

مقدمه:

امروزه شاهد این موضوع هستیم که استعمال دخانیات روز به روز در حال افزایش است و خبر چندان خوشایندی نیست. علاوه بر بزرگسالان، افراد در سنین پایین نیز به سیگار کشیدن براساس باورهای غلط و اشتباه رایج در جامعه روی آورده‌اند. مطالعات نشان داد که ۲۰ درصد سیگاری ها باور دارند که خطرات ناشی از سیگار، در سیگارهایی که لغات سبک و یا ملایم دارند، کمتر از مارک های دیگر سیگار می باشد. در حالی که اینطور نیست. خطرات ناشی از سیگار کشیدن بر همه معلوم است. سیگار کشیدن در محیط های بسته مثل اتاق کار، داخل خانه، رستوران و ... اثرات مضر بیشتری دارد.

باور غلط ۱: تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه می باشد.

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی شود، بلکه انواع سرطان و بیماری ها را در پی دارد؛ مثل سرطان دهان، سرطان مری، سرطان مثانه، سکنه مغزی، بیماری های قلبی، آسم و آسیب جنین در زن بارداری که سیگار می کشد. همچنین سیگار کشیدن یکی از دلایل عمده اختلال نعوظ در مردان می باشد. پس برای سلامتی خود و خانواده تان، باید سیگار را ترک کنید.

باور غلط ۲: سیگارهای لایت (Light) یا سبک مضر نیستند.

شرکت های سیگار از کلماتی مانند: سبک یا ملایم استفاده می کنند و پاکت های سیگار را با رنگ های نقره ای، سفید و یا طلایی به فروش می رسانند، با این مضمون که اینها بی خطر هستند. اما موسسه غذا و داروی آمریکا به تازگی نوشتن لغاتی همچون سبک و ملایم را روی پاکت های سیگار ممنوع کرده است.

دیگر باور غلط این است که نیکوتین سیگارهای باریک تر، ضرر کمتری دارد، در حالی که اینهم اینطور نیست و بهتر است شما هیچ کدام از این حرف ها را باور نکنید.

باور غلط ۳: برخی سیگارها خطری ندارند.

هیچ سیگاری بی خطر نیست و نیکوتین موجود در سیگار، یک ماده اعتیادآور می باشد. برخی افراد سیگاری، دود سیگار را به صورت عمیق وارد بدن خود می کنند و آن دود را برای مدت طولانی در بدن نگه می دارند. سیگارهای الکترونیکی نیز بی خطر نیستند. اجازه ندهید این باورها در ترک سیگار دخالت کنند. قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند.



باور غلط ۴: قلیان ها بی خطر هستند.

در قلیان، دود از طریق آب منتقل می گردد. برخی مردم بر این باورند که لوله قلیان، قبل از ورود دود به ریه، آن را تمیز می کند. ولی باید گفت که خطرات ناشی از قلیان به مراتب بیشتر از خطرات ناشی از سیگار می باشد. قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند. یک باور دیگر نیز وجود دارد که می گوید، قلیان های دست دوم و کار کرده، ایمن تر می باشند که این باور نیز نادرست است.

باور غلط ۵: برای ترک سیگار، من خیلی پیر هستم.

اگر یک سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده اید، خطر بیماری های قلبی را به نصف کاهش داده اید. افراد ۳۵ تا ۳۹ ساله، اگر سیگار را ترک کنند، می توانند ۳ تا ۵ سال طول عمر خود را زیاد کنند. افراد ۶۵ ساله، می توانند یک سال طول عمر خود را زیاد کنند. مطالعات نشان داده که حتی افراد ۶۹ ساله نیز می توانند با ترک سیگار، طول عمر خود را زیاد کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.



باور غلط ۶: من هرگاه بخواهم می توانم سیگار را ترک کنم.

هر چه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت تر خواهد بود. افرادی که می گویند، اراده ترک سیگار را دارند، باید آنها را در مواقع بحرانی دید که آیا اراده شان پابرجا است یا نه. حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می کنند. مطالعات نشان داده که گرچه ۷۰ درصد سیگاری ها خواهان ترک سیگار هستند، اما تنها ۷ درصد آنها دارای اراده قوی در ترک سیگار هستند. بهترین روش ترک سیگار، مشاوره و دارودرمانی می باشد.



مرکز بهداشت شرق تهران

باورهای غلط در مورد دخانیات

مرکز بهداشت شرق تهران

واحد بهداشت محیط

اردیبهشت ۴۰۳



باور غلط ۹ : من فقط در مهمانی ها سیگار می کشم، بنابراین خطری مرا تهدید نمی کند.

یکی از باورهای غلط مردم این است که اگر گاهی وقت ها سیگار بکشند، از خطرات سیگار در امان هستند. در حقیقت، خطرات سیگار کشیدن بعد از روشن کردن یک عدد سیگار مشخص می شود. کشیدن ۱ تا ۴ عدد سیگار در روز باعث می شود که شما سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه باشید.

باور غلط ۱۰ : من یک بار سعی کردم ترک کنم و شکست خوردم، پس تلاش دوباره فایده ای ندارد.

اکثر سیگاری ها قبل از ترک برای همیشه چندین بار تلاش می کنند. بنابراین اگر قبلا شکست خورده اید، اجازه ندهید که شما را از تلاش مجدد منصرف کند. هر بار که افراد سیگار را ترک می کنند، چیزهایی یاد می گیرند که می تواند برای تلاش بعدی آن ها برای ترک مفید باشد. این جمله را با خود تکرار کنید و به خود انگیزه بیشتری دهید: «من دوست دارم بگویم اولین باری که سعی کردم ترک کنم تمرین بوده است، بار دوم تمرین و بار سوم یا چهارم... باید به تلاش خود ادامه دهم تا موفق شوم. زیرا من برای سلامتی خود و اطرافیانم ارزش قائل هستم.



باور غلط ۷ : اگر کودکی در خانه نباشد، می توان سیگار کشید.

اگر کسی در داخل خانه سیگار بکشد و حتی فرد دیگری در آنجا نباشد، دود سیگار روی فرش، لباس ها و پرده ها و ... باقی می ماند. اگر بتوانید بوی سیگار را در فضای خانه استشمام کنید، بدون اینکه کسی در آن لحظه سیگار بکشد، نشان می دهد که موادمشیمیایی سرطان زا در محیط خانه وجود دارد. این مسئله به خصوص در نوزادانی که روی زمین سینه خیز یا چار دست و پا راه می روند و وسایل را در دهانشان می گذارند، خیلی خطرناک است. پس بهتر است برای سلامت کودکانمان هم شده سیگار را ترک کنیم.



باور غلط ۸ : اگر سیگار را ترک کنم، افزایش وزن پیدا می کنم.

نیکوتین یک ماده محرک است و اشتهای فرد را از بین می برد. پس وقتی سیگار را ترک می کنید، هوس و میل به غذا خوردن بوجود می آید. به طور متوسط، افراد بعد از ترک سیگار، ۳/۶ کیلوگرم افزایش وزن می یابند. هنگامی که سیگار را ترک می کنید، سوخت و ساز بدنشان نیز کم می شود، اما شما می توانید با ورزش کردن و یا پیاده روی طولانی با چاقی مبارزه کنید. با ورزش کردن و عادات صحیح غذایی می توانید با خطرات ناشی از سیگار و افزایش وزن ناخواسته مبارزه کنید