



دخانیات



S M O K I N G

تهیه کننده:

کارشناس بهداشت حرفه ای بیمارستان بنت الهدی

سال ۱۳۹۷

امروزه مصرف دخانیات (محصولات تنباکو). یکی از بزرگترین تهدید کننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید. به طور کلی مصرف دخانیات در کشور های کم درآمد رشد فزاینده و در کشورهای پیشرفته روند رو به کاهش داشته است. بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات سالانه، به طور متوسط منجر به مرگ 4/5 میلیون انسان در جهان می شود. آمارها نشان می دهد مصرف دخانیات در قرن بیستم و یکم به یک میلیون برسد. در مجموع دخانیات موجب مرگ بیش از نیمی از مصرفکنندگان آن می شود. وابستگی به محصولات تنباکو از جمله سیگار همانند وابستگی سایر مواد اعتیاد آور، تدریجی، مزمن و خطرناک است، عوارض جدی بسیاری دارد،



قلیان با ۴۰۰۰ ماده سمی

و ۷۰ ماده سرطان زا

تفریح یا مسابقه مرگ

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.

نیکوتین چیست ؟

نیکوتین یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فراورده های تنباکو است. این ماده یکی از عمده ترین ترکیبات تنباکو و یکی از اعتیاد آور ترین مواد شناخته شده است.

تأثیر نیکوتین بر مغز

نیکوتین به دو صورت محرک و مسکن عمل می کند. بلافاصله پس از مصرف نیکوتین، بخش های خاصی از غده آدرنال تحریک و در نتیجه مقداری آدرنالین آزاد می شود. هجوم آدرنالین بدن را تحریک می کند و با آزاد کردن گلوکز، فشار خون و ضربان قلب بالا

× تنباکو های میوه ای سالم تر از تنباکو های معمولی اند.

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

× قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم تر است

× استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی کند.

حقایق در رابطه با مصرف قلیان

استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان، احتمال انتقال بیماری هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تب خال دهانی را بیشتر می کند.

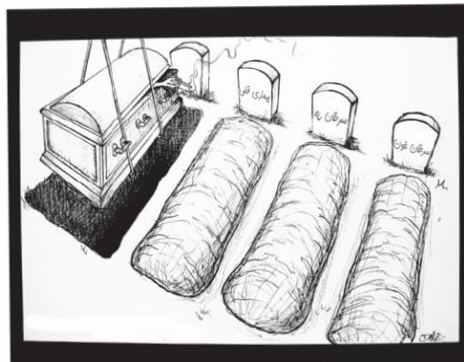
هر وعده قلیان کشیدن (دقیقه ۴۰ تا ۶۰) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار قطران وارد بدن می کند.



به طور متوسط 90% سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است.

مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیر سیگاری است. این عدد در سیگاری های پر مصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.

مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلو درد، زخم معده، فشار خون و ضربان قلب بالا می شود.



باورهای غلط در مورد مصرف قلیان

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

می رود و تنفس تند تر می شود. از طرفی، نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند و به همین دلیل سیگاری ها میزان قند خونشان کمی بالا است. نیکوتین به طور غیر مستقیم به آزاد شدن دوپامین در منطقه ای از مغز می انجامد که لذت و انگیزش را کنترل می کند.

همانطور که اشاره شد، نیکوتین تاثیر مسکن نیز دارد و این تاثیر به میزان بر انگیزختگی سیستم عصبی فرد و میزان نیکوتین مصرف شده بستگی دارد.



حقایق

درباره مصرف سیگار

مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی، سکته، آب مرواید، بیماری های مزمن ریوی، آمفیوزم و سرطانهای ریه، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می شود.