روزنامه شرق

علم . سیاست

«سازمان ملی جوانان» احیا شود، گفت‌وگو با «رحیم عبادی» صفحه ۸
جوان و حکمرانی صفحه ۹
روزنامه صفحه ۱۰

به مناسبت روز جهانی «بدون دخانیات»

زندگی‌هایی کوتاه‌تر از یک نخ سیگار



عکس: realitatea



روزبه نقشین*

از ۲۷ سال قبل طبق مصوبه سازمان بهداشت جهانی (WHO) مقرر شد ۳۱ ماه می هر سال به‌عنوان «روز بدون دخانیات» نامگذاری شود. در این مقاله سعی دارم که ابتدا آگاهی عمومی به عوارض و خطرات استعمال سیگار و قلیان را افزایش دهم و سپس به آمارهای امیدبخشی بپردازم که نشان می‌دهد پیروی از دستورالعمل‌های مجموعه دانش پزشکی سبب حفظ حیات بسیاری از انسان‌ها شده است.

حقایقی تکان‌دهنده درباره دخانیات

- تقریبا نیمی از کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند به دلیل مصرف آن می‌میرند. یک‌چهارم آنها بین ۳۵ تا ۶۹سالگی می‌میرند.
- دخانیات سالانه باعث مرگ شش‌میلیون انسان در سراسر جهان می‌شود.
- اگر اقدام فوری‌ای برای مقابله با این خطر نشود تا ۱۶سال آینده هر سال هشت‌میلیون انسان به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست خواهند داد.
- در قرن بیستم‌میلادی آمار تلفات استعمال دخانیات صدمیلیون انسان بود که از آمار کشته‌شدگان مجموع دو جنگ جهانی اول و دوم بیشتر است و اگر وضع به همین منوال پیش برود، در قرن بیست‌ویکم این عدد به یک‌میلیارد انسان می‌رسد.
- ۸۰درصد از این یک‌میلیارد مرگ‌ومیر در کشورهایی با درآمد متوسط و کم رخ خواهد داد زیرا در اغلب کشورهای غربی و پیشرفته، آمار مصرف دخانیات و تلفات آن رو به کاهش است، ولی کمپانی‌های بزرگ بین‌المللی تولیدکننده تنباکو و فرآورده‌های آن مشتریان جدید خود را در کشورهای در حال توسعه به‌خصوص آسیا و آفریقا یافته‌اند.
- از هر پنج نوجوان ۱۳ تا ۱۵ساله یک نفر سیگار می‌کشد و ترک دخانیات در آنهایی که در سن پایین شروع به استعمال کرده‌اند، به‌مراتب دشوارتر است.
- این تصور که فیلتر و چوب سیگار خطرات آن را حذف می‌کند و استفاده از سیگارهای کوتاه و لایت و خفیف، بی‌خطر است، صرفا یک افسانه برای ترغیب سیگاری‌ها به ادامه استعمال است.
- این موضوع که شستن تنباکو آن را بی‌ضرر می‌کند و چون دود آن از درون آب می‌گذرد، خطری برای سلامتی ندارد نیز صرفا یک باور اشتباه است.

چرا سیگار و قلیان بیماری‌زا و کشنده هستند

آیا می‌دانستید که در دود سیگار و قلیان حداقل چهارهزار ماده وجود دارد که حدود ۲۵۰تای آنها خطرناک و ۷۰تای آن سرطان‌زا هستند و بعضی از آنها را می‌شناسید؛ مثل نیکوتین که یک سم کشنده آفات گیاهی و حشرات است، آرسنیک که یک سم قوی است، استون که حلال و پاک‌کننده است، اتانول (الکل)، ددت (سم خطرناک کشنده حشرات)، نفتالین (ضد بید)، آمونیاک (در پاک‌کننده‌ها مصرف می‌شود)، هیدروژن سیانید (سلاح‌های شیمیایی)، بوتان (گاز فندک)، تولوئن (ماده موثره تینر)، سرب، مونوکسید کربن (گاز زغال)، پولونیوم ۲۱۰ (یک رادیواکتیو کشنده).

دخانیات و سرطان

در همه انسان‌ها هنگام تقسیم سلولی ممکن است سلول‌هایی پدید آیند که طبیعی نیستند و با رشد آنها یک تومور و سرطان ایجاد می‌شود که اگر شناخته و درمان نشود از راه خون و لنف به سایر نقاط بدن دست‌اندازی می‌کند. سیگار و قلیان با مواد سمی‌ای که وارد بدن می‌کنند هم باعث آسیب به DNA سلول و تقسیم سلولی غیرطبیعی به سمت سرطانی‌شدن می‌شوند و هم باعث ضعیف‌شدن دستگاه ایمنی بدن می‌شوند که نقش اصلی آن از بین‌بردن سلول‌هایی است که رشد و تکثیر خارج کنترل دارند. متاسفانه کشنده‌ترین سرطان انسان، سرطان ریه است که از هر ۱۰نفر مبتلا ۹نفر به علت استعمال دخانیات به آن دچار شده‌اند. سرطان‌های دیگری که شیوع آن در سیگاری‌ها بیشتر است، دهان و بینی، حلق و حنجره، نای، مری، معده، لوزالمعده، روده بزرگ، مقعد، کبد، کلیه و حالب و مثانه، گردن رحم و سرطان خون و مغز استخوان (لوسمی) هستند. در قلیانی‌ها سرطان دهان، ریه، معده و مری شیوع بسیار بالایی دارد.

دخانیات و سایر بیماری‌ها

دخانیات باعث آسیب به برونش‌ها و کیسه‌های هوایی در ریه انسان می‌شود. بیش از ۷۵درصد علت ایجاد بیماری‌های مزمن انسدادی ریه (برونشیت مزمن و آمفیزم) دود سیگار و قلیان است و افزایش مواد دخانی سبب شده که در اغلب مناطق جهان این بیماری به‌عنوان چهارمین عامل مرگ انسان گزارش شود. دخانیات سبب آسیب به عروق قلب و مغز می‌شوند، ضربان قلب و فشارخون بالا رفته و خون‌رسانی به پوست و پاها کمتر می‌شود و شانس ایجاد سکته قلبی و مغزی را بالا می‌برد. دخانیات سبب کاهش قدرت باروری در مرد و زن، دیابت، پوکی استخوان، سوزش سر دل و زخم معده و آسیب به کبد و ایجاد سنگ صفراوی نیز می‌شود و آسیب‌های شدید به دندان و لثه ایجاد می‌کند. به‌علاوه دخانیات سبب نارسایی کلیه و اختلالات روحی و افسردگی و اضطراب می‌شود.

دخانیات در دوره بارداری

دود سیگار و قلیان علاوه بر اینکه باعث کاهش باروری یک خانم می‌شود، خطر سقط جنین و حاملگی خارج رحم را بالا برده و گاهی سبب زایمان زودرس می‌شود. خونریزی‌های دوره بارداری و به دنیاآمدن نوزاد با وزن کمتر (به‌خصوص در خانم‌هایی که قلیان می‌کشند) از دیگر عوارض شناخته‌شده هستند و خطر ابتلای کودک به آسم در سال‌های بعد وجود دارد.

خطرات دود دخانیات برای اطرافیان (سیگاری‌های دست‌دوم)

در فضاهای بسته دود سیگار و قلیان برای اطرافیان هم بیماری‌های یادشده را با درجاتی کمتر از خود فرد ایجاد می‌کند. به همین علت ۶۰۰هزار نفر از شش‌میلیون‌نفر قربانیان سالانه این آفت جهانی، افراد کاملا بی‌گناهی هستند که بدون انتخاب خود در معرض بیماری و مرگ‌ومیر قرار می‌گیرند. در فرزندان والدین سیگاری شانس ابتلا به ذات‌الریه، عفونت گوش و آسم تا شش‌برابر سایر کودکان است.

سیگاری‌های دست‌سوم

تصور کنید وارد یک اتاق یا خودرو یا هر محیط دیگری می‌شوید که فردی قبلا آنجا سیگار کشیده است. بلافاصله بوی ناخوشایند و اغلب نفرت‌انگیزی مشام شما را پر می‌کند. این پیام هشدار مغز ماست که فرمان می‌دهد «فرار کن، اینجا خطر وجود دارد». از ۷۰ ماده سرطان‌زای موجود در دود تنباکو و سیگار قریب به۱۱تای آن روی همه اشیا و وسایل محیط مثل صندلی، میز، فرش، داشبورد و... می‌نشینند و با لمس این سطوح مخصوصا در کودکان و شیرخواران که روی زمین و همه سطوح اطراف خود دست می‌کشند و سپس دست را درون دهان می‌برند، این مواد خطرناک از راه دهان و پوست جذب بدن می‌شوند.

سیگار، قلیان و آسیب به محیط‌زیست

آیا می‌دانستید سیگار خاموش‌نشده و کبریت افراد سیگاری در اکثر کشورهای دنیا به‌عنوان شایع‌ترین عامل ایجاد آتش‌سوزی و به‌خصوص آتش‌گرفتن جنگل‌ها و منابع طبیعی شناخته شده‌اند. مشکل بسیار بزرگ دیگر، «ته‌سیگار» است. هر ته‌سیگار توان آن را دارد که اگر در دو لیتر آب قرار گیرد، طی ۴۸ساعت، صددرصد موجودات زنده و مفید درون آب را نابود کند. با یک حساب سرانگشتی که در حال حاضر چهارهزارو۳۰۰میلیارد سیگار در هر سال در دنیا دود می‌شود، هر ساله ۶/۸تریلیون لیتر آب جاری و سالم در کره زمین را بشر با دست خود چنان آلوده می‌کند که هیچ جاندار آبزی توان زندگی در آن را ندارد. با این حجم آب می‌توان تعداد سه‌میلیون۴۴۰هزار استخر سایز بازی‌های المپیک را از آب لبریز کرد و تازه با در نظر گرفتن اینکه فیلتر سیگار از «سلولز استات» ساخته شده که گرچه در معرض تابش آفتاب متلاشی می‌شود، ولی اجزای اصلی آن که با قطران (تار) و سایر مواد سمی سیگار آغشته شده است تا ۲۵سال در محیط‌زیست باقی می‌ماند، متوجه می‌شوید که سیگاری‌های محترم که متاسفانه اغلب هیچ دقتی در اینکه چگونه از شر ته‌سیگار خود خلاص شوند، نمی‌کنند، چه آسیبی به محیط زیست خود و دیگران وارد می‌کنند و شاید ندانید که هر خط تولید سیگار در هر ساعت به حدود ۵/۶کیلومتر کاغذ نیاز دارد و برای تولید هر ۳۰۰ نخ سیگار یک درخت باید قطع شود.

دانش پزشکی و معجزه‌ای ۵۰ساله

پس از خواندن این‌همه آمار و اعداد که هم واقعیت دارند و هم بسیار نگران‌کننده هستند، شاید تک‌تک شما منتظر یک معجزه هستید. این اتفاق ۵۰ سال قبل زمانی رخ داد که پس از چاپ هفت‌هزار مقاله معتبر پزشکی در مورد بیماری‌های ناشی از سیگار در سال ۱۹۶۴ در ایالات متحده آمریکا کمیته مشورتی‌ای از اعضای ارشد جامعه پزشکی تشکیل شد و پس از گردآوری همه اطلاعات، گزارش خود را به سازمان بهداشت جهانی و پزشکان سراسر گیتی اعلام کرد و حرکت‌های دولتی و مردمی برای وضع و اجرای قوانین منع مصرف دخانیات آغاز شد که حاصل آن کاهش بیماری‌های مرتبط با سیگار به‌خصوص در کشورهای پیشرفته است. افزایش آگاهی مردم در کشورهای در حال توسعه نیز می‌تواند از آسیب‌های جدی‌ای که دخانیات به سلامت انسان‌ها و اقتصاد کشورها وارد می‌کند، جلوگیری کند. تخمین‌های امروز نشان می‌دهد اگر این داده‌های علمی منتشر نمی‌شد امروزه میلیون‌ها انسانی که سالم و فعال هستند سال‌ها قبل با رنج و درد، به علت عوارض ناشی از دخانیات فوت کرده بودند.

آیا ترک سیگار و قلیان می‌تواند موفق باشد

ثابت شده که به طور متوسط پس از چهاربار تلاش جدی، یک فرد معتاد به سیگار و قلیان قادر است آن را به کلی کنار بگذارد. پس هیچ‌گاه اگر یکی، دو بار در ترک این عادت خطرناک موفق نبوده‌اید، ناامید نشوید. برای تشویق افراد سیگاری به ترک، به آنها آگاهی دهید که اگر در ۳۰سالگی سیگار را ترک کنند، ۱۰ سال به عمر خود اضافه کرده‌اند و در ۵۰سالگی، پنج‌سال و حتی در ۷۰سالگی، ۵/۲سال به عمر فردی که ترک می‌کند، اضافه می‌شود.

سیگار الکترونیک چیست؟ آیا استعمال آن بی‌خطر است؟

برای آنها که اطلاع ندارند، سیگار الکترونیک یک وسیله تقریبا شبیه سیگار است که با باتری کار می‌کند و با ایجاد حرارت، یک محلول حاوی نیکوتین را به بخار تبدیل می‌کند که فرد آن را وارد ریه خود می‌کند و هنگام خروج نیز شبیه دود سیگار است. سازنده‌های آن‌که در چند سال گذشته سود بسیار خوبی با فروش انواع و اقسام برندها به جیب زده‌اند، مدعی بی‌خطر بودن آن هستند ولی در مطالعات انجام‌شده، انواع مواد شیمیایی خطرناک و حتی سرطان‌زا از جمله مواد تشکیل‌دهنده ضدیخ خودرو، بنزن و نیتروزآمین‌ها در برخی محصولات یافت شده است. نگرانی مجامع علمی دنیا این است که چون قوانین سختگیرانه در اغلب کشورها تبلیغ برای سیگار و کشیدن آن را در فضاهای عمومی ممنوع کرده‌اند، برخی کمپانی‌ها در جست‌وجوی مشتریان جدید یک محصول اعتیادآور حاوی نیکوتین هستند و میلیاردها دلا را نیز برای آن تبلیغ می‌کنند. اما اگر فرد سیگاری همه راه‌ها را برای ترک سیگار امتحان کرده و موفق نبوده است، پناه بردن به این وسیله پرهزینه نسبت به سیگار، ضرر و خطر کمتری دارد.

کلام آخر

کشیدن هر نخ سیگار باعث می‌شود حدود ۱۶دقیقه از طول عمر فرد سیگاری کم شود و زندگی با عوارض و بیماری‌های متعددی که در این نوشتار مطالعه کردید، هیچ لذتی ندارد که کشیدن سیگار و قلیان را توجیه کند. پیام سازمان بهداشت جهانی برای «روز بدون دخانیات» امسال، «افزایش مالیات بر فروش محصولات دخانی» است که در مطالعات مختلف ثابت شده سبب کاهش مصرف آن مخصوصا میان نوجوانان و جوانان می‌شود. هر شش‌ثانیه یک نفر در دنیا به علت مصرف دخانیات فوت می‌کند و اگر شما برای خواندن این مقاله، ۱۰دقیقه وقت گذاشته‌اید در همین زمان صد انسان صرفا به علت یک عادت بسیار اشتباه جان خود را از دست داده‌اند. ضمن دعوت از خوانندگان سیگاری این مطلب به شرکت در حرکت جهانی نکشیدن سیگار و قلیان امروز (شنبه ۱۰ خرداد)، انتظار دارم که از اطرافیان جوان و نوجوان خود بخواهند در مورد سیگار و خطرات آن تحقیق و مطالعه کنند تا بدون نیاز به نصیحت شدن، خود راه صحیح را انتخاب کنند.

* فوق تخصص بیماری‌های ریه
دانشیار دانشگاه علوم‌پزشکی ایران

آن‌سوی خطر

عوارض قلبی و ریوی ناشی از استعمال دخانیات

سرطان همزاد سیگار

نبی‌الله فرهادیان*

دخانیات عوارض اثبات‌شده زیادی روی دستگاه تنفس، سیستم قلبی - عروقی و سیستم‌های حیاتی دیگر بدن دارد. عوارض دخانیات روی ریه بسیار زیاد است و به‌ویژه باعث فیبروز ریه می‌شود. در فیبروز، ریه حالت الاستیسیته طبیعی خود را از دست می‌دهد و در تبادل گازهای خونی خوب عمل نمی‌کند. بنابراین فرد سیگاری در اثر کمترین فعالیتی، دچار تنگی‌نفس می‌شود. به مرور زمان و با افزایش مصرف سیگار، این وضعیت به‌تدریج بیشتر و بیشتر می‌شود به طوری که در اثر استعمال طولانی‌مدت دخانیات، بیماری خاصی پدید می‌آید که بیماری انسدادی مزمن ریوی نام دارد و بدون استثنا در همه افراد سیگاری ایجاد می‌شود. بیماری انسدادی مزمن ریوی، علاوه بر تنگی‌نفس، در اثر کمترین فعالیت بدنی‌ای، ریه را دچار التهاب مزمن و مجاری تنفسی را تنگ می‌کند و در نتیجه ترشحات ریه به‌راحتی تخلیه نمی‌شوند. علاوه بر اینها ثابت شده است که سیگار و دخانیات روی کارکرد مژک‌های مجاری تنفسی که وظیفه آنها خارج‌کردن اجسام خارجی (مانند گردوغبار و میکروب و...) است، تاثیر می‌گذارد. یعنی کم‌کم آنها را کند و به‌تدریج از کارآیی آنها کم می‌کند. بنابراین افراد سیگاری، زمانی که در معرض مواد شیمیایی قرار می‌گیرند، جسم خارجی مضر به‌راحتی دفع نمی‌شود زیرا مژک‌ها کارشان را به خوبی انجام نمی‌دهند، به همین دلیل، بسیاری از افراد سیگاری به‌طورمعمول کمتر سرفه می‌کنند. اتفاقا یکی از شکایت‌های افراد سیگاری این است که وقتی ما سیگار را قطع می‌کنیم، سرفه‌های ما شروع می‌شود، زیرا مژک‌ها دوباره کارشان را شروع می‌کنند و می‌خواهند مواد خارجی را دفع کنند، به همین دلیل ریه فرد تحریک می‌شود و فرد سیگاری خیلی زود به سرفه می‌افتد.

علاوه بر اینها، سیگار و دخانیات روی سیستم قلبی- عروقی نیز تاثیر بسیار زیادی دارد که دلیل آن هم تخریب عروق خون‌رسان است و در نتیجه خون‌رسانی به اندام‌های مختلف بدن به شدت مختل می‌شود. قدرت انقباض قلب در اثر استعمال دخانیات به شدت کم می‌شود و به همین دلیل، سکته‌های قلبی در بیماران سیگاری بسیار زیاد است. اما نکته مهم‌تر این است که علاوه بر آنکه میزان شیوع سکته‌های قلبی در افراد سیگاری زیاد است، سن ایجاد سکته‌های قلبی در افراد سیگاری پایین‌تر است. به طور معمول، ابتلا به دیابت، فشارخون یا اختلالات متابولیسم چربی و استرس، باعث می‌شود که افراد به بیماری عروقی قلبی دچار شوند. در حالی که سن ابتلا به‌اولین سکته قلبی به طور متوسط حدود ۵۰ سال (یعنی بین ۴۵ تا ۶۰ سال) است، این سن در افراد سیگاری به شدت پایین می‌آید و به زیر ۳۰ سال می‌رسد و ممکن است افراد سیگاری به دلیل استفاده بیش از حد از سیگار، حتی زیر ۳۰ سال هم دچار سکته قلبی شوند. علاوه بر موارد یادشده، مشکلات و بیماری‌های بسیار دیگری در افراد سیگاری پدید می‌آید که از یکی از مهم‌ترین آنها می‌توان به سرطان ریه و سرطان سیستم تنفسی اشاره کرد. علاوه بر این اثبات شده است که جدا از موضوع ابتلای ریه به سرطان، سرطان در مثانه، پانکراس، پروستات و دستگاه گوارش در افراد سیگاری بسیار بیشتر از شیوع آن در افراد سالم جامعه است.

* متخصص بیماری‌های داخلی (قلب)
کادر رسمی دانشگاه شهید بهشتی

نگاه نو

زیان‌های استعمال دخانیات بر سلامتی به زبان آمار

سیگار، شناخته‌شده‌ترین عامل مرگ در جهان



شهرام رفیعی‌فر*

۱ یازده‌میلیون نفر در کشور سیگار و دخانیات استعمال می‌کنند که البته بخشی از آنان به صورت تفننی این کار را انجام می‌دهند، اما پنج‌ونیم‌میلیون نفر از آنان به‌طور ثابت دخانیات استعمال می‌کنند. این افراد سیگاری، سالانه ۱۰هزارمیلیاردتومان دود می‌کنند و دو تا سه‌برابر همین مقدار، هزینه ناشی از دخانیات بر کشور تحمیل می‌شود. اگر هزینه‌های آتش‌سوزی و حوادث ناشی از استعمال دخانیات نیز به این هزینه‌ها اضافه شود، رقم گزافی خواهد شد.

۲ استعمال دخانیات نه‌تنها سلامت فرد سیگاری را به خطر می‌اندازد، بلکه سلامت اطرافیان فرد سیگاری که در معرض تماس با دود دست‌دوم هستند نیز تحت‌تاثیر این دود قرار می‌گیرد و موجب ابتلا به بیماری‌های جدی و کشنده در کودکان و بزرگسالان در درازمدت خواهد شد. سالانه ۱۱هزارنفر در ایران و شش‌میلیون نفر در جهان، بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. ۶۰۰هزارنفر از شش‌میلیون‌نفری که جان خود را بر اثر استعمال دخانیات از دست می‌دهند، در حقیقت اطرافیان (همسر و کودکان) فرد سیگاری هستند که دود دست‌دوم، یعنی دود ناشی از سیگارکشیدن دیگران را استنشاق می‌کنند.

۳ ۲۰درصد سیگاری‌های جهان را زنان تشکیل می‌دهند. این درحالی است که استعمال سیگار در دوران بارداری احتمال مرده‌زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین و مرگ ناگهانی نوزاد را سبب می‌شود. همچنین کودکان چنین مادرانی با وزن کمتر به دنیا می‌آیند. ۷۰۰میلیون‌کودک در جهان در معرض دود سیگار والدین خود قرار دارند. این کودکان بیشتر از سایر کودکان دچار آسم، عفونت گوش و بیماری‌های ریوی می‌شوند. بنابراین والدین وظیفه دارند که با عشق و مهربانی، از خود و فرزندانشان مراقبت کنند و خودمراقبتی برای زندگی عاری از دخانیات را جدی بگیرند.

۴ سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که به صورت دود در هوا دیده نمی‌شود، خطرناک است و تا ماه‌ها پایدار و تاثیرگذار بوده و می‌تواند به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش، بالش و مبلمان رسوب کند. از آنجا که کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند، بیشتر در معرض تماس با دود دست‌سوم و خطرات آن هستند. ۹۰درصد نیکوتین و ۱۴نوع ماده سمی سیگار روی اثاثیه خانه باقی می‌ماند و اطرافیان را آلوده می‌کند. حتی رفت‌وآمد سیگاری‌ها به خانواده دارای نوزاد می‌تواند موجب بروز سندرم ناگهانی مرگ نوزاد شود.

۵ سیگار شناخته‌شده‌ترین عامل مرگ در جهان است که موجب بروز ۱۴نوع سرطان و انواع بیماری‌های ریوی و تنفسی می‌شود. سیگار چهارهزار ماده شیمیایی و ۴۰ترکیب سرطان‌زا دارد. نیمی از مصرف‌کنندگان سیگار به دلیل بیماری‌های ناشی از استعمال سیگار، جان خود را از دست می‌دهند. از هر چهارنفر سیگاری، سه‌نفر پس از ۲۰سال می‌میرند و یک نفر دچار بیماری می‌شود و از هر دو نفر سیگاری پس از ۴۰سال، یک‌نفر می‌میرد و یک نفر بیمار می‌شود. عامل ۹۰درصد سرطان‌های ریه، ۸۰درصد برونشیت مزمن و ۲۵درصد بیماری‌های ریوی، سیگار است. علاوه بر این سالانه ۹۰هزار سکته قلبی، ۴۵هزار سکته مغزی و ۳۰هزار مرگ ناشی از سرطان در کشور اتفاق می‌افتد که استعمال دخانیات نقش بسزایی در رخدادن آنها دارد.

۶ زمانی مصرف سیگار در جامعه قبح داشت، اما اکنون با ورود قلیان، خانواده‌ها در کنار یکدیگر در پارک و بوستان و اماکن تفریحی قلیان می‌کشند. براساس آمار، قلیان شایع‌ترین ماده دخانی مصرفی در نوجوانان است. به ازای هر ۹ مرد مصرف‌کننده قلیان، یک زن مصرف‌کننده قلیان و به ازای هر شش مرد مصرف‌کننده سیگار، یک زن مصرف‌کننده سیگار وجود دارد. اما باید توجه داشت که زنان در برابر مصرف سیگار، آسیب‌پذیرتر بوده و از سوی دیگر آنان تربیت‌کنندگان اصلی فرزندان به شمار می‌روند. از آنجا که برخی از نوجوانان استفاده از سیگار و قلیان را نشانه‌هایی از جذاب‌شدن، مورد توجه قرارگرفتن، مستقل‌شدن، بزرگ‌شدن، اجتماعی‌شدن و پذیرفته‌شدن توسط همسالان می‌دانند، مادران و زنان می‌توانند در جلوگیری یا پیشگیری از استعمال دخانیات فرزندانشان نقش موثر و پررنگی داشته باشند چراکه زنان و مادران بزرگ‌ترین پاسداران سلامت خانواده هستند.

۷ براساس آمار، ۹۰درصد افراد در سنین کمتر از ۱۸سال و ۹۹درصد افراد در سنین کمتر از ۲۶سال، مصرف دخانیات را آغاز کرده‌اند. این باور غلط در جامعه وجود دارد که سیگار موجب کاهش وزن می‌شود در حالی که وزن جوانانی که سیگار می‌کشند از غیرسیگاری‌ها کمتر نیست. سیگارکشیدن در نوجوانی و جوانی باعث آسیب‌دیدگی زودهنگام آئورت شکمی می‌شود. آئورت شکمی رگ بزرگی است که خون غنی‌شده با اکسیژن را از قلب به شکم و اندام‌های مهم بدن می‌رساند. حتی جوانانی که فقط برای چند سال سیگار کشیده‌اند، علایمی از باریک‌شدن این شریان بزرگ را دارند.

۸ بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر جوانان تا ۲۶سالگی از خود مراقبت کرده و استعمال دخانیات را شروع نکنند، به طور قطع دیگر هرگز به مصرف دخانیات تمایل نخواهند داشت. برخی از راهکارهای پرهیزدادن و سخت‌شدن استعمال دخانیات برای جوانان عبارتند از: ایجاد محدودیت در تبلیغات سیگار، ایجاد محدودیت در تبلیغ غیرمستقیم سیگار در فیلم‌ها و سایر رسانه‌ها و آموزش خودمراقبتی و تصمیم‌گیری سالم به مردم راهکارهای مهمی برای مصونیت‌بخشی از مصرف سیگار در بین اقشار مختلف مردم به‌ویژه قشر جوان است.

۹ در پایان ذکر این نکته ضروری است که متاسفانه سینمای کشور سیگار را تبلیغ می‌کند و ستاره‌های سینما با استعمال سیگار در فیلم‌ها، خطر مرگ را به نسل جوان منتقل می‌کنند. متاسفانه جوانان در معرض تصاویری قرار دارند که سیگارکشیدن را به‌عنوان یک رفتار جذاب معرفی کند، بنابراین باید از تبلیغ محصولات دخانی جلوگیری کرد. امیدوارم صنعت سینما استفاده از سیگار و قلیان را در فیلم‌ها فراموش کرده و به سلامت مردم توجه کند.

* سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

زاویه‌دید

به زیر پوستین رشد شتابان عادت‌ها و لذت‌های خودویرانگرانه در ایران

ضرورت مهندسی شادی و مدیریت هیجان



بهنام اوحدی
روانپزشک خانواده

زمانی نه‌چندان دور، در سال‌های آغازین و میانی سده خورشیدی کنونی، کشیدن سیگار نشان و نماد روشنفکری و سر به تن ارزیدن فرد در ایران و جهان بود. کمتر فیلم هالیوودی بود که سیگار در آن جنبه و جلوه نمایشی ویژه نداشته باشد. اما از نزدیک به ۳۰سال پیش، جنبش‌های نیرومندی در ایالات‌متحده آمریکا و اروپای غربی برای کنارگذاشتن سیگار از عرصه هنر و اجتماع بنیان گذاشته شد. آنچنان که در یک‌ونیم‌دهه اخیر، سیگار از بسیاری از عرصه‌های زندگی عمومی و اجتماعی همچون رستوران‌ها، سینماها، فرودگاه‌ها و... کنار گذاشته شده است. این واقعیت که هنوز میلیون‌ها نفر در سراسر گیتی با وجود انبوه داده‌های گوناگون مبنی بر خطرناک و کشنده‌بودن این عادت به مصرف سیگار ادامه داده و حتی در مواردی به گونه‌ای روزافزون رو به مصرف قلیان می‌آورند، خود گواه هویدایی برای اثبات وابستگی‌سازی (اعتیادآوری) نیکوتین است. آنچنان که برآوردهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد دست‌کم یک‌میلیارد سیگاری در گیتی وجود دارند. توتون و تنباکو هر ساله نزدیک به شش‌میلیون‌آدم را در سراسر این گوی گردان می‌کشد، با این وجود هنوز هر روزه شمار تازه‌ای از نوجوان‌ها کشیدن سیگار را آغاز می‌کنند. ویژگی‌های وابستگی‌آور سیگار بسیار آسان و شتابان آشکار می‌شود. هم‌اکنون مصرف سیگار در مردان و زنان تقریبا شیوع یکسانی دارد و البته در آدمیان دارای سطح تحصیلات پایین‌تر و اقلیت‌های قومی و نژادی فراوان‌تر دیده می‌شود. سودجستن از سیگار در بیماران دچار اختلالات اعصاب و روان شایع‌تر است، آنچنان که ۷۰درصد بیماران سرپایی دچار افسردگی دوقطبی شدید، ۹۰درصد بیماران سرپایی دچار اسکیزوفرنی و ۷۰درصد بیماران دچار اختلال مصرف موادمخدر یا محرک سیگار می‌کشند. دلیل وابستگی آسان و شتابان به نیکوتین، فعال‌شدن راه‌های دوپامینرژیک مغز است که جزو سامانه پاداش و لذت مغز و اعصاب آدمی است که به افزایش نورآپی‌نفرین، اپی‌نفرین، بتاآندورفین، کورتیزول، وازوپرسین و... می‌انجامد. مواد محرکی همانند کوکایین و آمفتامین نیز همین راه‌ها را فعال ساخته و مصرف‌کنندگان را به تکرار مصرف وامی‌دارند. هرچند داده‌های تازه وجود آمادگی (استعداد) ژنتیکی برای وابستگی به نیکوتین را مطرح کرده‌اند، اما واقعیت آن است که اثرات محرک نیکوتین به بهبود توجه، تمرکز، یادگیری، توانایی حل مساله و زمان واکنش، بالارفتن خلق، کاهش افسردگی و تنش، افزایش آرامش و شل‌شدن عضلات پیکری می‌شود. علاوه بر این سیگار با کاهش حجم خواب (با حرکت شتابان چشم)، کیفیت خواب را بهبود بخشیده و در همین حال حساسیت نابهنجار و گزافه بیماران دچار اختلالات اعصاب و روان به محرک‌های محیطی را کاهش می‌بخشد.

رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی، آموزش مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی، دارودرمانی و درمان‌های جایگزینی نیکوتین می‌توانند با ترک آهسته و پیوسته یا بی‌درنگ و ناگهانی سیگار همراه شوند. مصرف سیگار و به‌ویژه قلیان در سال‌های اخیر در این مرز پرگذند، همچون دیگر مواد محرک، به گونه‌ای شتابان رشد داشته است. بی‌گمان نبود «مهندسی کارآمد شادی و مدیریت درست هیجان» در اجتماع غمگین ما هر روز آفت و گزندهای تازه‌تر و افزون‌تری را در پیش داشته و خواهد داشت. شیوع بالای افسردگی، فشار و تنش روانی در ایران بیش و پیش از هرچیز عامل نخست این رشد شتابان و افسارگسیخته مصرف قلیان و سیگار بوده و هست. هرچند برنامه‌های آموزشی پیشگیری‌مدار به ویژه برای کودکان و نوجوانان، بی‌گمان می‌توانند سودمند باشند، اما آنچه که در کشورهای پیش‌تاخته باعث کاهش چشمگیر مصرف شده است، همانا افزایش چند برابر مالیات بر سیگار و توتون بوده است. این وظیفه رسانه‌های گروهی و از جمله صداوسیما و مطبوعات است که درباره ضرورت و فوریت «مهندسی شادی و مدیریت هیجان» در ایران، در راستای پیشگیری از همه‌گیرشدن عادت‌ها و لذت‌های خودویرانگرانه، هم‌اندیشی و گفتمان فراگیر پدید آورند.