



سید

متن آموزشی سیگار و دخانیات

(ویژه سفیران و داوطلبین سلامت و داوطلبین سلامت ادارات)



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

گروه آموزش و ارتقای سلامت

بهار ۱۴۰۳

مقدمه

دخانیات، امروزه عمده ترین عامل قابل پیشگیری از مرگ و میردر جهان است و تنها فرآورده ای است که باعث مرگ مصرف کنندگانش به دست تولید کنندگان این محصول می شود. دخانیات عامل مرگ ۵۰ درصد از مصرف کنندگان می شود. تنها ۱.۸ میلیارد جوان در سراسر دنیا زندگی می کنند که ۸۵ درصد آنها در کشورهای در حال توسعه به سر می برند. این افراد بعد از گذراندن دوران آسیب پذیر کودکی معمولاً افراد سالمی هستند، ولی متأسفانه مصرف دخانیات به کمک ترکیبات کشنده خود چهره زیبای سلامتی آنها را تغییر می دهد.





دخانیات و انواع آن

دخانیات یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآورده ایست که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده

آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد. ماده موثره در گیاه تنباکو، نیکوتین است که

مصرف آن می تواند باعث ایجاد وابستگی شود.

این مواد بر اساس نوع مصرف به ۳ گروه اصلی (۱) تدخینی، (۲) غیر تدخینی و (۳) سیگارهای

الکترونیک تقسیم می شوند.

۱- گروه تدخینی

- **سیگار:** یک عدد سیگار به طور معمول کمتر از ۱ گرم تنباکو دارد.

- **سیگار برگ:** سیگار برگ فیلتر ندارد. محتوای نیکوتین و تنباکو در

سیگارهای برگ، چند برابر سیگارهای معمولی است.

- **پیپ**

- **قلیان**

- **چپق**

- **سیگار دست پیچ:** با پیچیدن سیگار در کاغذ نازکی تهیه و مصرف می شود.



- **تنباکوی جویدنی:** در شرق ایران و بیشتر با نام "ناس" شیوع و مصرف دارد.

- **انفیه تنباکو:** گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می آید، عطسه آور و نشئه کننده بوده و از طریق بینی استفاده می شود.

۳- سیگارهای الکترونیک

استفاده از سیگار الکترونیک به عنوان یک روش
ایمن و موثر برای ترک سیگار توصیه نمی شود.

سیگار کشیدن دروازه اعتیاد است



- ✓ روزانه **۱۵ میلیارد** سیگار در جهان به فروش می رسد (۱۰ میلیون در دقیقه)
- ✓ در بین **زنان و نوجوانان** در هر دو جنس رو به افزایش است.
- ✓ هر **۸ ثانیه** یک نفر از سیگار می میرد.
- ✓ هزینه بیماریهای مرتبط با سیگار **بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار** در جهان است.
- ✓ بطور متوسط ۱۲ تا ۱۵ سال از **عمر مفید** را کاهش می دهد.
- ✓ هر سیگار ۵ دقیقه از عمر را کم می کند
- ✓ روزانه بین **۸۰ هزار تا ۱۰۰ هزار بچه** در جهان شروع به سیگار کشیدن می کنند که بیشتر از نصف آنها در آسیا می باشند.

سیگار کشیدن دروازه اعتیاد است



۵۰ درصد کسانی که در نوجوانی سیگار می کشند ۱۵ تا ۲۰ سال ادامه می دهند.

بیشتر از ۴۰۰۰ توکسین (سم) و مواد شیمیایی سرطان زا در سیگار دیده شده است.

کمپانی های سیگار ۱۲ میلیارد دلار سالانه برای بازار یابی و **تبلیغات** هزینه می کنند که بیشتر روی بچه ها اثر می گذارد.

مطالعه نشان می دهد که **بیش از ۷۰ درصد سیگاریها می خواهند** سیگار را ترک کنند.

۹۰ درصد سیگاریها که بدون اطلاعات کافی اقدام به ترک می کنند **مجدداً شروع** به مصرف می کنند.

میزان موفقیت ترک با بکار گیری پزشک، داروهای مورد تأیید سازمان غذا و کشاورزی، مشاوره و سایر

حمایت ها بالا می رود

سیگار کشیدن دروازه اعتیاد است

در حال حاضر در کشورهای اروپایی نزدیک به ۲۰ درصد افراد در سنین ۱۳ تا ۱۵ سال سیگار می کشند .

در کشور ما براساس آمار موجود ۱۱,۷٪ از جمعیت بالای ۱۵ سال سیگاری هستند.
تقریباً تمام افراد سیگاری، مصرف سیگار را در دوران کودکی یا نوجوانی خود آغاز می کنند.
۸۸ درصد بزرگسالان سیگاری عادت سیگار کشیدن خود را پیش از ۱۸ سالگی کسب کرده اند.



انواع دود دخانیاات



- *** دود دست دوم:** دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیر مصرف کننده استنشاق می شود.

*** دود دست سوم:** ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی است که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل ، خودرو، پوست ، مو و لباس افراد می نشیند و افراد غیر مصرف کننده در تماس با آن قرار می گیرند.

عوارض مصرف دخانیات

- انواع سرطانها (ریه، لب و دهان، حنجره، مری، کلیه، مثانه، گردن رحم و....)
- بیماریهای قلبی - عروقی (سکته های قلبی و مغزی، فشارخون بالا، آنژین صدری و...)
- بیماریهای تنفسی (برونشیت؛ آمفیزم و....)
- گوارشی (ریفلاکس، کرون و....)
- بیماریهای دهان و دندان



• سردمزاجی

• مشکلات عادت ماهیانه و ناباروری

• افزایش خطر خونریزی، سقط، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر

از میزان طبیعی



عوارض مصرف دخانیات

- در زنان مصرف دخانیات خطر سرطان گردن رحم و پستان را به صورت قابل توجهی بالا می برد.
- در بارداری با افزایش خطر زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، وزن کم تولد و بارداری نابجا و تولد نوزادان مبتلا به فشار خون ریوی و شکاف کام و لب همراه است
- خطر ابتلا به آب مروارید، دیابت نوع ۲، پوسیدگی دندان ها، بیماریهای مخاط دهان، ناتوانی جنسی در مردان، ضایعات شنوایی، ریزش مو، چین و چروک پوست، پوکی استخوان، زخم معده را افزایش می دهد.



- باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود.

عوارض دود مواد دخانی برای کودکان

- وزن نوزادان مادران سیگاری ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.
- بروز برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی که یکی از والدین آنها سیگار می کشد شایعتر است.
- مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت های مزمن گوش میانی و بیماریهای تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه را افزایش می دهد.
- باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود.

مطابق قانون فروش مواد دخانی به نوجوانان و جوانان
ممنوع می باشد



فواید ترک دخانیات



- کاهش خطر سرطان مری و کلیه
- کاهش شدت و تعداد دفعات ابتلا به سردرد
- کاهش مشکلات دوران یائسگی
- افزایش توان باروری در زنان
- کاهش خطر وزن کم تولد در بارداری
- کاهش عمده خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر سرطان ها
- کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی

فواید ترک دخانیات

کاهش فشارخون و خطر سکته قلبی	افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا
بهبود وضعیت گردش خون	بهبود درک بوها و مزه ها
بهبود برونشیت مزمن	افزایش ظرفیت شش ها و کارکرد ریه
کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری های لثه	کاهش حساسیت و آلرژی
کاهش خطر سرطان مری و کلیه	کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری های لثه
کاهش مشکلات دوران یائسگی	کاهش شدت و تعداد دفعات ابتلا به سردرد
کاهش خطر وزن کم تولد در بارداری	افزایش توان باروری در زنان
کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی	کاهش عمده خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر سرطان ها



هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد.

همین الان برای ترک اقدام نمایید.



ترک دخانیات و بهبود ریه

- ▶ به محض ترک دخانیات اتفاقات خوبی در ریه افراد مصرف کننده دخانیات می افتد. التهابات سطح ریه و راه های هوایی به میزان قابل توجهی کاهش می یابد
- ▶ چند روز تا چند هفته بعد از ترک دخانیات فرد متوجه می شود راحت تر نفس می کشد در واقع با مصرف دخانیات منوکسید کربن با سلولهای خونی همراه می شود و مانع نفس کشیدن راحت می شود.
- ▶ وقتی دخانیات مصرف نمی کنید این اکسیژن است که با سلول های خون همراه می شود. علاوه بر آن به دلیل رفع التهاب نای و نایچه ها و شش ها و باز نشدن فضای بیشتر برای عبور هوا فرد راحتتر تنفس می کند.
- ▶ ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات خطر ابتلا به سرطان ۵۰ درصد کمتر می شود اما متأسفانه کامل از بین نمی رود.
- ▶ بدن توانایی خوبی در ترمیم اعضای صدمه دیده ناشی از سیگار دارد ولی همه صدمات قابل ترمیم نیست. بلایی که مصرف دخانیات سر ریه ها می آورد ارتباط مستقیم با تعداد و مدت مصرف مواد دخانی دارد که فرد در روز می کشد.

ترک دخانیات و بهبود ریه

▶ ریه می داند چطور از بافت خود محافظت کند و صدمات ناشی از مصرف دخانیات را کمتر کند ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می گیرد کم کم این قابلیت را از دست می دهد

▶ وقتی تغییرات ریه و راه های هوایی به مرحله برگشت ناپذیر می رسد دیواره های آن قدرت انعطاف پذیری و شکل طبیعی خود را از دست می دهد و به زحمت می تواند هوای سمی موجود در خود را خارج نماید. وقتی ریه به این مرحله برسد دیگر به راحتی نمی توان آن را درمان کرد ولی هیچوقت دیر نیست.



هر سنی هستید همین الان مصرف دخانیات و قلیان را برای همیشه کنار بگذارید و به اطرافیان خود برای ترک دخانیات کمک کنید.



برای کاهش مصرف تدریجی دخانیات به دستورات زیر عمل کنید

- ▶ دستی که با آن دخانیات مصرف می کنید را عوض کنید
- ▶ هر روز روشن کردن اولین سیگار را یا اولین وعده مصرف مواد دخانی روز را به تاخیر بیندازید
- ▶ تا زمانی که پاکت سیگار یا تنباکوی خود را تمام نکرده اید پاکت جدیدی نخرید
- ▶ از کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی در مکان هایی که زمان بیشتری در آن جا هستید مانند محل کار یا خانه و... اجتناب کنید.

- ▶ دلایل خود را برای ترک دخانیات فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید
- ▶ بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید
- ▶ با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را دور از دسترس خود قرار دهید
- ▶ سعی کنید نسبت به بروز قبل سیگار / مواد دخانی کمتری بکشید
- ▶ تاریخی را برای ترک کامل انتخاب کنید
- ▶ از جایگزین هایی مانند تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید و هر قوت برای کشیدن سیگار یا مواد دخانی تحریک شدید از آن استفاده کنید



برای کاهش مصرف تدریجی دخانیات به دستورات زیر عمل کنید

- ▶ آب بنوشید هر وقت هوس سیگار یا انواع مواد دخانی کردید به جای روشن کردن آن، یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید
- ▶ زیر سیگاری ها را خالی نکنید. بسیاری از سیگاری ها با استفاده از روشهای فوق و راهکارهای دیگری که خودشان پیدا کرده اند، توانسته اند در همین زمان به ظاهر کوتاه ۷-۱۰ روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از ۵ نخ در روز حتی ۱-۲ نخ در روز برسانند.
- ▶ در تاریخ تعیین شده برای ترک دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگارها و هر ماده دخانی که مصرف می کردید را دور بریزید.

- ▶ بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید
- ▶ مشکلات حین ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید
- ▶ نوع سیگار یا تنباکوی خود را به نوعی که مطلوب ذائقه شما نیست عوض کنید
- ▶ سیگارها را نصفه بکشید و زمان مصرف مواد دخانی را کاهش دهید
- ▶ به هر کدام از سیگارها و مواد دخانی که روشن می کنید فکر کنید هر بار از خودتان بپرسید " آیا واقعا کشیدن آن ضروری است؟"



برای کاهش مصرف تدریجی دخانیات به دستوارت زیر عمل کنید

- ▶ تاریخ ترک را با خانواده خود مطرح و جشن بگیرید
- ▶ با شرکت در برنامه های ورزشی، پیاده روی، و دوچرخه سواری خود را مشغول کنید
- ▶ جایگزین سالم مانند آدامس های نعنایی و بدون شکر استفاده کنید
- ▶ با تغییراتی در سبک زندگی فشار روانی را کم کرده و کیفیت زندگی را با ایجاد لذت بالا ببرید مانند فعالیت بدنی

در روز ترک روشهای کنترل هوس مصرف دخانیات به شرح ذیل آموزش داده شود



تنفس عمیق

در این روش به محض هوس مصرف دخانیات شروع به تنفس عمیق کنید به این ترتیب که طی ۵ ثانیه دم عمیق بکشید به مدت ۵ ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و طی ۵ ثانیه نفس را بیرون دهید. برای محاسبه زمان هنگام انجام هر مرحله در دلتان از ۱۰۰۱ تا ۱۰۰۵ بشمارید. در هر بار هوس مصرف دخانیات ۵ بار این کار را انجام دهید بنابراین هر با تنفس عمیق ۱۵ ثانیه طول می کشد و ۵ بار انجام این عمل ۷۵ ثانیه طول می کشد که طی این مدت هوس مصرف دخانیات از بین می رود. تحقیقات نشان داده است که هر بار هوس مصرف دخانیات حداکثر ۱۵ ثانیه طول می کشد و در صورت تحمل این زمان هوس پیش آمده از بین می رود.

برای در روز ترک روشهای کنترل هوس مصرف دخانیات به شرح ذیل آموزش داده شود

نوشیدن آب

برای کنترل هوس مصرف دخانیات در زمان هوس اقدام به نوشیدن یک لیوان آب یخ کنید. به خاطر داشته باشید که نباید لیوان آب را یک سره سر بکشید نوشیدن این لیوان آب باسد طی ۷ جرعه انجام شود. به این ترتیب تاخیر کافی برای از بین رفتن هوس ایجاد می شود و همچنین خشکی گلو که از عوارض ابتدائی ترک است برطرف می شود.

سایر توصیه های رفتاری تاخیر و انحراف فکر و یادآوری، گفتن به دیگری، پاداش دادن و امتناع از پذیرش تعارف مصرف دخانیات می باشد. استفاده همزمان از روشهای مختلف ترک نتایج بهتری داشته است.



اگر بعد از ترک دوباره سیگار کشیدید چه باید کرد

▶ باید بدانید حتی اگر یک نخ سیگار یا ابزار مصرف دخانیات همراه و در دسترس شما باشد امتناع از مصرف دخانیات بسیار دشوار است. سعی کنید سیگار و محصولات دخانی همراهتان نباشد تا به این ترتیب وسوسه مصرف دخانیات در شما کمتر شود. اگر بعد از ترک مصرف دخانیات دوباره دخانیات مصرف کردید این به معنای شروع دوباره مصرف دخانیات نیست. پس از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگزیدید با خود فکر کنید که چرا دوباره دخانیات مصرف کردید و دفعه بعد چه کار متفاوتی می توانید انجام دهید، فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

ترفند صنایع دخانی در برابر ترک دخانیات

▶ صنعت دخانیات، با نگرانی از دست دادن مشتریان خود به دلیل مرگ زودهنگام، ترک دخانیات و یا برای فرار از محدودیت های قوانین سخت گیرانه ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی اقدام به تولید و ترویج محصولات دخانی جدید (سیگار های الکترونیک و سایر ابزارآلات مصرف تنباکو مانند سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم های گرم کننده تنباکو نموده است و از این راه باعث تشویق و ترغیب افراد به مصرف این محصولات می شوند.



- ▶ باور غلط: مصرف محصولات دخانی جدید نظیر قلیان و سیگارهای الکترونیک و سایر ابزار آلات مصرف تنباکو مانند سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستمهای گرم کننده تنباکوبی خطر هستند
- ▶ واقعیت: هیچ مطالعه ای دال بر بی خطر بودن و ایمن بودن این محصولات در مقایسه با انواع متداول سیگار وجود ندارد

باور غلط: بافت ریه خود را بازسازی می کند پس می توانیم دخانیات مصرف کنیم و هر وقت خواستیم آن را ترک کنیم.

واقعیت: ریه قابلیت محافظت از خود را در شرایط طبیعی دارد ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می گیرد

کم کم این قابلیت را از دست می دهد و بافت آن دچار مرگ تدریجی می شود

باور غلط: از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می شود. تمام مواد مضر آن تصفیه می شود

واقعیت: کشیدن تنباکو از طریق آب مواد سرطانزای آن را تصفیه نمی کند این دود می تواند به اندازه دود سیگار اثر

مخرب بر روی ریه و قلب داشته باشد.

باور غلط: کشیدن قلیان سالمتر از کشیدن سیگار است.


واقعیت دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی سرطانزا و مضر است

باور غلط: کشیدن قلیان به اندازه سیگار اعتیادآور نیست زیرا نیکوتین ندارد

واقعیت : تنباکوی قلیان هم حاوی نیکوتین است در واقع در یک وعده ۶۰ دقیقه ای مصرف قلیان فرد در معرض حجم دودی

معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می گیرد که به مراتب نیکوتین بالاتری دارد

توصیه های کاربردی

- 
- ▶ از مصرف کنندگان دخانیات به عنوان یک گروه آسیب پذیر باید حمایت شود تا ترک کنند
 - ▶ برای کسانی که نمی توانند فوراً ترک کنند به گزینه کاهش تعداد سیگارهایی است که در هر روز مصرف می کنند.
 - ▶ اگر چه ترک همیشه آسان نیست اما داورهای ترک دخانیات شانس دستیابی به پرهیز بلند مدت را افزایش می دهند.
 - ▶ مشاوره رفتاری و تکنیک های مقابله می تواند برای افرادی که سعی در ترک مصرف دخانیات دارند مفید باشد
 - ▶ مراکز خدمات جامع سلامت پشتیبانی لازم را برای مصرف کنندگان دخانیات را فراهم می کنند
 - ▶ برای ترک موفق، یادگیری مهارت های ترک دخانیات و استفاده از داورهای ترک از جمله درمان جایگزین نیکوتین توصیه می شود

یادگیری ۱۰ مهارت زندگی موثر در ترک دخانیات

توانائی تصمیم گیری : تصمیم گیری بهتر = سلامت بیشتر

توانائی حل مسئله : حل بهتر مسائل زندگی = تنش روانی کمتر = سلامت بیشتر

توانائی تفکر خلاق : کمک به حل مسئله و تصمیم گیریهای مناسبتر

توانائی تفکر نقادانه : مقاومت در برخورد با ارزشها و فشار گروه همسالان و رسانه های ارتباط جمعی

توانائی برقراری رابطه موثر : با شیوه ای متناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیتهای مختلف، ارزشها و باورهای خود را مطرح نماید و به موقع از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند

توانائی برقراری روابط بین فردی سازگارانه : توانائی ایجاد و ابقاء روابط دوستانه که در سلامت روانی، اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، بسیار مهم است .

توانائی آگاهی از خود : مدیریت خود

توانائی همدلی با دیگران : پذیرفتن و احترام گذاشتن به دیگران و در نتیجه، بهبود روابط اجتماعی

توانائی مقابله با هیجانها : برخورد صحیح با هیجانها و در نتیجه، بهره مندی از سلامت بیشتر

توانائی مقابله با تنشها : شناسائی منابع تنش و نحوه تاثیر آنها بر انسان، و در نتیجه موضع گیری مناسب در مقابل آنها

تشکر و خداقوت خدمت همه
داوطلبین و سفیران سلامت عزیزی
که بازوی توانمند ما در حل مشکلات سلامت جامعه هستند.

