



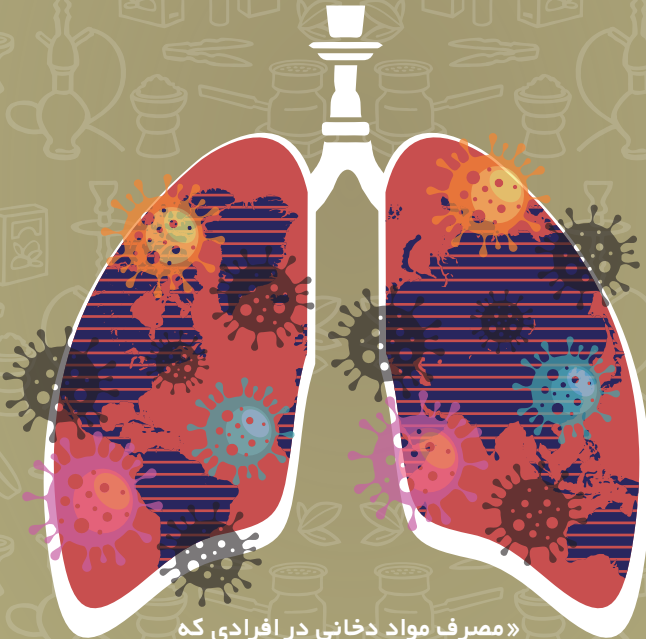
تعمد من، ترک قلیان

هفته مله

بدون دخانیات

(۴ تا ۱۰ خردادماه ۱۴۰۰)

ترک دخانیات، یک ضرورت برای پیشگیری از بیماری‌ها از جمله کووید ۱۹



« مصرف مواد دخانی در افرادی که
به کرونا ویروس آلوده می‌شوند باعث
تشدید عوارض بیماری، طولانی شدن
روند بهبودی و حتی مرگ می‌شود



سازمان بهداشت و سلامت ایران
مرکز ملی کنترل و پیشگیری از دخانیات



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز ملی بهداشت
مرکز ملی کنترل و پیشگیری از دخانیات

فهرست

هفته مالمه بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه

۴	مقدمه
۷	دخانیات و انواع آن
۷	گروه تدخینی
۸	گروه غیر تدخینی
۹	انواع دود دخانیات
۱۲	عوارض مصرف دخانیات
۱۴	عوارض هواچبه بادود دست دوم و دست سوم مواد دخانی
۱۵	عوارض دود مواد دخانی برای کودکان
۱۶	فواید ترک دخانیات
۱۷	ترک دخانیات و بهبودریه
۱۹	چرا اکنون زمان مناسبی برای ترک مصرف دخانیات است؟
۱۹	توصیه های مختصر در مورد ترک دخانیات
۲۰	آهستگی تاروز ترک
۲۳	اگر بعد از ترک، دوباره سیگار کشیدید چه باید کرد؟
۲۴	ترفند صنایع دخانی در برابر ترک دخانیات
۲۶	نکات مهم
۲۷	توصیه های کار پردی



هفته ملی
بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه ۱۴۰۰

مقدمه

بیش از ۱/۱ میلیارد نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال جهان محصولات تنباکو را به صورت کشیدنی (تدخینی) مصرف می-کنند. در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است و شیوع مصرف دخانیات در بین جوانان بسیار بالاست. مصرف دخانیات به دلیل عوارض بهداشتی اهمیت بالایی دارد.

هر نوع مواد دخانی عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری های کشنده از جمله بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های تنفسی، سرطان های ریه، دهان و... بوده و هر ساله موجب مرگ بیش از ۸ میلیون نفر در جهان می شود. چنانچه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ بیشترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر باشد. علاوه بر



هفته ملی بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه - ۱۴۰۱

افراد آلوده و مصرف کنندگان مواد دخانی، به ویژه ناقلین بدون علامت، سهم بالایی در انتقال بیماری به واسطه سرفه مزمن مشخصه سیگاریها دارند. خانواده این افراد به واسطه مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی شانس بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا و ویروس و سایر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات دارند. مصرف کنندگان مواد دخانی زودتر و بیشتر از افراد مشابه غیر مصرف کننده دچار استرس شده و شرایط قرنطینه را برای خانواده نامناسب تر می کنند.

روند بهبودی بیماری کرونا و ویروس در مصرف کنندگان مواد دخانی که دارای بیماریهای قلبی هستند بسیار ضعیف، همراه با درد و زجر فراوان و احتمال بروز مرگ در آنها بالاست.

مصرف دخانیات تحت هر شرایطی سبب افزایش ابتلا و تشدید عوارض بیماران در صورت مواجهه با ویروس کووید ۱۹ می شود.

بنابراین هیچ زمانی برای ترک دخانیات دیر نیست، و این اقدام یک ضرورت برای حفظ سلامتی است سازمان بهداشت جهانی به افراد توصیه می کند دخانیات را ترک کنند زیرا استعمال دخانیات باعث می شود آنها در برابر عفونت کرونا و ویروس و سایر بیماری های واگیر و غیر واگیر آسیب پذیرتر باشند.

**«هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد.»
همین الان برای ترک اقدام نمایید.»**



دخانیات و انواع آن

دخانیات یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآورده‌ایست که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده 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 و (۳) سیگارهای الکترونیک تقسیم می‌شوند.

گروه تدخینی

الف- سیگار: به تنباکوی پیچیده شده در کاغذ گفته می‌شود که توسط ماشین تولید می‌گردد. سیگار، استوانه کاغذی کوچکی معمولاً به طول کمتر از ۱۲ سانتی‌متر و قطر نزدیک به ۱۰ میلی‌متر است که از برگ‌های بریده شده یا عمل آمده تنباکو پر می‌شود. یک عدد سیگار به طور معمول کمتر از ۱ گرم تنباکو دارد.

ب- سیگار برگ: سیگارهای برگ از سیگارهای معمولی بزرگتر بوده و نوع و میزان تنباکویی که در آنها به کار رفته نیز متفاوت است. سیگار برگ فیلتر ندارد. محتوای نیکوتین و تنباکو در سیگارهای برگ، چند برابر سیگارهای معمولی است. **ج- پیپ:** وسیله‌ای که در آن از برگ‌های خشک شده گیاه تنباکو، به عنوان توتون برای مصرف استفاده می‌گردد.

د- قلیان: قلیان وسیله‌ای است برای کشیدن تنباکو، که دود حاصل از آن ناشی از سوختن ذغال گداخته و تنباکو است.

ه- چپق: وسیله‌ای است دارای حقه و یک لوله متصل به آن که در حقه توتون ریخته و آتش را بر روی آن گذاشته و می‌کشند. (و) سیگار دست‌پیچ: سیگاری است که توسط مصرف‌کننده با پیچیدن تنباکو در کاغذ نازکی تهیه و مصرف می‌شود.

گروه غیرتدخینی

الف- تنباکوی جویدنی: در شرق ایران و بیشتر با نام «ناس» شیوع مصرف دارد.

ب- انفیه تنباکو: گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می‌آید، عطسه‌آور و نشئه‌کننده بوده و از طریق بینی استفاده می‌شود.

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 که به طور کلی به آنها سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین یا اندز گفته می‌شود. لازم به توجه است که استفاده از سیگارهای الکترونیک به عنوان یک کالای سلامتی مورد تأیید قرار نگرفته و استفاده از آن به عنوان یک روش ایمن و مؤثر برای ترک سیگار توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، در کشور ما مجوزی برای توزیع و فروش آن صادر نشده است.



هفته‌نامه

بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه



تعمد من، ترک قلبان



هفته ملی بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه

انواع دود دخانیات

دود دست دوم: دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیرمصرف 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 نشینند، که افراد غیرمصرف کننده در تماس با آن قرار می گیرند.

مهمترین مواد شیمیایی و سموم موجود در دخانیات

تنباکو حاوی مواد شیمیایی است که هنگام سوختن بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف تولید می کند که حداقل ۷۰ عدد از آنها سرطانزا هستند و بسیاری از آنها سمی بوده و به بافت های بدن آسیب می رساند. در ادامه مهم ترین مواد شیمیایی و سموم موجود در دخانیات معرفی شده اند.

نیکوتین: ماده مؤثره موجود در برگ توتون است که باعث ایجاد وابستگی



هفته مله
بدون دخانیات

۱۴۰۰ اردیبهشت ماه

می‌شود. در دود ناشی از سوختن توتون در سیگار و انواع مواد دخانی وجود دارد. نیکوتین ماده ای بسیار سمّی و سرطان‌زا است.

قطران (تار): خطرناک ترین ماده شیمیایی موجود در دود سیگار و انواع مواد دخانی قطران است. در واقع قطران شناخته شده ترین ماده سرطان‌زای موجود در جهان است و عامل اصلی ایجاد سرطان ریه و بسیاری از بیماری‌های ریوی در سیگاری‌ها همین ماده است. قطران موجب فلج مژک‌های تنفسی در راه‌های هوایی می‌شود و به این ترتیب مانع پاکسازی ریه از سموم و ناخالصی‌ها و آلودگی‌های موجود در دود انواع مواد دخانی و هوای آلودگی می‌گردد. قطران با تأثیر مستقیم خود بر کیسه‌های هوایی، موجب تخریب این کیسه‌ها و کاهش کارایی سیستم تنفسی می‌شود.

آرسنیک: نوعی گاز است که از طریق ریه‌ها، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از ۲ هفته در پوست و مو و استخوان جایگزین می‌شود. این گاز حتی از طریق جفت مادر وارد خون جنین شده و سبب تولد نوزاد کم



وزن و کم حافظه و گاهی نیز سقط جنین می‌شود. همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.

منواکسید کربن: وجود این گاز سمی باعث اختلال در انتقال و مصرف اکسیژن می‌شود. دود سیگار حاوی ۲ تا ۶ درصد منواکسید کربن است، در نتیجه سطح کربوکسی هموگلوبین در خون این افراد ۲ تا ۱۵ درصد است (در افراد غیر سیگاری ۱ درصد)، که موجب کاهش اکسیژن رسانی به بافت‌ها و اعضا شده و منجر به کبودی لب‌ها و ناخن‌ها و افزایش خطر لخته شدن خون و به دنبال آن بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود.

اسید سیانیدریک (جوهر بادام تلخ): که به نام‌های سیانوریدروژن و جوهر بادام تلخ نیز شهرت دارد.

مواد رادیواکتیو (پرتوزا): در توتون سیگار تشعشعات پرتوزای رادیوم و پولونیوم وجود دارد که سرطان‌زا هستند.

آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریکات بافت‌ها (به ویژه ریه‌ها) در جریان سیگار کشیدن و مصرف انواع مواد دخانی است.

کربورهای هیدروژن: معمولاً خاصیت سرطان‌زایی دود سیگار و انواع مواد دخانی، ناشی از همین کربورهای هیدروژن است و استعداد ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی افزایش می‌دهد.

تنباکوه‌های غیرتدخینی: تنباکوه‌های غیرتدخینی نظیر ناس، پان‌پراک که عمدتاً در انواع چویدنی و مکیدنی مصرف می‌شوند، نیز حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند که ماده‌ای بسیار اعتیادآور می‌باشد. مصرف این مواد می‌تواند به دلیل ایجاد وابستگی به نیکوتین موجب شروع مصرف سایر مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان گردد.

علاوه بر این، تنباکوه‌های غیرتدخینی نیز دارای مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. مضرترین مواد شیمیایی، نیتروزآمین‌های خاص تنباکو هستند که در فرآیند رشد، خشک کردن، تخمیر و فرآوری توتون شکل می‌گیرند. مقدار این مواد شیمیایی نسبت به نوع محصول متفاوت است. سطوح بالاتر این مواد شیمیایی، خطر ابتلا به سرطان را بیشتر می‌کند.

بسیاری از مواد سمی حاصل از مصرف کشیدنی مواد دخانی نظیر عناصر رادیواکتیو و فلزات سنگین در تنباکوه‌های غیرتدخینی نیز یافت می‌شوند.

عوارض مصرف دخانیات

مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه‌های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است. سالانه ۸ میلیون نفر در اثر مصرف مواد دخانی جان خود را از دست می‌دهند. حدود ۱ میلیون مورد از این مرگ‌ها فقط به دلیل مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی رخ می‌دهد.

مصرف دخانیات به صورت مستقیم یا غیرمستقیم (دود دست دوم و سوم)، موجب بروز انواع سرطان‌ها (سرطان ریه، لب و دهان، حنجره، مری، کلیه، مثانه، گردن رحم و...)، بیماری‌های قلبی - عروقی (سکته‌های قلبی و مغزی، فشارخون بالا، آرتروز صدری، برگرد و...)، بیماری‌های تنفسی (برونشیت، آمفیزم و...)، گوارشی (ریفلاکس، کرون و...) و بیماری‌های دهان و دندان می‌گردد.

همچنین مصرف دخانیات موجب سردمزاجی، مشکلات عادت ماهیانه و ناباروری شده و در دوران حاملگی نیز موجب افزایش خطر خونریزی، سقط، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی می‌شود. این خطرات به دوران حاملگی محدود نشده و غالباً نوزادان به دنیا آمده از مادران سیگاری دچار نواقص عمده‌ای در دوران رشد می‌گردند.

برخی عوارض دیگر مصرف دخانیات بر دستگاه‌های بدن شامل موارد زیر می‌شوند:

- باعث بالا رفتن فشار خون می‌گردد.
- خطر سکته قلبی و مغزی را ۲-۴ برابر افزایش می‌دهد.
- باعث آسیب به راه‌های تنفسی و کیسه‌های هوایی در ریه می‌شود. بیماری‌های ریوی ناشی از مصرف کشیدنی محصولات تنباکو شامل بیماری انسدادی مزمن ریوی مانند آمفیزم و برونشیت مزمن است. افراد سیگاری ۱۲-۱۳ برابر بیش از افراد غیرسیگاری ممکن است در اثر بیماری انسدادی مزمن ریه فوت کنند.
- خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها شامل سرطان ریه، برونش حنجره، گلو، زبان، لوزه‌ها، کام نرم، خون، مری، معده، روده بزرگ و مقعد، کبد، کلیه و



- حالب، مئانه، پوست و لوزالمعده را افزایش می‌دهد. در زنان مصرف دخانیات خطر سرطان گردن رحم و پستان را به صورت قابل توجهی بالا می‌برد.
- در بارداری با افزایش خطر زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، وزن کم تولد و بارداری نایجا و تولد نوزادان مبتلا به فشار خون ریوی و شکاف کام و لب همراه است.
 - خطر ابتلا به آب مروارید، دیابت نوع ۲، پوسیدگی دندان‌ها، بیماری‌های مخاط دهان، ناتوانی جنسی در مردان، ضایعات شنوایی، ریزش مو، چین و چروک پوست، پوکی استخوان، زخم معده را افزایش می‌دهد.
 - باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.



عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی

مقادیر کم مواجهه با دود دخانیات هم بی خطر نیست و ابزارهایی مانند تهویه و سایر فن‌آوری‌های فیلتراسیون هوا نمی‌تواند مخاطرات بهداشتی ناشی از مواجهه با دود محیطی دخانیات را حذف کند و حتی رویکرد اختصاص مکان‌های مخصوص استعمال دخانیات در اماکن عمومی کارایی لازم را ندارد و تنها راه مؤثر محافظت از افراد در معرض مواجهه، ایجاد محیط‌های صد درصد عاری از دود دخانیات است.

با توجه به این که کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند، بیشتر در معرض در آغوش کشیدن و بوسیدن توسط بزرگسالان مصرف‌کننده مواد دخانی قرار می‌گیرند که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خود هستند، سریعتر نفس می‌کشند و معمولاً وسایل اطراف و دست آلوده خود را به دهان می‌برند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان ابتلا شدن به بیماری و مسمومیت‌های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آنها بیشتر است. حتی سطوح کم ذرات دخانیات می‌تواند با مسمومیت در سیستم عصبی کودکان در آنها مشکلات شناختی ایجاد نماید.

مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی خطر سرطان ریه و بیماری کرونر قلبی را در افراد در معرض دود افزایش می‌دهد. با توجه به تبعات سوء مواجهه با دود مواد دخانی (دود دست دوم) و تماس با بقایای حاصل از مصرف دخانیات (دود دست سوم)، ضرورت دارد افراد برای حفاظت از سلامت خود، از مواجهه با دود مواد دخانی اجتناب نمایند. افراد مصرف‌کننده مواد دخانی علاوه بر آسیب‌رسانی به خود، حقوق اطرافیان خود را که اکثراً از عزیزانشان هم هستند رعایت نکرده و باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در آنها می‌شوند.



هفته‌نامه
بدون دخانیات
۱۴۰۰ - خردادماه - ۱۴۰۱

عوارض دود مواد دخانی برای کودکان

عوارض دود دخانیات برای کودکان از زمان جنینی شروع می‌شود یعنی زمانی که دستگاه تنفس هنوز به طور کامل شکل نگرفته است و در طی این دوران با هر بار مصرف مواد دخانی توسط مادر و یا اطرافیان، اثرات جانبی زیادی در جنین بوجود می‌آید. سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی می‌شود از جمله مرده زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد. وزن نوزادان مادران سیگاری حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیر سیگاری است. بروز برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی که یکی از والدین آنها سیگار می‌کشد شایع تر است. مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های مزمن گوش میانی و بیماری‌های تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه را افزایش می‌دهد.

فواید ترک دخانیات

ترک مصرف دخانیات در هر سنی منافع آنی و طولانی مدت برای خود فرد و خانواده و اطرافیان او دارد. هر چند ترک دخانیات در سنین پایین تر منافع بیشتری دارد، اما هیچ سنی برای ترک دخانیات دیر نیست.

مهم ترین فواید ترک دخانیات عبارتند از: افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا، از جمله ویروس کرونا، کاهش فشار خون و خطر سکته قلبی، بهبود درک بوها و مزه‌ها، بهبود وضعیت گردش خون، افزایش ظرفیت شش‌ها و کارکرد ریه، بهبود برونشیت مزمن و آمفیژم ریوی، کاهش حساسیت و آلرژی، کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه، 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 سرطان‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی.

شرکت در یک برنامه ترک دخانیات، شانس دستیابی به پرهیز طولانی مدت را برای افراد وابسته به مواد دخانی بهبود می‌بخشد.

● فواید ترک دخانیات تقریباً فوری است. طی ۲۴ ساعت از ترک، بدن شروع به بهبودی و ترمیم می‌کند. عملکرد ریه بهبود می‌یابد.

● موهای ریز در ریه‌ها و مجاری هوایی در پاکسازی مخاط و ضایعات بهتر می‌شوند. شما متوجه خواهید شد که راحت تر نفس می‌کشید.

● علائم برونشیت مزمن مانند سرفه مزمن، تولید مخاط و خس خس به سرعت کاهش می‌یابد.

● در بین مبتلایان به آسم، عملکرد ریه در طی چند ماه ترک بهبود می‌یابد و درمان مؤثرتر است.

● عفونت‌های تنفسی مانند برونشیت و ذات الریه با ترک نیز کاهش می‌یابد.

● ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی هم خواهد داشت. هزینه خرید مواد دخانی، هزینه درمان از لیست هزینه‌های آن‌ها کاسته و بازدهی و کارایی آن‌ها در انجام فعالیت روزانه بیشتر می‌شود.



تعمد من، ترک قلیان

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، منوکسیدکربن با سلول های خونی همراه می شود و مانع از تنفس 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 شدن فضای بیشتر برای عبور هوا، فرد راحت تر 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



هفته‌ای
بدون دخانیات

(۳ تا ۱۴۰۰ خردادماه)

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. 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.

ریه آسیب دیده تحمل خیلی کمتری در برابر کرونا و ویروس دارد و فرد مبتلا به کرونا و ویروس دچار عوارض حادثتر می شود.

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

چرا اکنون زمان مناسبی برای ترک مصرف دخانیات است؟





مصرف دخانیات خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات جدی سلامتی، از جمله هر دو مشکل تنفسی (مانند سرطان ریه و سل) و بیماری های قلبی عروقی را به طور چشمگیری افزایش می دهد و زمینه را برای ابتلای فرد و افراد در معرض به عوامل بیماری زا فراهم می کند. در حالی که همیشه ترک دخانیات اقدام به جا و مناسبی برای حفظ سلامتی است، اما این اقدام در این زمان برای کاهش آسیب های ناشی از بیماری کرونا و ویروس از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. احتمال ابتلا به عفونت کرونایی در مصرف کنندگان دخانیات که ترک کرده اند کمتر است زیرا عدم مصرف دخانیات به کاهش لمس دهان توسط انگشتان کمک می کند. همچنین، این امکان وجود دارد که آنها در صورت آلوده شدن شرایط را بهتر مدیریت کنند زیرا ترک مصرف دخانیات تأثیر مثبت فوری بر افزایش عملکرد ریه و قلب و عروق دارد و این پیشرفت ها تنها با گذشت زمان افزایش می یابد. چنین بهبودی توانایی بیماران کرونایی را در پاسخ به کاهش عفونت و خطر مرگ افزایش می دهد.

از سوی دیگر با توجه به اینکه مصرف کنندگان دخانیات می توانند ناقلین بلقوه بیماری کرونا باشند و بعضاً تشخیص بیماری کرونا و ویروس در این افراد بدلیل توجه نکردن فرد به علائم بیماری از جمله سرفه، به دلیل ارتباط دادن آن به عوارض مصرف دخانیات، اقدام به ترک مصرف دخانیات کمک بزرگی به سلامت فرد و جامعه خواهد نمود.

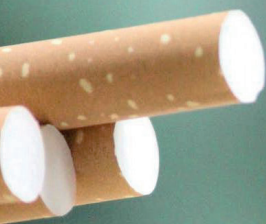
توصیه های مختصر در مورد ترک دخانیات

بسیاری از مصرف کنندگان دخانیات که تا حدودی از خطرات استعمال دخانیات آگاهند مایل به ترک آن هستند و ممکن است تلاش های ناموفقی نیز برای ترک دخانیات انجام داده باشند. ترک دخانیات نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد؛ تصمیم گرفت؛ اراده را تقویت نمود؛ ضررهای دخانیات و فواید ترک آن را دانست و نهایتاً یک روز را برای ترک انتخاب کرد؛

آمادگی تا روز ترک

تحقیقات نشان داده است که در صورت کاهش تعداد سیگار یا وعده های مصرف مواد دخانی در روز؛ فرد دخانی کمترین علائم سندرم ترک نیکوتین را پس از قطع کامل استعمال دخانیات تجربه می کند. بنابراین یکی از مهمترین اجزاء موفقیت در ترک، کاهش سیگار/مواد دخانی مصرفی تا زمان روز ترک است. برای کاهش تدریجی مصرف دخانیات به دستورات زیر عمل کنید:

۱. دلایل خود را برای ترک دخانیات فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید.
۲. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید.
۳. با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را خارج از دسترس خود قرار دهید.
۴. سعی کنید نسبت به روز قبل سیگار / مواد دخانی کمتری بکشید.
۵. تاریخی را برای ترک کامل انتخاب کنید.
۶. از جایگزین هایی مانند تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید. هر وقت برای کشیدن سیگار یا مصرف مواد دخانی وسوسه شدید از آن استفاده کنید.
۷. دستی که با آن دخانیات مصرف می کنید را عوض کنید.
۸. هر روز روشن کردن اولین سیگار یا اولین وعده مصرف مواد دخانی روز را به تاخیر بیندازید.
۹. تا زمانی که پاکت سیگار یا تنباکوی خود را تمام نکرده اید پاکت جدیدی نخرید.
۱۰. از کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی در مکان هایی که زمان بیشتری در آنجا هستید مانند محل کار یا خانه و ... اجتناب کنید.
۱۱. بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
۱۲. مشکلات حین ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.
۱۳. نوع سیگار یا تنباکوی خود را به نوعی که مطلوب ذائقه شما نیست عوض کنید.



هفته مله بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه - ۱۴۰۰

۱۴. سیگارها را نصفه بکشید و زمان مصرف مواد دخانی را کاهش دهید.
۱۵. به هر کدام از سیگارها و مواد دخانی که روشن می کنید فکر کنید. هر بار از خودتان بپرسید «آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟»
۱۶. آب بنوشید. هروقت هوس سیگار یا انواع مواد دخانی کردید به جای روشن کردن آن یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.
۱۷. زیرسیگاری ها را خالی نکنید. بسیاری از سیگاری ها، با استفاده از روش های فوق و راهکارهای دیگری که خودشان پیدا کرده اند، توانسته اند در همین زمان به ظاهر کوتاه ۱۰-۷ روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از ۵ نخ در روز، حتی ۲-۱ نخ در روز برسانند.
۱۸. در تاریخ تعیین شده برای ترک، دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگار ها و هر ماده دخانی که مصرف می کردید را دور بریزید.



هفته مله
بدون دخانیات
۱۴۰۰ خردادماه

۱۹. این تاریخ را با خانواده خود مطرح و جشن بگیرید.
۲۰. با شرکت در برنامه‌های ورزشی، سینما، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری خود را مشغول کنید.
۲۱. جایگزین سالم مانند آدامس‌های نعنایی و بدون شکر را استفاده کنید.
۲۲. از میوه و سبزی مانند کرفس و هویج استفاده کنید.
۲۳. 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 می‌شود.



تنفس عمیق

در این روش به محض هوس مصرف دخانیات شروع به تنفس عمیق کنید. به این ترتیب که طی پنج ثانیه دم عمیق بکشید، به مدت پنج ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و طی پنج ثانیه نفس را بیرون بدهید. 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 بار تنفس عمیق ۱۵ ثانیه طول میکشد و ۵ بار انجام این عمل ۷۵ ثانیه طول میکشد 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 میکشد و در صورت تحمل این زمان هوس پیش آمده از بین می رود.

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 لاجرعه سربکشید. نوشیدن این لیوان آب باید 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. وسایر 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 برگردید. 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 انگرانی از دست دادن مشتریان خود به دلیل مرگ زودهنگام، ترک دخانیات و یا برای فرار از محدودیت‌های قوانین سخت‌گیرانه ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی اقدام به تولید و ترویج محصولات دخانی جدید (سیگار های الکترونیک و سایر ابزار آلات 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.

باورهای نادرست:

باور غلط اول: مصرف محصولات دخانی جدید نظیر قلیان و سیگار های الکترونیک و سایر ابزار آلات مصرف تنباکو مانند سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم های گرم کننده تنباکو هیچ ارتباط مستقیمی با ایجاد بیماری کرونا و ویروس ندارد و این محصولات بی خطر هستند.

واقعیت اول: هیچ مطالعه‌ای دال بر بی خطر بودن و ایمن بودن این محصولات در مقایسه با انواع متداول سیگار وجود ندارد و به همان میزان موجب تشدید علائم و بروز مشکلات اساسی در بهبودی بیماری کرونا و ویروس می شوند.

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

واقعیت دوم: 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 سوم: استعمال دخانیات سبب ایمن شدن افراد در برابر بیماری کرونا و ویروس است.

واقعیت سوم: مصرف سیگار سبب آسیب رسانی جدی به ریه و قلب و عروق می شود در نتیجه خطر ابتلای شما را به بیماری کووید ۱۹ افزایش می دهد و افراد مصرف کننده در معرض خطر ابتلا به علائم شدید کرونا



هفته مله
بدون دخانیات
۱۴۰۰ خردادماه (۱۰ تا ۲۰)

ویروس هستند. سازمان بهداشت جهانی به افراد توصیه می‌کند دخانیات را ترک کنند زیرا این امر باعث می‌شود آنها در برابر عفونت کووید ۱۹ آسیب پذیرتر باشند.

باور غلط چهارم: از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، تمام مواد مضر آن تصفیه می‌شود.

واقعیت چهارم: کشیدن تنباکو از طریق آب، مواد سرطانزای آن را تصفیه نمی‌کند. این دود می‌تواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر روی ریه و قلب داشته باشد.

باور غلط پنجم: کشیدن قلیان سالمتر از کشیدن سیگار است.

واقعیت پنجم: دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی، سرطانزا و مضر است.

باور غلط ششم: کشیدن قلیان به اندازه سیگار اعتیاد آور نیست زیرا نیکوتین ندارد.

واقعیت ششم: تنباکوی قلیان هم حاوی نیکوتین است، در واقع در یک وعده ۶۰ دقیقه‌ای مصرف قلیان، فرد در معرض حجم دودی معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می‌گیرد، که به مراتب نیکوتین بالاتری دارد.

نکات مهم

- استعمال دخانیات با دو برابر شدن خطر پیشرفت کووید ۱۹ همراه است و خطر ابتلا به بیماری جدی ریوی به علت کرونا ویروس با ترک دخانیات در طول همه گیری جهانی کاهش می یابد.
- مصرف کنندگان دخانیات به شدت از کووید ۱۹ رنج می برند و در مقایسه با افراد غیر سیگاری، ۲۰۴ برابر بیشتر احتمال دارد که در آی سی یو بستری شوند، نیاز به دستگاه تهویه مکانیکی داشته باشند یا فوت کنند.
- در میان کسانی که به کووید ۱۹ آلوده شده و فوت کرده اند، ۹ درصد مصرف کنندگان دخانیات بودند.
- در میان بیماران شدید، ۳.۴ درصد سیگاری فعلی و ۶.۹ درصد سیگاری سابق بودند و در موارد غیر شدید، صفر درصد سیگاری فعلی و ۳.۷ درصد سیگاری سابق بوده اند.
- در گروه بیمارانی که یا به دستگاه تهویه مکانیکی نیاز داشتند یا بستری در آی سی یو و یا فوت کردند، ۲۵.۵ درصد افراد، سیگاری فعلی و ۷.۶ درصد سیگاری سابق بودند.
- استفاده از سیگار الکترونیکی و محصولات گرم کننده تنباکو گزینه های ایمن تر نیست و ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید بیماری کرونا ویروس و بستری در بیمارستان شود.
- استفاده از قلیان برای گردهمایی های اجتماعی موجب افزایش انتقال بیماری شده و ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید و بستری شدن در بیمارستان شود.
- قرار گرفتن در معرض دود دست دوم ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید و بستری شدن در بیمارستان شود.
- ترک دخانیات می تواند به کاهش بار بیماری کووید ۱۹ کمک کند.



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 یک گزینه، کاهش تعداد سیگارهایی است که در هر روز مصرف می کنند. اگر چه این کار به درستی خطرات را کاهش نمی دهد، ولی ممکن است شانس ترک در مدت متوسط را افزایش و پیامدهای آتی بیماری کرونا را کاهش دهد.
- در پروتکل های بهداشتی، مصرف کنندگان دخانیات به عنوان جمعیت پرخطر باید در نظر گرفته شوند. این افراد باید از حضور در مکان هایی که ممکن است آنها را در معرض ابتلا به بیماری کرونا قرار دهند خودداری کنند.
- مصرف کنندگان تنباکو، سیگار الکترونیکی، محصولات گرم کننده تنباکو و قلیان اگر ترک کنند احتمال ابتلا آنها به این عفونت کمتر است. زیرا این کار تعداد تماس های دستها و صورت و پیامدهای اشتراک تجهیزات و

هفته مه
بدون دخانیات

۱۴۰۰ خردادماه



- گردهمایی اجتماعی را به شدت کاهش می دهد.
- از آنجا که ترک دخانیات، نتایج فوری در بهبود عملکرد ریه و قلب و عروق دارد، این امر به مدیریت بهتر شرایط کمک می کند و همچنین احتمالاً در صورت ابتلا به عفونت بیماری کرونا، علائم با شدت کمتری ایجاد می کند.
- اگر چه ترک همیشه آسان نیست، اما داروهای ترک دخانیات، شانس دستیابی به پرهیز بلند مدت را افزایش می دهند. آنها همچنین ممکن است علائم ناشی از ترک را کمتر کنند.
- مشاوره رفتاری و تکنیک های مقابله می تواند برای افرادی که سعی در ترک مصرف دخانیات دارند مفید باشد.
- مراکز بهداشتی درمانی پشتیبانی لازم را برای مصرف کنندگان دخانیات فراهم می کنند.
- برای ترک موفق، یادگیری مهارت های ترک دخانیات و استفاده از داروهای ترک، از جمله درمان جایگزین نیکوتین، توصیه می شود.

هم اکنون مواد دخانی از جمله سیگار، قلیان و پیپ و محصولات الکترونیکی نظیر سیگار الکترونیک و همچنین تنباکوهای بدون دود را ترک کنید تا بخشی از آمار مرگ و میر به سبب کووید ۱۹ نشوید.



منابع:

- 1- World Health Organization, Questions and answers on tobacco use, including waterpipe use and COVID19 in the Eastern Mediterranean Region.
- 2- World Health Organization, Tobacco and waterpipe use increases the risk of COVID-19.
- 3- European Network for Smoking and Tobacco Prevention (ENSP), COVID-19 pandemic and smoking behavior: An elevated risk and a golden opportunity for quitting.
- 4- University of California San Francisco, Smoking is Associated with Doubling of COVID-19 Progression Risk Add new comment.

- 5- دستورالعمل ارزیابی و مراقبت اختلالات مصرف دخانیات، ویژه بهورز/ کارشناس مراقب سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 6- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
- 7- مرکز ملی مطالعات اعتیاد

تبیین

سامانه واغندازی

بیمه شدگان - ازمان بیمه سلامت ایران

روز جهانی فشارخون
World Hypertension Day
دو شنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۳

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

اخبار سلامت

توجه: مصرف بیش از حد نمک خطرناک است

مصرف بیش از حد نمک خطرناک است

بهداشت دهان

مهمترین راه پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، رعایت سبک زندگی سالم است. این راه شامل مصرف غذاهای سالم، ورزش منظم، عدم مصرف سیگار و الکل، و کنترل فشارخون، کلسترول و قند خون است.

پوشش های آموزش سلامت

و همه پوشش های موجود در سایت تکمیل شده است.

بسته های آموزش سلامت

این بسته ها شامل آموزش های آموزشی، ترویجی و تبلیغاتی است.

فیلم های آموزش سلامت

این فیلم ها شامل آموزش های آموزشی، ترویجی و تبلیغاتی است.