



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۵۷

سال پانزدهم
خرداد ۱۳۹۴

پیام منتشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

ویژه نامه روز جهانی بدون دخانیات



به مناسبت ۱۰ خرداد ۱۳۹۴

۳۱ می ۲۰۱۵



بباید همگام با این حرکت جهانی با ایجاد یک خط قرمز جدی برای خود، این ماده را امتحان نکنیم و چنانچه مصرف کننده آن هستیم روز جهانی بدون دخانیات را نقطه آغاز یک تغییر خوب ببینیم و برای ترک این عادت آماده شویم.

تدریجی، مزمن و خطرناک است، عوارض جدی بسیاری دارد، قطع آن با علایم ترک همراه است و دروازه اعتیاد محسوب می شود، با این حال در بیشتر جوامع ممنوعیتی برای مصرف آن وجود ندارد و برخی کشورها تنها به منع تبلیغات و ایجاد محدودیت سنی جهت خرید و یا منع مصرف آن در مکان های خاص بسنده کرده اند، در حال حاضر رایج ترین شیوه مصرف دخانیات در کشور ما سیگار و قلیان است. به نظر می رسد به منظور پیشگیری، ارتقاء دانش و اطلاعات، تغییر نگرش و تصحیح باورهای غلط، از اقدامات ضروری و مفید محسوب می شود که در این مقاله با مختصری از این اطلاعات آشنا می شوید.

امروزه، مصرف دخانیات (محصولات تنباکو)، یکی از بزرگترین تهدیدکننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید. به طور کلی مصرف دخانیات، در کشورهای کم درآمد رشد فزاینده و در کشورهای پیشرفته روند روبه کاهش داشته است. بنابه گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف سالانه دخانیات، به طور متوسط منجر به مرگ ۴/۵ میلیون انسان در جهان می شود. آمارها نشان می دهد، مصرف دخانیات در قرن بیست و یکم به یک بلیون برسد. در مجموع دخانیات موجب مرگ بیش از نیمی از مصرف کنندگان آن می شود. وابستگی به محصولات تنباکو از جمله سیگار همانند وابستگی به سایر مواد اعتیادآور،

تباکو چیست؟

تباکو، گیاهی با برگ‌های پهن و سبز رنگ است که در آب و هوای گرم می‌روید. تباکو به شکل خشک، مرطوب و طبیعی موجود است و از طریق سیگار، سیگار برگ، پیپ و قلیان به صورت تدخین (دود کردن)، جویدن (تباکوی بدون دود) و به صورت پودر شده از طریق استنشام از راه بینی (انفیه) مصرف می‌شود. همه روش‌های استعمال تباکو، مقدار زیادی نیکوتین وارد جریان خون مصرف‌کننده می‌کند. همان‌گونه که اشاره شد یکی از رایج‌ترین روش‌های مصرف تباکو در کشور ما استفاده از سیگار و قلیان است.

نیکوتین چیست؟

نیکوتین یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فرآورده‌های تباکو است. این ماده یکی از عمده‌ترین ترکیبات تباکو و یکی از اعتیادآورترین مواد شناخته شده است. در واقع، علت اعتیاد به تباکو، نیکوتین موجود در آن است. به همین دلیل افرادی که به صورت مستمر سیگار و قلیان مصرف می‌کنند، به آن اعتیاد پیدا می‌کنند و قادر به ترک آن نیستند.

تأثیر نیکوتین بر مغز

نیکوتین به دو صورت محرک و مسکن عمل می‌کند. بلافاصله پس از مصرف نیکوتین، بخش‌های خاصی از غده آدرنال تحریک و در نتیجه مقداری آدرنالین آزاد می‌شود. هجوم آدرنالین بدن را تحریک می‌کند و با آزاد کردن گلوکز، فشار خون و ضربان قلب بالا می‌رود و تنفس تندتر می‌شود. از طرفی، نیکوتین تولید انسولین در لوزالمعده را متوقف می‌کند و به همین دلیل سیگاری‌ها میزان قند خونشان کمی بالا است. نیکوتین به طور غیرمستقیم به آزاد شدن دوپامین در منطقه‌ای از مغز می‌انجامد که لذت و انگیزش را کنترل می‌کند و بنابراین در فرد سیگاری احساس لذت ایجاد می‌شود. این بازتاب شبیه عملکردی است که در برخی داروها مثل کوکائین و هروئین دیده می‌شود. همانطور که اشاره شد، نیکوتین تأثیر مسکن نیز دارد و این تأثیر به میزان برانگیختگی سیستم عصبی فرد و میزان نیکوتین مصرف شده بستگی دارد.



مضرات مصرف سیگار cigarette

- مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی، سکنه، آب مرواید، بیماری‌های مزمن ریوی، آمفیژم و سرطان‌های ریه، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می‌شود.
- نیکوتین، قطران (تار) و مونواکسیدکربن، خطرناک‌ترین مواد شناخته شده در سیگارند.
- به طور متوسط ۹۰٪ سرطان‌های ریه به دلیل مصرف سیگار است.
- مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیرسیگاری است. این عدد در سیگاری‌های پرمصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.
- مصرف سیگار توسط جوانان احتمال سوء مصرف مواد دیگر را بالاتر می‌برد.
- سیگار کشیدن در سنین پایین احتمال ابتلا به سرطان ریه را در فرد بیشتر می‌کند.
- افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری، در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.
- هرچقدر سن شروع مصرف سیگار پایین‌تر باشد، احتمال اعتیاد به نیکوتین در فرد بیشتر است.
- مصرف سیگار سلامت عمومی فرد را به خطر می‌اندازد.
- هر نخ سیگار حدود ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می‌کاهد.
- سیگار احتمال خطرات قلبی شامل سکنه خفیف، حمله قلبی، بیماری‌های قلبی و عروقی و اتساع عروق را افزایش می‌دهد.
- افراد سیگاری حدود ۱۴ - ۱۳ سال زودتر از افراد غیرسیگاری فوت می‌کنند.
- مصرف سیگار در زنان باردار موجب زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین می‌شود.
- تار یا قطران در سیگار عامل سرطان‌زا، سموم ملتهب‌کننده مژک‌ها عامل بیماری‌های ریوی، مونواکسیدکربن و فاکتورهای انعقادی عامل بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های مادرزادی جنین و بالاخره نیکوتین عامل اعتیادآور به‌شمار می‌آید.
- مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان‌ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین‌ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلو درد، زخم معده، فشار خون و ضربان قلب بالا می‌شود.
- استفاده از تباکو به هر طریقی موجب اعتیاد فرد می‌شود.
- مصرف سیگار سیر بهبودی فرد را به تعویق می‌اندازد.
- نیکوتین ماده‌ای سمی است که استفاده از یک قطره خالص آن موجب مرگ حتمی فرد می‌شود.
- نیکوتین ماده‌ای است که به منظور دفع آفات مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- استفاده از تباکوی بدون دود موجب سرطان‌های دهان، گلو، مری و فرسایش لثه و بالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می‌شود. پرتاب سیگار نیمه خاموش در اماکن عمومی یا شخصی، سالانه باعث آتش سوزی‌های محلی، خسارات مالی و مرگ‌ومیر بسیار می‌شود.

دود دست دوم

دود دست دوم، دودی است که افراد غیرسیگاری به دلیل قرار داشتن در معرض دود ناشی از مصرف تنباکو (سیگار، پیپ، قلیان) استنشاق می‌کنند.

حقایق درباره دود دست دوم

- حداقل حاوی ۲۵۰ نوع ماده شیمیایی سمی شناخته شده است که بیش از ۵۰ نوع آن می‌تواند سبب انواع سرطان باشد.
- موجب مشکلات و بیماری‌های قلبی و سرطان ریه می‌شود.
- غیر سیگاری‌هایی که در منزل یا محل کار خود در معرض دود دست دوم قرار دارند، ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و ۲۰ تا ۳۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان ریه را دارند.
- تنفس دود دست دوم تاثیر مضر و فوری بر روی سیستم قلبی - عروقی دارد که این موضوع می‌تواند احتمال خطر حمله قلبی را افزایش دهد و در افرادی که در حال حاضر مشکلات قلبی دارند، خطرات بیشتری ایجاد کند.
- احتمال سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان را بیشتر می‌کند.
- موجب عفونت‌های شدید تنفسی و مشکلات گوش در کودکان می‌شود.
- احتمال شروع آسم در کودکان را زیاده‌تر کرده و در صورت وجود بیماری، شدت آن را افزایش می‌دهد.



ترک سیگار

- اقدامات لازم قبل از ترک سیگار
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج سازید.
- برای جرم‌گیری دندان‌های خود به دندانپزشک مراجعه کنید.
- با رفتن به مکان‌هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.
- کشیدن سیگار را در منزل، با اراده خود، به مکانی خاص محدود کنید.
- پس از مصرف غذا بلافاصله میز را ترک کنید و سیگار پس از غذا را حذف کنید.
- میزان مصرف کافئین را کاهش دهید.
- در محل زندگی یا کار خود جانشین‌هایی برای سیگار قرار دهید. برای مثال تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و ... در اختیار داشته باشید.

گام‌های اولیه برای ترک سیگار

- تعداد سیگارهای خود را در طول روز کاهش دهید.
- تنها نیمی از هر عدد سیگار بکشید.
- تعداد سیگارهایی را که می‌توانید در طول روز بکشید محدود کنید.
- ته‌سیگارهای خود را در یک لیوان بزرگ جمع‌آوری کنید. این کار به شما یادآوری می‌کند چه تعداد سیگار کشیده‌اید و تا چه اندازه بوی باقی مانده از آنها نامطبوع است.
- زیر سیگاری خود را تمیز نکنید.
- سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع سازید. برای مثال در شرایطی که معمولاً سیگار کشیدن برایتان مطلوب نیست، این کار را انجام دهید.
- کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تاخیر بیندازید.
- به تنهایی سیگار بکشید.

گام‌های ثانویه برای ترک سیگار

- دلایل خود را برای ترک فهرست کنید، سپس به شکل قاطع تصمیم بگیرید و تاریخ ترک را مشخص کنید.
- از درمان‌های جایگزین، به‌درستی کمک بگیرید.
- مهارت‌های جدید و رفتارهای جدید بیاموزید. مثلاً حواس خود را با تغییر برنامه روزمره یا انجام فعالیت سرگرم‌کننده پرت کنید.
- در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید. در این راه از خانواده و مشاوران بهره ببرید.
- برای رویارویی با موقعیت‌های سخت احتمالی آماده باشید. دوستان سیگاری، اضافه وزن و خلق منفی یا فسرده از جمله این موقعیت‌هاست.
- در روزهای نخستین ترک فعالیت‌های خاصی انجام دهید.
- نسبت به توجیحات درونی خود هشیار باشید، آنها را پیش‌بینی و با آنها مبارزه کنید. از خود پیرسید که چرا می‌خواهید دوباره خود را برای سیگار کشیدن متقاعد سازید؟ آیا روی آوردن دوباره به سیگار تنها راه‌حل قابل دسترس شما است؟
- علائم فیزیکی ناشی از ترک را بشناسید و آن را کنترل کنید. علائمی از قبیل: گرسنگی شدید، سردرد، مشکل در خوابیدن، بی‌نظمی دستگاه گوارش، کج خلقی، سرفه و خشکی دهان، گلو، لته و زبان.
- برای کسب اطلاعات بیشتر با مشاور متخصص تماس بگیرید.
- انتظارات واقع‌بینانه و روشن درباره ترک سیگار داشته باشید.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتابها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



با توجه به این نکته که این شماره نشریه به صورت ویژه نامه و به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات تهیه شده است، برای رای به این شماره کافی است عدد ۹۴۰۳ را به شماره زیر پیامک کنید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر فرهاد طارمیان

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir



حقایق درباره

مضرات مصرف قلیان

h o o k a h

- در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد، ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی منواکسید کربن است.
- هر چقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می شود.
- استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان، احتمال انتقال بیماری هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هیپاتیت، سل و حتی تبخال دهانی را بیشتر می کند.
- نشستن در فضایی که دیگران قلیان مصرف می کنند، فرد را در معرض دود دست دوم قرار می دهد.
- دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطانزا و سمی بی شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری های قلبی، بیماری های تنفسی، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری ها می شود.
- استفاده از عصاره های شیمیایی و رنگدانه های گیاهی، در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف کننده داشته باشد.
- هر وعده قلیان کشیدن (۴۵ تا ۶۰ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار قطران وارد بدن می کند.

حقیقت

✓ دود حاصل از تنباکو حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان اند. این مواد توسط آب تصفیه نمی شود.

✓ تنباکوهای رایج، همگی نیکوتین دارند، پس مصرف تنباکو به وسیله قلیان نیز نیکوتین را وارد بدن می کند.

✓ دود قلیان با وجود سرد شدن، همچنان حاوی مواد شیمیایی تولید کننده سرطان و ناسالم است.

✓ دود ناشی از قلیان اگر از سیگار خطرناک تر نباشد، بی ضررتر نیست. دود سیگار به دلیل سوختن تنباکو و دود قلیان به دلیل داغ شدن تنباکو در ظرف حاوی زغال ایجاد می شود. بنابراین تولید نهایی یکی است: دود! که از مواد شیمیایی سرطانزا تشکیل شده است.

✓ تنباکوهای میوه ای نیز حاوی تار و مواد مولد انواع سرطان اند. تنباکو، تنباکوست، حتی اگر به عسل آغشته باشد.

باور اشتباه

✗ دود قلیان به واسطه مخزن آب این وسیله تصفیه می شود.

✗ دود قلیان به اندازه دود سیگار اعتیاد آور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.

✗ استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی کند.

✗ قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم تر است.

✗ تنباکوهای میوه ای سالم تر از تنباکوهای معمولی اند.