- ✓ پوکی استخوان
- ✓ بیماری های قلبی
- ✓ زخم معده
- ✓ تغییر رنگ انگشتان
- ✓ سرطان رحم و سقط جنین



راههای پیشگیری و ترک اعتیاد:

همانطور که قبلاً گفته شد شخصیت افراد در ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد و خانواده بهترین و مؤثرترین عامل در ایجاد و یا حذف یک رفتار می‌باشند. در این رابطه والدین باید از سیگار کشیدن در منزل و در حضور فرزندان خود اجتناب کنند و همچنین از معاشرت با افراد سیگاری خودداری کرده و فرزند خود را در کنار کسی که سیگار می‌کشد قرار ندهند. آموزش مهارتهای زندگی (مهارت حل مشکل، قدرت تصمیم‌گیری، توانائی نه گفتن، هنر دوست‌یابی و غیره) از عوامل حفاظت‌کننده می‌باشد.

آنچه مسلم است ریشه‌یابی در حل تمام مشکلات می‌تواند بهترین راه حلها را به ما ارائه دهد. پس اگر ما ریشه و علل اعتیاد را شناسائی کنیم دقیقتر و مؤثرتر می‌توانیم آن را درمان کنیم. موارد دیگر که در زیرآمده است به عنوان راههای مؤثر در ترک نیز کاربرد فراوانی داشته است. این راهها عبارتند از

- ✓ مطالعه و آگاهی از مضرات سیگار
- ✓ آموزش افراد سیگاری و تقویت روحی و روانی آنها
- ✓ ورزش و فعالیتهای جسمی هدفدار
- ✓ وضع قوانین در ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی و جدیت در اجرای آن
- ✓ آموزش از راه رسانه‌ها با اطلاع‌رسانی و پخش یا چاپ تصاویر از عاقبت افراد مبتلا
- ✓ مشاوره، استفاده از روشهای جایگزین مثل اسپری بینی، قرص مکیدنی، استفاده از آدامسهای ترک سیگار

❖ ورزش اقدامی مهم در کمک به ترک استعمال دخانیات:

- ✓ ورزش مداوم و منظم میتواند سلامتی را افزایش داده، احتمال شروع مصرف دخانیات را کاهش دهد و روشی مؤثر برای یاری افرادی باشد که میخواهند دخانیات را ترک کنند. وقتی شما دخانیات را ترک میکنید ضربان قلب شما کاهش مییابد، چرخش جریان خون افزایش یافته و کارایی ریه تان افزایش می‌یابد و در نتیجه موجب عملکرد بهتر شما در زمان ورزش و فعالیت بدنی میشود.
- ✓ دوچرخه سواری یک ورزش ساده و کم‌هزینه است و نیازی به پرداخت شهریه و رفتن به سالنهای ورزشی ندارد.
- ✓ پیاده روی باعث استقامت و افزایش نیروی بدنی شما میشود. شاید بعد از چند روز که پیاده روی انجام بدهید احساس خستگی کنید و دیگر تمایلی به ادامه دادن نداشته باشید، توصیه میکنیم که با یک شخص دیگری که با او هم کلام هستید به پیاده روی بروید، زیرا ورزش دو نفره شما را برای ادامه این کار ترغیب میکند.
- ✓ در هفته یک بار به کوه بروید، برنامه هفتگی خود را طوری ترتیب دهید که برنامه کوه رفتن حتما در آن قرار داشته باشد. کوهنوردی باعث میشود که شما علاوه بر تمرکز مغزی، فعالیت بدنی مناسبی نیز داشته باشید.
- ✓ شرکت در ورزشهای گروهی و فعالیتهای همگانی تاثیر مضاعفی در پیشگیری از مصرف دخانیات دارد.

❖ سیگار و COVID-19

- ✓ سیگار کشیدن به عنوان یک عامل خطر برای کووید-19 است. افرادی که سیگار می‌کشند احتمال ابتلا به بیماریهای مزمن ریه مانند COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه) و همچنین بیماریهای قلبی و عروقی را دارند، بنابراین به احتمال زیاد شرایطی دارند که به نتیجه بدتر در زمان ابتلا به COVID-19 منجر می‌شود.
- ✓ استعمال دخانیات یک عامل خطرناک برای عفونت‌های کوروناویروس و در واقع کل عفونت‌هاست. عوامل بسیار پیچیده ای وجود دارد که چرا استعمال دخانیات توانایی بدن در مقابله با عفونت را کاهش می‌دهد. (از توانایی انتقال اکسیژن از خون به بافت‌ها، تا افزایش سطح مونو اکسید کربن در خون).

✓ مواد شیمیایی موجود در سیگار هنگام استنشاق، دو اثر جدی روی این مژک‌ها دارند. اولاً حرکت مژک‌ها را کاهش می‌دهند، به این معنی که انتقال مخاط از ریه‌ها سخت‌تر می‌شود. با گذشت زمان، استنشاق طولانی مدت دود باعث از بین رفتن این مژک‌ها می‌شود و خطر عفونت را به شدت افزایش می‌دهد. خبر خوب این است که حتی در ترک سیگار کشیدن فقط در 24 ساعت، پیشرفت چشمگیری در عملکرد مژک‌های باقی مانده، دیده می‌شود. هر چه مدت زمان طولانی‌تری از توقف مصرف سیگار گذشته باشد، بهبودی شما بیشتر می‌شود. استعمال سیگار، آسیب‌پذیری فرد را در برابر عفونت افزایش می‌دهد (لمس مکرر دست به صورت و دهان) و توانایی او را در مبارزه با آن، کاهش می‌دهد که منجر به بیماری شدیدتری می‌شود بنابراین برای ترک سیگار هرگز دیر نیست.

محققان مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سازمان غذا و داروی آمریکا بیان می‌کنند که نه تنها نیکوتین باعث محافظت افراد در برابر بیماری کووید-19 نمی‌شود بلکه ترک سیگار و دخانیات یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

