

مقدمه :

دخانیات به محصولاتی گفته می شود که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ها برگ توتون یا تنباکو یا مشتقات آن است. استعمال دخانیات به تنفس بخار ناشی از سوزاندن تنباکو گفته می شود. سابقه این کار به سه تا پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. در طول مراسم مذهبی، تمدن های مختلف موادی که بخور خوشبو تولید می کرد را می سوزانند. این عمل بعدها برای لذت فردی، حرکت های اجتماعی و حتی در جشن های مذهبی نیز انجام می شود.



انواع مواد دخانی :

گروه تدخینی دود زا : مانند سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق، سیگار دست پیچ



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.
- ❖ 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.

چند 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 دخانیات :

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

نیکوتین :

- ماده موثر در برگ توتون که باعث ایجاد وابستگی می شود.
- ماده ای بسیار سمی و سرطان زا است

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

منوکسید کربن :

- تقریباً "همان چیزی است که از آگروز 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 اکسیدکربن است، در نتیجه سطح کربوکسی هموگلوبین در خون این افراد ۲ تا ۱۵ درصد است (در افراد غیر سیگاری ۱ درصد)

انواع دود ناشی از مصرف دخانیات :

- ❖ دود دست اول
- ❖ دود دست دوم
- ❖ دود دست سوم

دود دسته 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.

دود دسته دوم :

دودی است که به طور مستقیم از نوک 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.



دود دسته سوم :

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

اثرات دود دسته دوم دخانیات :

اثرات دود دست دوم دخانیات بر سلامت افراد می تواند بسیار مخرب باشد. دود دست دوم، همچنین به عنوان دود سیگار غیر ارادی یا SHS نیز شناخته می شود. این دود، هنگام استفاده از انواع دخانیات توسط دیگران تولید می شود. اثرات دود دست دوم عبارتند از:

اثرات فوری :

- ❖ تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها
- ❖ گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه

اثرات طولانی مدت :

- ❖ **بیماری های قلبی :** قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند حدود ۲۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد
- ❖ **سرطان ریه :** دود دست دوم باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود. حتی در افرادی که اولین مواجهه ی آنها پس از ۲۵ سالگی رخ داده، خطر ابتلا به سرطان ریه بیشتر است
- ❖ **سایر بیماری ها :** قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند به بروز بیماری های دیگری نیز منجر شود، از جمله سقط جنین و مرگ ناگهانی نوزاد



مرکز بهداشت شرق تهران

مضرات مصرف دخانیات

مرکز بهداشت شرق تهران

واحد بهداشت محیط

اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

