

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات / دفتر آموزش و ارتقای سلامت /
مرکز سلامت محیط و کار / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

بستک‌زدایی سیگاری جوانان و نوجوانان

حقی برای همه
زندگی ماری از دخانیات

هفته بدون دخانیات

۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۴

دود و بیداد (۱)

دود و بیداد (۱)

تقریباً تمام کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند، شروع مصرف‌شان از دوره نوجوانی و جوانی بوده است. توتون و تنباکو حاوی نیکوتین (ماده‌ای مخدر و بسیار اعتیادآور) است که باعث می‌شود بسیاری از نوجوانان و جوانان از حالت مصرف‌کننده تهننی به مصرف‌کننده ثابت تبدیل شوند. برای مثال، هر روز در سراسر ایالات متحده آمریکا، بیش از ۲۸۰۰ نوجوان زیر ۱۸ سال برای اولین بار شروع به سیگار کشیدن می‌کنند و اگرچه از سال ۱۹۶۴ در زمینه کاهش شیوع استعمال دخانیات در آن کشور پیشرفت‌های زیادی ایجاد شده اما امروزه حدود یک چهارم نوجوانان دبیرستانی و یک نفر از هر ۳ جوان زیر ۲۶ سال در آمریکا سیگار می‌کشند. بسیاری از جوانان وقتی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، ارتباط عواقب طولانی مدت استعمال دخانیات و سلامت را در نظر نمی‌گیرند؛ همچنان که بسیاری از نوجوانان دبیرستانی سیگاری قادر نیستند از آثار قدرتمند و اعتیادآور نیکوتین رها شوند و بنابراین حدود ۳ نفر از هر ۴ نفر، سیگارکشیدن را تا بزرگسالی ادامه می‌دهند. از میان افراد سیگاری نیز حدود یک سوم شان ۱۳ سال زودتر از همسالان غیرسیگاری‌شان می‌میرند.

این بسته شامل جزئیاتی از دلایل و عواقب استعمال دخانیات در میان نوجوانان و جوانان، با تمرکز بر آثار اجتماعی، زیست‌محیطی، تبلیغاتی و بازاریابی است. البته بیشتر آمارهایی که در این بسته استفاده شده، متعلق به کشورمان نیست ولی این بسته شامل راهبردهای موفق پیشگیری از استعمال دخانیات در جوانان است و ضمناً حاوی پیشنهادهایی در مورد چگونگی همکاری برای حفظ نوجوانان و جوانان در مقابل عوارض دخانیات نیز است. ما برای ارتقای سلامت عمومی به کمک همه‌جانبه نیاز داریم و هر چیزی (از ایجاد خانه‌ها و ماشین‌های عاری از دخانیات گرفته تا مطالبه سیاست‌های حامی جامعه عاری از دخانیات) می‌تواند کمک‌کننده باشد. ما می‌توانیم با کمک همدیگر نسل آینده کشورمان را عاری از دخانیات بسازیم.

صورت مساله چیست؟

امروزه نوجوانان و جوانان قادرند تقریباً بلافاصله به میلیون‌ها موضوع موردنظرشان دسترسی پیدا کنند اما در چنین شرایطی، متأسفانه بسیاری از رسانه‌ها همچنان این پیام را منتقل می‌کنند که سیگار کشیدن می‌تواند جذاب باشد! همین یک دلیل باعث می‌شود روزانه نزدیک به ۴ هزار نوجوان زیر ۱۸ سال اولین سیگار خود را تجربه کنند و این یعنی تقریباً



۱/۵ میلیون نوجوان در سال. در واقع، ۹ نفر از هر ۱۰ سیگاری، استعمال دخانیات را از سن ۱۸ سالگی شروع می‌کنند و ۹۹ درصد از سن ۲۶ سالگی. به طور متوسط، روزانه، بالای ۲۵۰۰ نوجوان و جوانی که گهگاه سیگار می‌کشند، تبدیل به سیگاری‌های ثابت خواهند شد و حداقل یک سوم از این سیگاری‌های جدید، به علت مصرف سیگار، زودتر می‌میرند. درصد نوجوانان سیگاری بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۳ رو به کاهش بود اما از آن زمان به بعد، درصد کاهش مصرف سیگار در نوجوانان کند شد و برخی اشکال دیگر مصرف تنباکو در نوجوانان رواج پیدا کرد. امروزه یک نفر از هر ۴ دانش‌آموز دبیرستانی و یک نفر از هر ۳ جوان زیر ۲۶ سال سیگار می‌کشند.

سیگارسازان، جوانان و نوجوانان را هدف می‌گیرند!

امروزه بزرگسالان کمتری سیگاری هستند. این امر لاف ۲ دلیل دارد؛ اول اینکه بسیاری از آنها سیگار را ترک کرده‌اند و دوم اینکه حدود نیمی از آنها بی که سال‌ها سیگاری بوده‌اند، به دنبال ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات جان باخته‌اند. بنابراین شرکت‌های دخانیات در جستجوی نوجوانان و جوانان به عنوان سیگاری‌های جایگزین هستند. آنها به منظور تشویق مشتریان جدید برای امتحان محصولات‌شان و ادامه مصرف، از انواع راهبردهای بازاریابی استفاده می‌کنند. جوانان و نوجوانان بازار نخست صنعت دخانیات هستند. با کاهش استعمال دخانیات توسط بزرگسالان، تولیدکنندگان دخانیات نیاز به جایگزین کردن مصرف‌کننده طولانی‌مدت به جای کسانی که ترک کرده‌اند یا مرده‌اند، دارند. بنابراین صنعت دخانیات افراد سیگاری جایگزین را از بین جوانان و نوجوانان - گروه سنی که ۹۹ درصد استعمال دخانیات از همین سن شروع می‌شود - به دست می‌آورد. جوانان و نوجوانان هدف نخست تبلیغات و بازاریابی صنعت دخانیات هستند. پیام‌های معطوف به این گروه سنی توجه مصرف‌کنندگان جوان و نوجوان را برای صنعت دخانیات به ارمغان می‌آورد.

دوران بلوغ و جوانی، زمانی است که افراد بیشترین آسیب‌پذیری را نسبت به شروع مصرف دخانیات دارند. نوجوانان و جوانان، نسبت به بزرگسالان، آسیب‌پذیرترند و بیشتر تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند. آنها همچنین تمایل بیشتری به خطر کردن دارند؛ حتی به قیمت تهدید سلامت خود. زمانی که سیگار کشیدن در بین کسانی که جذاب، اجتماعی یا دوست‌داشتنی به نظر می‌رسند، به عنوان یک هنجار اجتماعی به تصویر کشیده شود؛ نوجوانان با تقلید از این رفتار پاسخ می‌دهند و سیگار می‌کشند. در صورتی که یکی از دوستان، خواهر یا برادرشان نیز سیگار بکشد، آنها به احتمال زیاد، تمایل بیشتری برای استفاده از سیگار کشیدن نشان خواهند داد.



سیگار شوخی ندارد!

بیش از ۷ هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می‌توانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان سیگاری زیر ۳۰ سال که سیگار کشیدن را از سنین پایین آغاز کرده‌اند نیز مشکلات جسمی عمده‌ای ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد؛ مشکلاتی مانند بیماری‌های زودرس قلبی - عروقی، اختلال عملکرد ریه‌ها و انواع سرطان.

افراد سیگاری در طول زندگی بیشتر بیمار می‌شوند و به طور متوسط، ۱۳ سال زودتر از افراد غیرسیگاری، می‌میرند. البته نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس‌ترند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود. آنها معمولاً بر این عقیده‌اند که چیزی نمی‌تواند به آنها صدمه بزند. این حقیقت که مشکلات سلامتی می‌توانند در میانسالی یا حتی همین حالا عارض شوند، معنی چندانی برای آنها ندارد.

بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی‌کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. برخی نوجوانان شاید زمانی نه چندان کوتاه درگیر تصمیم‌گیری‌هایی راجع به انتخاب‌های سالم شوند. برخی دیگر شاید تمایل داشته باشند در گروه‌هایی پذیرفته شوند یا بزرگ‌تر، به‌روزتر یا اجتماعی‌تر به نظر برسند. به هر حال، تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می‌کنند، از اینترنت گرفته تا فیلم‌ها و آگهی‌های بزرگ در فروشگاه‌ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانیات هدف قرار می‌دهند.

بسیاری از هنجارها در جامعه ما جوانان و نوجوانان را برای استعمال دخانیات تحت تأثیر قرار می‌دهند. هنوز برخی افراد در اماکن عمومی سیگار می‌کشند و قانون ضدسیگار جامعی که سیگار کشیدن را در محیط‌های کار و رستوران‌ها ممنوع کند، رعایت نمی‌شود. حتی در مراکزی که سیگار کشیدن را درون ساختمان‌های عمومی ممنوع کرده‌اند، اغلب محوطه‌هایی (حتی گاهی نزدیک مدارس یا مهدکودک‌ها) برای سیگار کشیدن دارند. استعمال دخانیات در رسانه‌های جمعی، از جمله در فیلم‌ها، رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی و مجلات برجسته است. آگهی‌های تبلیغاتی استعمال دخانیات در داخل و خارج از فروشگاه‌ها نیز نسبت به آگهی‌های سایر محصولات، برجسته‌تر است.

سیگار با قلب جوانان و نوجوانان چه می‌کند؟

از هر ۳ نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می‌کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد. مصرف دخانیات در سن پایین باعث بروز بیماری‌های قلبی زودرس می‌شود.



تحقیق‌های جدید نشان داده که سیگار کشیدن در دوران نوجوانی و جوانی باعث آسیب دیدن زود هنگام آئورت شکمی (رگ بزرگی که از قلب، خون غنی از اکسیژن را در داخل شکم به ارگان‌های مهم می‌رساند) می‌شود. حتی جوانانی که فقط برای چند سال سیگار کشیده‌اند، علایمی از باریک شدن این شریان بزرگ را نشان می‌دهند. استنشاق دود سیگار باعث آسیب رگ‌های خونی سراسر بدن خواهد شد. تنفس مکرر دود سیگار باعث ساخت مخلوطی از بافت چربی در داخل عروق خونی می‌شود که این پلاک به باریک شدن رگ‌ها و محدود شدن جریان خون می‌انجامد.

سیگار با ریه جوانان و نوجوانان چه می‌کند؟

مصرف دخانیات در سنین پایین باعث آسیب دیدن ریه در زمان مصرف می‌شود. نوجوانان هنوز در حال رشدند و ریه‌های آنها (برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از ۲۰ سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران



استعمال دخانیات

در سنین پایین باعث

آسیب دیدن ریه در

زمان مصرف می‌شود.

نوجوانی سیگار کشیده‌اند، احتمال دارد ریه‌هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمی‌تواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد. افرادی که سیگار کشیدن را از دوره نوجوانی شروع می‌کنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند؛ در تمام طول زندگی، سیگاری باقی می‌مانند؛ دچار بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌شوند و اغلب به دلیل ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند.

ریه جوانان سیگاری به خوبی ریه افراد غیرسیگاری عمل نمی‌کند و این ناکارآمدی، دلیل تنگی نفس است که مشکلات بسیاری برای شرکت در ورزش و انجام سایر فعالیت‌های فیزیکی برای آنها ایجاد می‌کند.

افرادی که سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، سلامنتشان بهبود چشمگیری خواهد یافت اما در بسیاری موارد، آسیب اولیه وارد شده به ریه‌ها به طور کامل برطرف نخواهد شد. گذشته از اینها، سیگار کشیدن می‌تواند به سرطان منجر شود. دود سیگار شامل ۷۰ نوع ترکیب شیمیایی است که می‌توانند منجر به سرطان شوند؛ برای مثال، یک سوم دلایل مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا به علت استعمال دخانیات است. مصرف دخانیات باعث آسیب دیدن ماده وراثتی و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان می‌شود. خبر خوب اینکه افراد سیگاری که تا قبل از سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کنند، با بسیاری از آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد.

ترک سیگار آسان نیست!

بسیاری از نوجوانان و جوانان بعد از چند سال مصرف دخانیات تصمیم به ترک کردن می‌گیرند و تازه آن زمان متوجه می‌شوند که نیکوتین تا چه حد می‌تواند اعتیادآور باشد. نیکوتین در مغز درست مانند هروئین و کوکائین عمل می‌کند و احساس لذت و رضایت زودگذر ایجاد می‌کند. مغز جوانان هنوز در حال رشد است و این خود دلیلی برای وابستگی جوانان به دخانیات، تنها پس از یک دوره کوتاه مصرف، است. ترک کردن آسان نیست اما کاری است که می‌توان از پس آن برآمد. اما نباید این شعار کلیدی را هرگز از یاد برد که همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است. همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است.

چه باید کرد؟

پیشگیری از استعمال دخانیات، حیاتی است. اگر جوانان تا سن ۲۶ سالگی، شروع به استعمال دخانیات نکنند، به طور قطع دیگر هرگز به دخانیات تمایل نخواهند داشت.

خبر خوب این که راه‌های بسیاری برای این که نوجوانان و جوانان را از دخانیات دور نگه داریم، وجود دارد؛ مثلاً ما می‌توانیم:

❖ دنیایی ایجاد کنیم که در آن دیدن افرادی که سیگار و قلیان می‌کشند یا از سایر محصولات توتون و تنباکو استفاده می‌کنند، استثنا باشد و هنجار نباشد.

❖ گام‌هایی برداریم برای این که استفاده از دخانیات برای جوانان سخت شود؛ به طور مثال، بالا بردن قیمت سیگار یا اجرای قوانینی که فروش دخانیات را به نوجوانان محدود کند.

❖ محدودیت بیشتری برای تبلیغاتی که گروه هدفشان جوانان است، قائل شویم.

❖ محدودیت بیشتری برای فیلم‌ها و رسانه‌هایی که جوانان را در معرض استعمال دخانیات قرار می‌دهند، قائل شویم.

❖ به جوانان آموزش مطلوب‌تری ارائه کنیم و برای تصمیم‌گیری‌های سالم‌تر به آنها کمک کنیم.



اگر تا ۲۶ سالگی، سیگار

نکشید، به‌طور قطع

دیگر هرگز به دخانیات

تمایل نخواهید داشت

والدین باید چه کار کنند؟



شما، به عنوان پدر یا مادر، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا در مورد استعمال دخانیات تصمیم درستی بگیرند. این راهنمایی‌ها را امتحان کنید:

❖ حقایق کلیدی و آمارهای خطرناک در مورد دخانیات را به آنها بگویید و از آنها بخواهید هرگز از دخانیات در خانه یا ماشین استفاده نکنند. به آنها بگویید که شما از آنها انتظار دارید هرگز از دخانیات استفاده نکنند یا استفاده از آن را متوقف کنند.

❖ به آنها کمک کنید از عهده مشکلاتشان برآیند؛ مصرف دخانیات را قبول نکنند و اگر در حال حاضر استفاده‌کننده هستند، آن را ترک کنند.

❖ مطمئن شوید که خوب می‌دانید آنها چه می‌کنند و با چه کسانی دوست هستند. با والدین دیگری که می‌توانند به شما در تشویق کودکان و نوجوانان در امتناع از دخانیات کمک کنند، مرتبط شوید. مدارس فرزندان‌تان را به اجرای سیاست‌های عاری از دخانیات برای دانش‌آموزان، معلمان، کارکنان و بازدیدکنندگان هم در داخل محوطه مدرسه و هم در تمام رویدادهای حامیان مدرسه در خارج از محوطه آن تشویق کنید. محدودیت سنی فیلم‌ها را اعمال کنید و نوجوانان را از انجام بازی‌های ویدئویی یا استفاده از سایر رسانه‌هایی که استعمال دخانیات را به تصویر می‌کشند، دلسرد کنید. هرگز به کودکان یا نوجوانان دخانیات ندهید و خودتان با عدم استعمال دخانیات برای آنها الگو باشید.

❖ خودتان الگو باشید و اگر احیانا سیگار می‌کشید، با ترک سیگار خود، فرزند نوجوانتان را نیز به اجتناب از دخانیات تشویق نمایید.



خودتان الگو باشید

و با ترک سیگار،

کودکان را از سیگار

پرهیز دهید.