

کنترل دخانیات



دخانیات

به محصولاتى گفته مى شود كه تمام يا بخشى از ماده خام تشكيل دهنده آن ها برگ توتون يا تنباكو يا مشتقات آن است

انواع مواد دخانی

A. گروه تدخینی دود زا :

- مانند سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق، سیگار دست پیچ

B. گروه تدخینی بدون دود :

- مانند ناس، قلیان الکترونیک، سیگار الکترونیک و دستگاه های گرم کننده تنباکو (IQOS)



اهمیت کاهش مصرف دخانیات

- ❖ در حال حاضر یک میلیارد و یکصد میلیون نفر از جمعیت جهان مصرف کننده دخانیات هستند.
- ❖ سالیانه حدود ۸ میلیون مرگ ناشی از استعمال دخانیات در جهان رخ می دهد.
- ❖ سالیانه بیش از یک میلیون نفر در جهان بدلیل مواجهه با دود دست دوم دخانیات جان خود را از دست می دهند.
- ❖ افزایش مرگ و میر ناشی از دخانیات به میزان ۱۰ میلیون تا سال ۲۰۳۰ که ۸۰ درصد آن در کشورهای در حال توسعه صورت می گیرد.

اهمیت کاهش مصرف دخانیات

❖ سالیانه بین ۳۰ هزار میلیارد تومان صرف هزینه های بهداشتی درمانی مصرف کنندگان مواد دخانی در کشور می گردد.

❖ در کشور با فرض ۵۵ میلیارد نخ مصرف، سالانه بطور متوسط ۱۸۰۰۰ میلیارد تومان در اثر استعمال دخانیات دود می شود.

نکته مهم

❖ حدود ۷۵ درصد از افراد از سنین نوجوانی شروع به مصرف سیگار می کنند

❖ ۲۰ الی ۲۵ سال زودتر از افرادی که سیگار نمی کشند می میرند .

❖ سرطان ریه و بیماری های قلبی شایع ترین بیماری ها در افراد سیگاری هستند

مواد موجود در دود دخانیات

❖ بیش از ۴۰۰۰ نوع مواد سمی و سرطان زا در دود مواد
دخانی وجود دارد

مواد موجود در دود دخانیات

❖ قیر یا قطران

- خطرناک ترین ماده شیمیایی موجود در دود سیگار
- قطران شناخته شده ترین ماده سرطان زای موجود در جهان است
- عامل اصلی ایجاد سرطان ریه و بسیاری از بیماریهای ریوی در سیگاریها
- مژکهای تنفسی در راه های هوایی میشود

مواد موجود در دود دخانیات

❖ مونو اکسید کربن

- تقریبا "همان چیزی است که از آگزوز اتومبیل خارج می شود و یک گاز خفه کننده و بسیار سمی است.
- وجود این گاز سمی باعث اختلال در انتقال و مصرف اکسیژن میشود.
- دود سیگار حاوی ۲ تا ۶ درصد منو اکسید کربن است، در نتیجه سطح کربوکسی هموگلوبین در خون این افراد ۲ تا ۱۵ درصد است (در افراد غیر سیگاری ۱ درصد)
- منجر به کبودی لب ها و ناخن ها و افزایش خطر لخته شدن خون و به دنبال آن بروز سکته قلبی و مغزی می شود.

انواع دود ناشی از مصرف دخانیات

□ دود دست اول

□ دود دست دوم

□ دود دست سوم

انواع دود ناشی از مصرف دخانیات

□ دود دست اول

بخشی از دود است که از درون مواد دخانی به ویژه قلیان وارد دهان و ریه فرد مصرف کننده می شود و موجب بروز بیماری در فرد مصرف کننده میشود.

انواع دود ناشی از مصرف دخانیات

□ دود دست دوم دخانیات

دودی است که به طور مستقیم از نوکِ روشن و در حال اشتعال مواد دخانی و یا از بازدم فرد مصرف کننده (که به دنبال پک زدن به مواد دخانی، از ریه او خارج میشود) وارد محیط میگردد. این دود توسط اطرافیان فرد مصرفکننده استنشاق میشود.

انواع دود ناشی از مصرف دخانیات

□ دود دست سوم

ذرات و سموم دود مواد دخانی به ویژه قلیان است که در هوا منتشر شده و روی اشیاء و لباس و موی فرد مصرف کننده می نشیند و اگر افراد در تماس با این اشیاء قرار گیرد، آلاینده ها وارد بدن آنان میشود.

جریان دود سیگار

□ دود اصلی :

بخشی از دود است که از درون سیگار و از لابلاهی توتون ها عبور و پس از آن وارد دهان فرد سیگاری و به دنبال آن وارد ریه فرد سیگاری می شود

جریان دود سیگار

□ دود اصلی :

مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم عامل حدود ۱۲ درصد از کل مرگ و میر بیماری های قلبی می باشد .

میزان مواجهه با دود قلیان برای اطرافیان معادل ۵ تا ۱۰ سیگار برآورد شده است .

جریان دود سیگار

□ دود فرعی :

دودی است که مستقیماً از نوک روشن و مشتعل سیگار وارد هوا می شود و توسط اطرافیان فرد سیگاری استنشاق می گردد.

غلظت بعضی از مواد سمّی موجود در دود فرعی چندین برابر (۴۰ برابر) دود اصلی و دود حاصل از بازدم فرد سیگاری بدنبال پُک زدن به سیگار است.

مصرف غیرفعال دخانیات در ۳۰ درصد موارد سبب بیماری می گردد و ۱ نفر از هر ۳ نفر سیگاری غیرفعال به سرطان ریه مبتلا می گردند.

اثرات سیگار بر روی بدن

□ اثرات روانی و اعتیاد : فرایند اعتیاد به سیگار مانند سایر مواد اعتیاد آور همچون هروئین و کوکائین میباشد

□ اثرات ریوی : احتمال ابتال سیگارها به سرطان ریه در مقایسه با افراد غیرسیگاری 20-30 برابر بیشتر است.

□ دیگر بیماری غیر معمول و جدی ریوی که با سیگار در ارتباط است، بیماری خونریزی دهنده ریوی میباشد.

□ اثرات قلبی : خطر ایجاد بیماریهای عروقی قلب در اثر استفاده از سیگار در مردان تا 3 برابر و در زنان تا 6 برابرافزایش مییابد

اثرات سیگار بر روی بدن

- اثر روی سیستم عصبی : سیگار خطر ابتال به انواع فراموشی و اختلالات شناختی را افزایش می دهد
- اختلالات اسکلتی و پوکی استخوانی: سیگار قویا یک عامل خطر شناخته شده در ایجاد و تسریع پوکی استخوانی در مردان و زنان و با احتمال بیشتر در زنان میباشد.
- اثرات گوارشی: سیگار کشیدن عامل اصلی ایجاد زخمهای گوارشی هم در معده و هم در دوازدهه می باشد.
- سرطان: سیگار یک علت مستقیم در بروز تعداد زیادی از سرطانها و یک عامل کمکی در بروز تعداد دیگری از سرطانها میباشد.
- سرطان ریه: زنان بیشتر در خطر ابتال به سرطان ریه بعلت سیگار هستند.

اثرات سیگار بر روی بدن

- سایر سرطانها : استعمال دخانیات خطر سرطانهای حنجره، مری، مثانه، پانکراس، کلیه، حفره دهان، حلق و معده را افزایش میدهد.
- سلامت دهان و دندان : سرطان دهان و حلق در هر دو جنس زن و مرد در دنیا دارای رتبه ششم میباشد.
- اثر بر روی پوست و مو
- بینایی : سیگار عامل اصلی اختلالات بینایی غیر قابل درمان محسوب میگردد که میتواند منجر به آب مروارید، افزایش فشار چشم، تحلیل پرده شبکیه شود.
- شنوایی : سیگار یکی از عوامل خطر اصلی ایجاد کاهش شنوایی و کری میباشد.

اثرات سیگار بر روی بدن

□ اثرات مصرف مواد دخانی بر جنین: سیگار کشیدن توسط زنان باردار موجب طیفی از عوارض ناخواسته بر جنین می شود مانند سقط خودبخودی، کاهش رشد جنین، تولد زودرس، وزن کم در زمان تولد، جدا شدن جفت مرگ ناگهانی نوزادان، شکاف کام و لب و سرطانهای دوران کودکی.

اثرات سیگار بر روی بدن

□ تنباکوی معسل / معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است برخی از مردم به اشتباه فکر می کنند به دلیل داشتن طعم و بوی میوه ای یا گیاهی مفید بوده و یا بی خطر است در حالی که این نوع تنباکوها حاوی مقادیر بسیاری مواد سمی و سرطان زای قطعی و فلزات سنگین میباشد. لازم به ذکر است مواجهه با برخی مواد موجود در قلیان مانند بنزن طی ۳ تا ۱۵ سال باعث بروز سرطان به خصوص سرطان خون میشود و بیشترین راه جذب آن از طریق تنفس است.

عوارض زیستی مصرف دخانیات

- استفاده از سموم دفع آفات و مواد شیمیایی در زمینهای کشت توتون
- تخریب جنگل با کشت توتون تغییرات آب و هوایی
- از بین رفتن یک اصله درخت برای تولید هر ۳۰۰ نخ سیگار
- به خطر انداختن حیات آبی و محیط زیست با فیلترهای سیگار رها شده به دلیل در برداشتن مقادیر بالایی از

سموم

سىگار الکترونیک



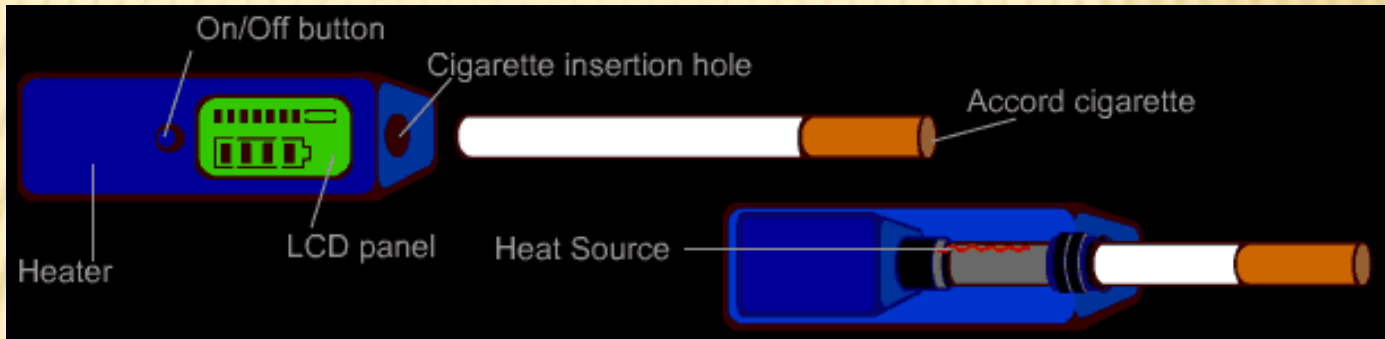
سیگار الکترونیک

سیگارهای الکترونیکی در سال ۱۹۹۷ در کشور چین تولید شد و طولی نکشید که در این کشور و کشورهای برزیل، کانادا، فنلاند، اسرائیل، لبنان، هلند، سوئد، درمان مصرفیه، انگلیس و ایران به فروش رسید. و هم اکنون با اینترنت و ماهواره و به کمک قاچاق کالا در تمام کشورهای جهان در دسترس است.

سیگار الکترونیک

این سیگارها شامل سه قسمت اصلی می باشد. بدنه آن استوانه ای است و ظاهری شبیه سیگار دارد. کارتریج یا محفظه حاوی مایع نیکوتین دار، دستگاه الکترونیکی کوچک یا افشانه ساز که وظیفه تولید بخار آب سرد را که شبیه دود است، بر عهده دارد. فرد با هر پُکی که به شبه سیگار میزند، محلول حاوی نیکوتین را به صورت بخار سرد (مانند مه) به دهان خود میبرد و دود یا مه تولید شده ظرف چند ثانیه در هوا ناپدید میشود.

سیگار الکترونیک



سیگار الکترونیک

- × برای ترک موفقیت قابل توجهی ایجاد نمی کنند
- × اکثر مصرف کنندگان به مصرف کننده توأم تبدیل می شوند
- × ظاهراً ابزار خوبی برای کاهش آسیب هستند
- × تبلیغات آن فراگیر بوده و به میل و وسوسه در افرادی سیگاری دامن می زند

سیگار الکترونیک

- × سیگارهای الکترونیکی مثل سایر مواد دخانی خاصیت اعتیادآور و بیماریزایی دارد. چرا که ماده اصلی مؤثر در سیگارهای واقعی، یعنی نیکوتین را در خود دارند که بدین ترتیب یکی از عوارض مهم سیگار با این روش به طور کامل کنترل نمیشود.
- × نیکوتین مادهای سمی و کشنده است واصلیترین مادهای است که باعث اعتیاد سیگاریها میشود.

سیگار الکترونیک

✘ به طور معمول، غیر از نیکوتین حدود ۱۸ ماده دیگر نیز (که موادی همچون پروپیلن گلیکول، اسانس گلیسرول، بوتیل، والرات، بنزیل، بنزوات و... از آن جمله هستند) تشکیل شده است که در این میان حلال هایی مانند "پروپیلن گلیکول" و خصوصاً حلال "دیاتیلن گلیکول" وجود دارد که این حلال در صنعت برای ساخت ضد یخ استفاده میشود و میتواند خود عامل سرطانزا به حساب آید.

سیگار الکترونیک

✘ نکته مهم در خصوص سیگار الکترونیک این است که به طور کلی هر چیزی که باعث ترویج فرهنگ استفاده از دخانیات می شود، آثار سوئی دارد به ویژه در نسل جوان و منجر به این میشود که تمایل مصرف دخانیات در افراد افزایش پیدا کند.

سیگار الکترونیک

✘ وابستگی به نیکوتین با این روش از فرد گرفته نمیشود. هر چند این محصول به عنوان یک روش درمان مصرف سیگار تبلیغ می شود اما این نوع سیگار روشی برای درمان مصرف سیگار نیست بلکه دستگاهی است که با مکانیسم حرارتی با موادی که به احتمال زیاد ممکن است بسیار سمی تر از سیگار باشد نیکوتین قابل توجهی را وارد بدن می کند.

سیگار الکترونیک

✘ تنباکوهای غیرتدخینی دارای مقادیر زیادی نیکوتین می باشد که ماده ای بسیار اعتیادآور می باشد. که خطرناک ترین ماده در این مواد می باشد.

سیگار الکترونیک

- ✘ این سیگار به دلیل بهر مند بودن از تبلیغات مبنی بر بی خطر بودن کامل، خود میتواند اثر عکس داشته باشد و افراد غیرسیگاری را کم کم به مصرف سیگار معتاد سازد.
- ✘ از طرفی مصرف این نوع جانشین ماهیت عادت به کشیدن سیگار را از بین نمی برد
- ✘ سیگار الکترونیکی از طرف سازمان بهداشت جهانی (WHO) اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور مورد تأیید نمی باشد.

ترفندهای صنایع تولید محصولات دخانی و نیکوتین

✘ استفاده از طعم دهنده های جذاب

✘ طرحهای براق و محصولات جذاب که حمل آنها نیز بسیار آسان بوده و فریبنده هستند.

✘ تبلیغ محصولات جایگزین بهعنوان "کم خطر و کم آسیب" یا "تمیزتر" به جای مواد دخانی معمولی

✘ حمایت های مالی و معنوی از صنایع دخانی

ترفندهای صنایع تولید محصولات دخانی و نیکوتین

× بازار یابی در نقطه فروش

× فروش ماده دخانی در نزدیکی مراکز آموزشی

× بازاریابی غیرمستقیم محصولات دخانی از طریق فیلم ها، نمایش های

تلویزیونی و نمایشهای خانگی و پخش آنلاین

سایر روشهای صنایع دخانی برای به دام انداختن جوانان

× انتخاب شکل و نوع تبلیغات

× مکانهای دسترسی

× تسهیل روش خرید محصول

× ترویج باورهای غلط

× عرضه دخانیات به صورت خرده فروشی