



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

دوری از سیگار و قلیان



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ انواع مواد دخانی را نام ببرید.
- ❖ انواع دود دخانیات را نام ببرید.
- ❖ عوارض ناشی از مصرف دخانیات را بیان کنید.
- ❖ عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی را بیان کنید.
- ❖ توصیه‌های خودمراقبتی در مورد ترک دخانیات را بیان کنید.
- ❖ مضرات مصرف قلیان را بیان کنید.
- ❖ به افراد مصرف‌کننده مواد دخانی کمک کنید تا ترک کنند.

مقدمه

دخانیات، عامل خطر بزرگی برای بسیاری از بیماری‌ها از جمله ابتلا به بیماری‌های ریوی و قلبی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالیانه هشت میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به مصرف دخانیات کنند و به این عمل ادامه دهند، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی خود دخانیات مصرف نکرده‌اند، خواهند مرد.





انواع مواد دخانی

دخانیت یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآورده‌ای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد. ماده مؤثره در گیاه تنباکو، نیکوتین است که مصرف آن، می‌تواند باعث ایجاد وابستگی شود. این مواد بر اساس نوع مصرف به سه گروه اصلی:

- (۱) تدخینی
- (۲) غیرتدخینی
- (۳) سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین تقسیم می‌شوند.

گروه تدخینی:

سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق و سیگار دست پیچ

گروه غیرتدخینی:

تنباکوی جویدنی: در شرق ایران و بیشتر با نام «ناس»

مصرف می‌شود.



◆ **انفیه تنباکو:** گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می‌آید، عطرسه‌آور و نشسته‌کننده بوده و از طریق بینی استفاده می‌شود.

تبخیرکننده‌های
الکترونیک به
صورت سیگار،
سیگار برگ،
قلیان و پیپ
الکترونیک در
دسترسی قرار
گرفته‌اند

سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین:

در سال‌های اخیر مصرف نیکوتین با استفاده از تبخیرکننده‌های الکترونیک رایج شده است. این تبخیرکننده‌های الکترونیک به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ الکترونیک در دسترس قرار گرفته‌اند. لازم است بدانید که استفاده از سیگارهای الکترونیک و محصولات مشابه به دلیل دارا بودن عوارض بیماری‌زا و مرگ‌آور مورد تأیید قرار نگرفته و استفاده از آنها به‌عنوان یک روش ایمن و مؤثر برای ترک مواد دخانی توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، در کشور ما مجوزی برای توزیع و فروش آن‌ها صادر نشده است.

انواع دوددخانیات

- ۱ دود جریان اصلی: دودی است که از بدنه ماده دخانی عبور و وارد دهان و ریه فرد مصرف‌کننده می‌شود.
- ۲ دود دست دوم: دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف‌کننده که توسط افراد غیرمصرف‌کننده استنشاق می‌شود.
- ۳ دود دست سوم: ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت‌های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می‌نشینند و افراد غیر مصرف‌کننده در تماس با آن قرار می‌گیرند.



برخی از عوارض زود هنگام و سریع مصرف دخانیات

- ❖ **ریزش موها:** با تضعیف سیستم ایمنی افراد در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود. برخی از این بیماری‌ها می‌تواند موجب ریزش موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های روی صورت، سر و دست‌ها شود.
- ❖ **چین و چروک پوست:** استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف‌دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث کاهش ویتامین آ و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌شود.
- ❖ **ضایعات شنوایی:** ابتلا به عفونت گوش میانی از بیماری‌های شایع نوزادان و کودکان در معرض مواجهه با دود دخانیات است.
- ❖ **زردی و فساد دندان‌ها:** زردی، بوی بد دهان و فساد دندان‌ها از عوارض سریع مصرف دخانیات است که در صورت ادامه مصرف، خطر از دست دادن دندان‌ها ۱/۵ برابر نسبت به افراد غیر مصرف‌کننده افزایش می‌یابد. احتمال ابتلا به بیماری‌های لثه هم وجود دارد.
- ❖ **سوزش چشم و ریزش اشک**
- ❖ **سردرد، حالت تهوع، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشارخون و ضربان قلب**
- ❖ **تشدید آسم و آلرژی**

برخی از عوارض بلندمدت مصرف دخانیات

- ❖ **آب مروارید:** افراد مصرف‌کننده مواد دخانی، ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید هستند.
- ❖ **سرطان پوست:** افراد مصرف‌کننده مواد دخانی ۲ برابر بیشتر از افراد غیر مصرف‌کننده در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.
- ❖ **نواقص مادرزادی، تولد نوزاد کم‌وزن، تولد جنین مرده، افزایش سقط جنین**
- ❖ **استعمال دخانیات علاوه بر سرطان ریه، سبب سرطان سیستم گوارشی مانند دهان، حنجره، زبان، لب‌ها و گلو می‌شود و در معده، کلیه، مثانه، مری و یا پانکراس تمام افراد و در بانوان خطر سرطان رحم را چند برابر افزایش می‌دهد، در ضمن اثرات بسیار نامطلوبی بر بیماران دیابتی دارد.**

با تضعیف
سیستم ایمنی
افراد در اثر
مصرف مواد
دخانی،
بدن این
افراد مستعد
ابتلا به انواع
بیماری‌ها
می‌شود

- ❖ ناتوانی جنسی در مردان و کاهش تولید اسپرم
- ❖ کاهش حافظه و توانایی شناختی
- ❖ کند شدن جریان خون در اندام‌ها
- ❖ تضعیف سیستم ایمنی بدن
- ❖ انسداد عروق خونی و ابتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی از جمله سکته قلبی و مغزی.
- ❖ برونشیت و آمفیزم
- ❖ زخم معده
- ❖ کاهش و از دست دادن احساس چشایی، بویایی، تغییر در میزان ترشح بزاق دهان و خشکی دهان.

برخی از عوارض مواجهه با دود دست دوم

و دست سوم مواد دخانی

مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی، خطر سرطان ریه و بیماری‌های عروق کرونر قلب را در بزرگسالانی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، افزایش می‌دهد. در کودکان، دود دست دوم دخانیات خطر نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های مزمن گوش میانی و بیماری‌های تنفسی نظیر آسم



و عفونت ریه را افزایش می‌دهد. با توجه به اینکه کودکان وزن کمتری داشته و زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان ابتلا به بیماری و مسمومیت‌های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آنها بیشتر است. آخرین گزارشات سازمان جهانی بهداشت حاکی از مرگ سالیانه یک میلیون نفر از مردم جهان در اثر مواجهه با دود دخانیات است.

فواید ترک دخانیات

هنگامی که دخانیات را کنار می‌گذارد...

❖ **۲۰ دقیقه بعد:**

فشارخون و نبض طبیعیتر میشود. گردش خون در بدن به ویژه در دستها و پاها بهبود مییابد.

❖ **۸ ساعت بعد:**

میزان اکسیژن خون به حد طبیعی باز میگردد. میزان مونواکسیدکربن خون به سطح طبیعی بر می‌گردد.

❖ **۲۴ ساعت بعد:**

گاز سمی مونواکسیدکربن بدن را ترک گفته و ریهها شروع به بیرون دادن ترشحات و ذرات انبار شده میکنند.

❖ **۴۸ ساعت بعد:**

به شما تبریک میگوییم.

حالا بدن شما از هرگونه نیکوتین پاک شده است.

آیا دقت کرده‌اید که حس چشایی و بویایی تان چقدر بهبود یافته است؟

❖ **۷۲ ساعت بعد:**

نفس کشیدن آسانتر شده است. حالا شما انرژی بیشتری دارید.

❖ **۱۲-۲ هفته بعد:**

گردش خون در سرتاسر بدن بهتر شده است، عملکرد ریهها بهبود یافته و حالا شما راحتتر میتوانید راه بروید و ورزش کنید.

❖ **۳-۹ ماه بعد:**

کارایی ریهها ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما کم‌رنگتر شده است.

با سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه خداحافظی کنید.

در صورت
کاهش تعداد
سیگار مصرفی
به کمتر از ۵ تا
۷ نخ در روز؛
فرد سیگار
کمتر بدین علایم
نشانه‌ها مبتلا
نمیشود. را
پس از قطع
کامل استعمال
دخانیات تجربه
میکند

۵ سال بعد:

حالا خطر بروز حمله قلبی در شما فقط نصف فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

۱۵ سال بعد:

احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

توصیه‌های خودمراقبتی در مورد ترک دخانیات

بسیاری از مصرف‌کنندگان دخانیات که تا حدودی از خطرات استعمال دخانیات آگاه هستند، مایل به ترک آن بوده و ممکن است تلاش‌های ناموفقی نیز برای ترک دخانیات انجام داده باشند. مشاوره و دارودرمانی می‌تواند میزان موفقیت ترک را در سیگاری‌هایی که اقدام به ترک می‌کنند، تا دو برابر افزایش دهد.





ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد؛ تصمیم گرفت و اراده را تقویت نمود؛ ضررهای سیگار و فواید ترک سیگار را دانست و یک روز را برای ترک سیگار انتخاب کرد.

تحقیقات نشان داده است که در صورت کاهش تعداد سیگار مصرفی به کمتر از ۵ تا ۷ نخ در روز، فرد سیگاری کمترین علایم نشانگان ترک نیکوتین را پس از قطع کامل استعمال دخانیات تجربه می‌کند. بنابراین یکی از مهم‌ترین اجزای موفقیت در ترک، کاهش سیگارهای مصرفی تا زمان روز ترک است. برای کاهش تدریجی تعداد سیگارهای مصرفی خود به کمتر از ۵ تا ۷ نخ در روز، به موارد زیر عمل کنید:

- ۱ نوع سیگار خود را عوض کنید.
- ۲ سیگار را نصفه بکشید و مابقی آن را دور بیندازید.
- ۳ دست سیگار کشیدن‌تان را عوض کنید. اگر راست دست هستید، از این به بعد سیگارهای‌تان را با دست چپ روشن کنید و بالعکس.
- ۴ هر روز روشن کردن اولین سیگار روز را به تأخیر بیندازید.
- ۵ به هر کدام از سیگارهایی که روشن می‌کنید، فکر کنید. هر سیگاری را که می‌خواهید روشن کنید، «از خودتان بپرسید آیا واقعا کشیدن آن ضروری است؟»



- ۶ آب بنوشید. هر وقت هوس سیگار کردید به جای روشن کردن سیگار، یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.
- ۷ بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
- ۸ زیرسیگاری‌ها را خالی نکنید.

دود قلیان
به خاطر ذغالی
که در سوختن
آن به کار می‌رود
خیلی بیشتر از
سیگار حاوی
مونواکسید کربن
است.



آنچه در مورد قلیان باید بدانید

- ۱ بر خلاف باورهای سنتی، دود حاصل از قلیان معادل دود ۱۰۰ نخ سیگار است و نه تنها تمام ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زای موجود در سیگار را دارا بوده، بلکه مونواکسید کربن بیشتری تولید می‌کند.
- ۲ دود قلیان مجموعه‌ای از عوامل سرطان‌زای دیگر هم دارد که ناشی از سوختن ذغال است. این مواد به عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های شناخته شده است.
- ۳ خطر انتقال بیماری‌های عفونی مانند سل و هیپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوده وجود دارد. به دلیل مرطوب بودن راه‌های هوایی و مجرای خروج دود، دود قلیان می‌تواند عامل مهمی برای رشد میکروب‌ها و قارچ باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که مواد داخل لوله قلیان حاوی صدها نوع قارچ و میکروب بوده و این میکروب‌ها و قارچ‌ها به راحتی توسط دود، وارد دستگاه تنفس شده و عفونت‌های مزمن ایجاد می‌کنند. در ابتدا شخص متوجه بیماری خود نمی‌شود ولی سال‌های بعد به دلیل نفوذ این قارچ‌ها و میکروب‌ها در لایه‌های مختلف ریه، بیماری‌هایی

مثل برونشیت، آمفیزم ریه و در نهایت آسم ایجاد می‌شود و این در حالی است که شخص هنگامی به بیماری خود پی می‌برد که متاسفانه چاره‌ای جز تحمل بیماری تا آخر عمر نخواهد داشت.

۴ متاسفانه به اکثر تنباکوهایی که در سال‌های اخیر به بازار آمده، اسانس‌هایی اضافه می‌شود که به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن می‌کند که عوارض ناگواری برای انسان به دنبال دارد که علاوه بر تحریک دستگاه تنفسی موجب حساسیت و آلرژی و سرفه‌های مزمن همراه با خلط می‌شود.

۵ تنباکوی معسل / معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است که به دلیل ایجاد بو و طعم میوه‌ها و گیاهان پرفایده، بسیاری از جوانان و افراد را با ایجاد تصور ذهنی غلط نسبت به مفید بودن مصرف آن گمراه می‌کند.

۶ برخی از سودجویان و عرضه‌کنندگان قلیان برای جذب مشتری و سود بیشتر، اقدام به افزودن مواد روان‌گردان (مانند گراس و حشیش) به توتون مصرفی قلیان می‌نمایند.

بعضی از باورهای نادرست درباره قلیان

۱ باور عمومی بر آن است که عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه‌ای موجب تصفیه آن می‌شود. این باور، اشتباه محض بوده زیرا نیکوتین قابل حل در آب نیست و سموم موجود در دود قلیان نیز محلول در آب نیستند؛ لذا آب موجود در ابزار قلیان تاثیری بر کاهش سمیت و سرطان‌زایی دود حاصله از مصرف قلیان ندارد.

۲ قلیان کشیدن باعث صمیمیت می‌شود، به‌خصوص وقتی شیلنگ آن را به هم می‌دهیم!

باور عمومی
بر آن است که
عبور دود از میان
آب درون محفظه
شیشه‌ای
موجب تصفیه
آن می‌شود
و آب به‌عنوان
یک پاینده عمل
می‌کند





این طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شیلنگ بین افراد جابه‌جا می‌شود باعث انتقال بیماری‌هایی مثل هیپاتیت، تبخال و سل می‌شود.

۳ دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست!

به‌طور قطع برای این امر مواد افزودنی بیشتری به توتون قلیان اضافه کرده‌اند.

در نظر بگیرید که دود قلیان به‌خاطر ذغالی که در سوختن آن به‌کار

می‌رود، خیلی بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است. قلیان در حرارت پایین‌تری نسبت به سیگار می‌سوزد و در نتیجه مونواکسیدکربن و قطران بالاتری دارد.

۴ درست است که در قلیان هم توتون وجود دارد، ولی قلیان کشیدن مثل سیگار اعتیاد نمی‌آورد!

باید دقت کنید که اولین قدم‌های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از مواد مخدر می‌تواند با استعمال قلیان آغاز شود. توتون تنها یک‌چهارم وزن ماده‌ای که برای استعمال قلیان استفاده می‌شود را شامل می‌شود و بقیه آن را مواد افزودنی تشکیل می‌دهند و در نتیجه ماده‌ای که مصرف می‌شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است. به‌خاطر وجود نیکوتین کمتر (ماده‌ای که فرد به‌خاطر آن قلیان را مصرف می‌کند)، پک‌های مصرف‌کنندگان قلیان عمیق‌تر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد بود.

۵ هیچوقت نشنیدیم که توی قلیان هم مواد سمی مثل سیگار باشد! تهیه‌کنندگان توتون قلیان به خوبی از ترفندهای گوناگون برای فروش هرچه بیشتر محصولات خود استفاده می‌کنند. در نظر بگیرید که با مصرف دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می‌رود، خیلی بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است.

در اماکن عمومی فقط قلیان آماده، تحویل شما می‌شود و هرگز بسته‌های آلوده و فاسدشده توتون قلیان را نمی‌بینید.

۶ برای اشخاصی که در مجاورت دود قلیان دیگران قرار می‌گیرند، هیچ خطری برای سلامت وجود ندارد!



یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، برابر است با مصرف همزمان ۶ تا ۸ نخ سیگار. میزان مونواکسیدکربن و گازهای سمی در خون افراد در معرض دود قلیان برابر با میزان این گازها در خون افراد مصرف کننده قلیان است.

❖ مواد معطر موجود در قلیان مثل اسانس میوه‌ها، باعث کم ضررتر شدن قلیان می‌شوند!

موادی که به توتون قلیان اضافه می‌شوند فقط برای تبدیل بوی بد توتون به بوی خوب و دلفریب است و در عین حال سرطان‌زا است. این بو، بوی صنعت دخانیات است نه بوی توتون قلیان.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در دوری از سیگار و قلیان

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد؛ بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

راه کارهای طب ایرانی در مواجهه با دود دخانیات:

تغذیه: تدابیر تغذیه در سه بخش اصلاح روش‌های خوردن، پرهیزها و توصیه‌های غذایی بیان شده است که به شرح زیر بیان می‌شود:

☪ مصرف آب حاوی چند قطره سرکه، به جای آب خالص

☪ توصیه می‌شود مصرف سیب و آلو بخارا، پسته، به، خاکشیر و پونه را در رژیم غذایی خود به‌طور منظم داشته باشید.

حکمای طب ایرانی برای رفع ضرر تنباکو به‌خصوص در مورد افرادی که مجبورند در کنار فردی سیگاری زندگی کنند، مصرف شیر تازه را توصیه می‌کرده‌اند.

دود کردن گل سرخ، اسپند، پوست خشک انار، در رفع ضرر دود دخانیات موثر است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

iec.behdasht.gov.ir

دفتر آموزش و ارتقای سلامت