

استعمال دخانیات یک پدیده مضر برای سلامت عمومی است مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده‌ای فرآورده‌ای که تمام‌آلی بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون‌آلی تنباکو‌آلی مشتقات آن باشد، جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد. بنابراین پپ‌آلی قلیان‌آلی انفیه و‌آلی مانند آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب میشوند.



برخی از مهمترین مواردی که نوجوانان و جوانان، بخصوص زنان و دختران جوان، را به سمت مصرف مواد دخانی سوق میدهد و جزئی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف‌کننده بیشتر است، شامل موارد زیر است:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان، الگو گرفتن از هنرپیشه‌ها، باورهای غلط مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود. ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به‌آلی افزایش مصرف، دامن می‌زند:

۱- عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی و رستورانها و قهوه‌خانه‌ها

۲- تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه‌ای و معطر

۳- تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه‌ای و...) در سنین پایینتر و استفاده از آن به عنوان یک وسیله تفریحی

۴- در دسترس بودن و ارزان بودن انواع مواد دخانی

۵- مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده

۶- وجود تنشها و ناهنجاریهای خانوادگی در خانواده‌های بی‌ثبات و فقدان حمایت‌های خانوادگی

۷- کاهش قبح مصرف دخانیات

۸- نداشتن (مهارتهای زندگی) لازم برای مقابله با استرسها و ناملایمات زندگی؛ از جمله مهارت «نه گفتن»

۹- وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب

۱۰- نداشتن اعتماد به نفس کافی



برخی از مهمترین عوارض استعمال دخانیات عبارتند از: بیماریهای قلبی عروقی: استعمال دخانیات روند گرفتگی عروق‌آلی تصلب شرایین را تسریع می‌کند. بیماریهای قلبی عروقی، سکنه‌های مغزی، بیماریهای تنفسی و بسیاری از بیماریهای کشنده در اثر استعمال دخانیات دخیل‌آلی زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، اتفاق می‌افتند.

گرفتگی عروق میتواند موجب باریک شدن شریانهای پا و در نتیجه درد حین راه رفتن، لنگیدن و با ادامه مصرف

دخانیات موجب سیاه شدن عضو و در نهایت قطع انگشتان پا‌آلی اندام شود. مطالعات متعدد مشخص کرده اند که مهمترین علت قطع اندام تحتانی، بیماریهای عروق محیطی است که قویترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.



سرطانها: سیگار به عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهمترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان لب، زبان و دهان.

عوارض پوستی: اثرات مصرف سیگار بر روی پوست موجب تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس میشود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زئجلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشمها، ریش مو با الگوی مردانه، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آنها، تغییر رنگپوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازک شدن صفحات ناخنها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد سیگاری دیده میشود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

عوارض بارداری: سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زئلدی از جمله مرده زائی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد



دخان

مرکز آموزشی درمانی نمازی

واحد آموزش ضمن خدمت

دخانیات و سلامتی



PT-HO-189

تهیه کننده: اشرف معمار یزاده
کارشناس ارشد مراقبت ویژه نوزادان

سال ۱۳۹۴

از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند، حتماً حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوئ و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.

به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید. به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نماید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.

اگر میخواهید مانع پویبی و رشد جسم و روان فرزندان نشوئ، از انتقاد در مقابل دیگران جدا غیرسازنده، تمسخر و شرمند کردن آنان مخصوصاً پرهیزئ.

فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید. در موقعیتهای بحرانی، فشارها و تنشهای روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.

مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.

همواره در نظر داشته باشید که خانواده ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثری بر عهده دارند.

به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت (نه) گفتن را در آنان تقویت کنید.

منبع:

http://iec.behdasht.gov.ir/uploads/143_2457_77_02_pd

http://mboh.umsha.ac.ir/uploads/avarez_ghalbi_dokh_aniyat.pdf

میشود. وزن نوزادان مادران سیگاری حدود ۱۷۰-۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.

نقش خانواده ها در پیشگیری از مصرف دخانیات:

خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم میتواند آئنده سالم فرزندان خود را تضمین کند؛ برای این منظور باخ:

برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزانمان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.

از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزانمان، سیگار و هیچ گونه مواد دخانی اعم از پپ، قلیان و.. مصرف نکنند.

از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و مدرسه و محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شوئ.

رستورانها، مکانهای تفریحی و اماکن عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.

اگر با فرد سیگاری زندگی می کنیم که ما را به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل سیگار مصرف کند.

فردا برای ترک سیگار دئ است!

الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خالف گفته خود عمل نکنید.

به صحبت های فرزندانمان خوب گوش کنید

با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیمگیری و از بین بردن افسردگی و کمروبی فرزندان، آنها را در برابر شراب و آسبزا مقاوم سازئ.

قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن، تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها را اجرا نماید.

فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی، نسبت به مضرات و عواقب ویانگر مصرف سیگار، آگاه کنید.