

پیشینه مصرف دخانیات به طور تخمینی به حدود ده هزار سال پیش می رسد استعمال دخانیات پدیده ای زیان بخش برای سلامت عمومی است و در حقیقت می توان آن را مهمترین آسیب برای سلامت عمومی دانست. در چین و یونان باستان، بر اساس نوشته های تاریخ نویسان و آثار حکاکای شده، از تنباکو و توتون به عنوان گیاهی دارویی یاد شده است؛ اما امروزه مصرف آن به عنوان اپیدمی قرن مطرح و در کشور ما سالانه ۵۰۰۰۰ نفر به علت بیماریها و عوارض ناشی از استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند و در حدود ۵۴ میلیارد نخ سیگار به ارزش ۱۰ هزار میلیارد ریال توسط افراد سیگاری دود می شود. هزینه های درمان بیماریهای ناشی از مصرف دخانیات بین ۲ تا ۳ هزار میلیارد تومان یعنی ۲ تا ۳ برابر هزینه سیگار دود شده در کشور است و مطالعات مختلف نشان داده است که افراد سیگاری ۲۰ سال زودتر از دیگران می میرند. تخمین زده می شود که تا سال ۲۰۲۰ سیگار سر دسته علل مرگ و میر و ناتوانی باشد و سالانه حدود ۱۰ میلیون مرگ ناشی از آن تخمین زده می شود که به تنهایی بیش از مجموع قربانیان ناشی از ایدز، سل، تصادفات با موتور، خودکشی، قتل و مرگ و میر مادران خواهد بود.



مضرات دخانیات :

در دود سیگار بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی وجود دارد که برخی محرک هستند و حدود ۶۰ ماده سرطانزا شناخته شده و یا مورد شک در بین آنها وجود دارد. در دود سیگار، استون، آمونیاک، آرسنیک، بوتان، کادمیوم، منوکسید کربن، ددت، سیانید هیدروژن، متانول، نفتالین، تولوئن و وینیل کلراید یافت می شود که سمیت همه آنها برای بدن کاملاً مشخص است. هر سیگار ۷ دقیقه از عمر انسان کم می کند.



دود سیگار نه تنها برای افراد سیگاری خطرناک است بلکه افراد غیرسیگاری نیز به راحتی در معرض خطر هستند. تنفس تحمیلی و دود محیطی سیگار یک خطر جدی برای کودکان و افرادی است که در محیط های بسته مشغول کار هستند. مضرات تنفس تحمیلی دود سیگار برای افراد غیرسیگاری به خصوص کودکان، به مراتب بیشتر از مضرات استعمال دخانیات برای فرد سیگاری است. به رغم باور غلط قلیان خطرات کمتری دارد، با توجه به نحوه استعمال قلیان که با نفس عمیق همراه است و زمان طولانی مصرف آن عوارض استعمال قلیان به مراتب بیشتر از سیگار می باشد. سیگار، در ورودی اعتیاد، و چراغ سبزی برای دیگر اعتیادها است. مصرف دخانیات مثل سیگار، پپ، چپق و قلیان نه فقط اعتیاد روانی، بلکه اعتیاد جسمانی نیز ایجاد می کند.

- روشهای گوناگون رفتار درمانی مانند : ایجاد بیزاری و کاهش تدریجی سیگار و ...
- استفاده از داروهای ضد اضطراب و آرام بخش.
- بهره گیری از داروهای ضد افسردگی.
- همچنین می توان از ورزش، روان درمانی، گروه درمانی و هیپنوتیزم استفاده کرد.

**** بنابر باید :**

الف. در صورت وجود افراد سیگاری در خانواده خود با توضیح مضرات سیگار آنها را به ترک تشویق کنید..

- ب. در محیطهای سر بسته سیگار نکشید..
- ج. در حضور کودکان و نوزادان سیگار نکشید.
- د. عوارض ناشی از استعمال دخانیات را بدانید.
- ه. در اماکن عمومی سیگار نکشید و به دیگران نیز اجازه دود کردن سیگار را ندهید.

گروه های هدف این متن آموزشی :

عموم مردم

افراد سیگاری

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی :

۱ - دستورالعمل های وزارتی

اثرات سیگار بر سلامتی انسان:

۱. ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی و ریوی
۲. افزایش فشار خون
۳. زخم معده و اثنی عشر
۴. سکته مغزی
۵. ارتباط با بروز ۱۴ نوع سرطان
۶. بوی بد دهان
۷. خرابی و بد رنگ شدن دندان ها و لثه ها
۸. ناباروری مردان
۹. احتمال ایجاد دیابت در کودکان
۱۰. ایجاد اختلالات بینایی نظیر آب مروارید



روشهای ترک دخانیات:

- روش های متعددی برای ترک دخانیات وجود دارد که می تواند متناسب با ویژگیهای شخصی، خانوادگی، اجتماعی و سرشتی بیمار، مورد استفاده قرار گیرند:
- **ترک سیگار با کمک مواد و داروهای حاوی نیکوتین مثل قرص، آدامس دارای نیکوتین و چسب های مخصوص حاوی نیکوتین با مشاوره و تجویز پزشک (در کلیه مراکز بهداشتی و درمانی)**
 - **مراجعه به نزدیکترین کلینیک مشاوره ترک دخانیات و استفاده از خدمات رایگان آنها.**

