



پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و قلیان



فرد مصرف کننده مواد دخانی

هر فردی که قبل از تجربه مصرف دخانیات (سیگار- پیپ- قلیان- چیق و...) داشته باشد و طی یک ماه گذشته مواد دخانی مصرف نماید.

هر فردی که در طول عمرش ۱۰۰ نخ سیگار مصرف کرده و در حال حاضر به هر شیوه‌ای استعمال دخانیات را ادامه دهد.

مرگ و میر در اکثر کشورهای جهان هستند که دخانیات یکی از عوامل اصلی این بیماری هاست. خطر حمله قلبی در افراد مصرف کننده دخانیات زیر ۴۰ سال، ۵ برابر سایر افراد است. مصرف مواد دخانی با تنگ کردن رگهای داخلی بدن، سبب می‌شود قلب بیشتر تراکلاش کند تا بتواند با فشار بیشتری، خون را در رگهای تنگ به جریان اندازد که باعث فشار دوچنان به قلب و عوارض حاصل از آن می‌شود. افراد مصرف کننده دخانیات همیشه در معرض نرسیدن اکسیژن به ماهیچه قلب هستند. وقتی قلب در اثر کمبود اکسیژن تنواد کار خود را به خوبی انجام نمی‌دهد، ماهیچه آن با خطر گرفتگی عضلانی روبرو خواهد شد که همین حالت می‌تواند منجر به سکته قلبی شود.

۱۱ مواد دخانی جوانهای چشایی را از بین بره و باعث می‌شود که عطر و طعم غذا حس نشود. رزین، قطran و نیکوتین موجود در این مواد در بزاق حل شده و بلعیده می‌شود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت‌های پیش سرطانی در مری در نتیجه برگشت اسید معده به داخل مری باشد که شدیداً به مصرف مواد دخانی واپس است. حالت سوزش سر دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش فراوان اشتها نیز در افراد مصرف کننده مواد دخانی شایع است. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که منجر به اسهال خونی و تشکیل آبسه‌های داخل شکمی می‌شود، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است.



تعريف دخانیات

انواع مختلف دخانیات به معنی محصولاتی است که بخشی از ماده خام تشكیل دهنده آنها یا تمام ماده خام تشكیل دهنده آنها برگ توتون با تباکوست و به منظور دود کردن یا جویدن یا جویدن با استنشاق از راه بینی تولید می‌شود.

عارض مصرف سیگار و قلیان

۱ همه‌گیری مصرف دخانیات یکی از مشکلات جهانی و همچنین کشور ما در عرض حاضر است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۶۰۰ مصرف دخانیات سالیانه موجب مرگ ۶ میلیون نفر می‌شود که هزار مورد آن به دلیل مواجهه با دود است دوم مواد دخانی می‌باشد.

۲ ۹۰ درصد موارد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان‌ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفیزیم و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال، ناشی از مصرف دخانیات است.

۳ اثرات استنشاق تحمیلی دود سیگار نیز کمتر از ععارض ناشی از استعمال دخانیات نیست، داشتمدنان بر این عقیده اند که دود محیطی از نقطه نظر سلامت هیچ آستانه مجازی ندارد، بنابراین بهترین راه محافظت از آن قرار نگرفتن در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار است.

۴ متأسفانه عادت سیگار کشیدن خود زمینه‌ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر، بزهکاری بهویژه در افراد جوان است.

۵ یکی از شایع‌ترین علیم آسیب مواد دخانی به دستگاه تنفسی، سرفه دائمی است. وجود یک سرفه خشک و آزار دهنده نشان مشکل در ناحیه گلو است و اگر با گرفتگی و حشونت صدا همراه شود شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد.

۶ دود مواد دخانی باعث آسیب پر Zahای ریه و در نتیجه باعث بوجود آمدن مشکلات و بیماری‌های مانند برونشیت با سرفه‌های شدید می‌شود که می‌تواند برای همیشه در افراد مصرف کننده و در معرض دود باقی بماند.



۷ مطالعات نشان داده‌اند که از هر ۱۰ بیمار مبتلا به سرطان ریه،

سیستم ایمنی بدن مانع از تخریب سلول‌های سرطانی می‌شود. به این ترتیب تعداد سلول‌های سرطانی روز به روز بیشتر می‌شوند. خطر ابتلا به سرطان ریه با افزایش مقدار و مدت تماش با دود تنباؤ افزایش می‌یابد. هرچه سن شروع مصرف دخانیات پایین‌تر باشد، خطر ابتلا بیشتر است.

۸ مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حساسیت خانم‌ها به مواد سرطان‌زای دود مواد دخانی بیشتر از مردان است به طوری که خانم‌های مصرف کننده دخانیات بیشتر از آقایانی که همان مقادیر دخانیات مصرف می‌کنند به سرطان ریه مبتلا می‌شوند.

۹ کارشناسان می‌گویند مصرف کنندگان دخانیات دو برابر غیر مصرف کننده مواد دخانی با خطر از دست دادن بینایی روبرو هستند. ارتباط میان تخریب لکه زرد (ماکولا) چشم و استهنه به سن با استعمال دخانیات همانند ارتباط مواد دخانی و سرطان ریه بسیار محکم است.

۱۰ بیماری‌های قلبی- عروقی و در راس آن سکته‌های قلبی و مغزی اولین علت

