



دوری از سیگار و قلیان

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. دخانیات بر اساس نوع مصرف به سه گروه اصلی تقسیم می‌شود:

گروه تدخینی:

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

گروه غیر تدخینی:

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

انفیه تنباکو: گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می‌آید، عطسه آور و نشئه کننده بوده و از طریق بینی استفاده می‌شود.

سیستم های الکترونیک انتقال نیکوتین:

در سالهای اخیر مصرف نیکوتین با استفاده از تبخیرکننده های الکترونیک رایج شده است. تبخیرکننده های الکترونیک به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ الکترونیک در دسترس قرار گرفته اند. لازم است بدانید که استفاده از سیگارهای الکترونیک و محصولات مشابه به دلیل دارا بودن عوارض بیماری زا و مرگ آور مورد تأیید قرار نگرفته و استفاده از آنها به عنوان 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 دود دخانیات

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

عوارض مصرف دخانیات

مهمترین عوارض مصرف دخانیات عبارتند از: بیماری های قلبی - عروقی، ریزش موها، چین و چروک پوست، نازایی، ضایعات شنوایی، آب مروارید، سرطان پوست، سرطان های گوارشی، فساد دندان ها، همچنین مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی، خطر سرطان ریه و بیماری های عروق کرونر قلب را در بزرگسالانی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، افزایش می‌دهد. در کودکان، دود دست دوم دخانیات خطر عفونت های مزمن گوش میانی و بیماری های تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه و حتی مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد.

توصیه های خودمراقبتی در مورد ترک دخانیات

یکی از مهم ترین 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:

- ❖ نوع سیگار خود را عوض کنید.
- ❖ سیگار را نصفه بکشید و مابقی آن را دور بیندازید.
- ❖ دست سیگار کشیدن تان را عوض کنید.
- ❖ هر روز روشن کردن اولین سیگار روز را به تاخیر بیندازید. به هر کدام از سیگارهایی که روشن می کنید، فکر کنید. هر سیگاری را که می خواهید روشن کنید، «از خودتان بپرسید آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟»
- ❖ آب بنوشید. هر وقت هوس سیگار کردید به جای روشن کردن سیگار، یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.
- ❖ بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
- ❖ زیرسیگاری ها را خالی نکنید.

آنچه در مورد قلیان باید بدانید

- ❖ دود قلیان علاوه بر ترکیبات دود سیگار حاوی ترکیباتی است که حاصل سوختن زغال و اسانس اضافه شده به آن می باشد که بسیار خطرناک می باشد.
- ❖ تنباکوی معسل یا معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است و سرطان زا می باشد.
- ❖ استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوده خطر انتقال بیماری های عفونی مانند سل، هپاتیت و تبخال را افزایش می دهد.
- ❖ اولین قدم های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری مواد مخدر، با استعمال قلیان آغاز می شود.
- ❖ یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، معادل مصرف همزمان ۶ تا ۸ نخ سیگار است.
- ❖ عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه ای موجب تصفیه آن نمی شود.
- ❖ تنباکو های معطر سرطان زا هستند و صرفاً برای تبدیل بوی بد توتون به بوی خوب و دل فریب هستند.

راه کارهای طب ایرانی در مواجهه با دود دخانیات:

تغذیه:

تدابیر تغذیه در سه بخش: الف) اصلاح روش های خوردن (ب) پرهیزها (ج) توصیه های غذایی به شرح زیر توصیه می شود:

- ❖ مصرف آب حاوی چند قطره سرکه، به جای آب خالص توصیه می شود.
- ❖ مصرف سیب و آلو بخارا، پسته، به، خاکشیر و پونه را در رژیم غذایی خود به طور منظم داشته باشید.
- ❖ حکمای طب ایرانی برای رفع ضرر تنباکو به خصوص در مورد افرادی که مجبورند در کنار فردی سیگاری زندگی کنند، مصرف شیر تازه را توصیه می کرده اند.
- ❖ دود کردن گل سرخ، اسپند، پوست خشک انار، در رفع ضرر دود دخانیات موثر است.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲