

هفته ملی بدون دخانیات

مرکز بهداشت غرب تهران
سال 1403

**حفاظت از کودکان در برابر دخانیات
حق و مسئولیت همگانی**



**۵ لغایت ۱۱ خرداد ماه ۱۴۰۳
هفته بدون دخانیات**



مرکز بهداشت غرب تهران
واحد بهداشت محیط

عناوین روزهای هفته

حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ ضامن نسل بدون دخانیات	شنبه ۵ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با ترویج اماکن عاری از دخانیات	یکشنبه ۶ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با قوانین بازدارنده و موثر	دوشنبه ۷ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات	سه شنبه ۸ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از تولید و فروش سیگار الکترونیکی و محصولات نوپدید دخانی	چهارشنبه ۹ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با آموزش و توانمند سازی همگانی در برابر دخانیات	پنجشنبه ۱۰ خرداد ماه
حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با آموزه های دینی	جمعه ۱۱ خرداد ماه

اهداف آموزشی و رفتاری



✓ - سیگار و قلیان چیست؟

✓ - مواد تشکیل دهنده و عوارض سیگار و قلیان؟

✓ - ارتباط میان سلامت فرد و جامعه و مصرف سیگار و قلیان

چيست؟

✓ - عواقب اجتماعی مصرف کننده

✓ - تعیین آثار تحمیلی سیگار و قلیان بر دیگران

✓ - حصول نتیجه جهت کاهش تقاضا و عدم مصرف این مواد

سیگار و نحوه عملکرد آن؟



سیگار ، لوله استوانه ای شکل پیچیده شده از تنباکو در میان کاغذ یا برگ تنباکو می باشد که پنبه ای فشرده شده در انتهای آن قرار دارد.

دود سیگار ، خود را به انتهایی ترین قسمتهای ریه می رساند و در آنجا، وارد خون می شود. بعد از ورود به خون، نیکوتین که ماده اصلی موجود در سیگار است، خود را به مغز و دستگاه عصبی فرد می رساند و با تحریک اعصاب او، موجب می شود برای مدت کوتاهی، احساس آرامش و افزایش انرژی نماید.

نیکوتین و نحوه عمل کرد آن؟

نیکوتین قوی ترین و اعتیاد آور ترین ماده شیمیایی موجود در سیگار است که با تحریک قسمت تشویق مغز و ایجاد احساسی کاذب در فرد سبب اعتیاد وی می شود.



مواد تشکیل دهنده سیگار؟

گازهای سمی:

۱- دی اکسید کربن ۲- منواکسید کربن ۳- دی اکسید نیتروژن ۴- قطران

ذرات جامد:

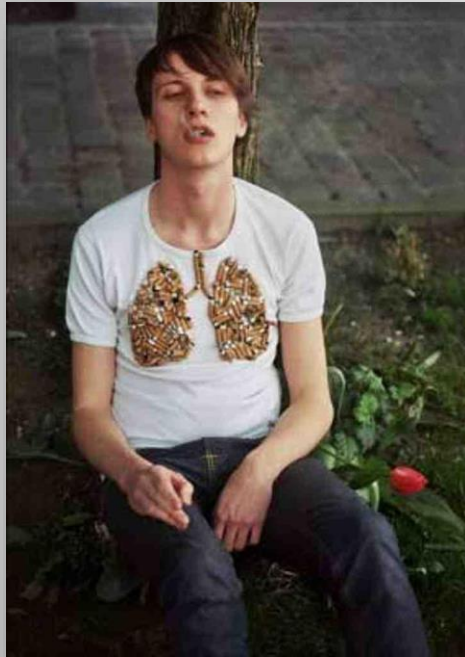
ذرات جامد از سوختن توتون حاصل می شوند. این ذرات وارد دهان و ریه های شخص سیگاری و افراد مجاور او می شوند.

در خون یک فرد سیگاری ، ۵ تا ۱۰٪ منوکسید کربن وجود دارد . این گاز بینایی شخص را کاهش می دهد و در هوای نیمه روشن مانع می شود که اشیاء را خوب ببیند. این یکی از دلایلی است که مصرف سیگار در هنگام رانندگی (به ویژه در شب) خطرناک تر است.

قطران ترکیبی قهوه ای رنگ می باشد که باعث تیره شدن رنگ انگشتان و دندان ها در افراد سیگاری می شود. قطران دارای بیش از ده نوع ماده سرطان زاست.

اثرات سیگار بر جسم انسان؟

✓ **قلب:** بیماری قلبی، پرفشاری خون، ایست ناگهانی قلب و مرگ



✓ **سرخرگها:** قانقاریا و قطع اندام ها

✓ **ریه ها:** عفونتها مانند ذات الریه، سرطان

✓ **مغز:** نقص عملکردهای هوش

✓ **معدة:** زخم معده

✓ **پوست و مو:** چروک شدن پوست و ریزش مو

✓ **گوش:** کاهش شنوایی و عفونت گوش

✓ **چشم:** کاهش بینایی و آب مروارید

✓ **بهداشت باروری:** سقط جنین، زایمان زودرس، کاهش توانایی باروری

✓ **سلامت جنسی:** ناتوانی جنسی و تغییر شکل اسپرم و عقیمی

مهمترین آثار زیانبار توتون:



✓ افزایش سرعت ضربان قلب

✓ افزایش فشار خون

✓ کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه های قلب

✓ کاهش توانایی دستگاه گردش خون در اکسیژن رسانی به بافت های بدن.

✓ افراد سیگاری بیشتر از سایر افراد بیمار می شوند و کمتر از سایر افراد عمر می کنند.

✓ فرد سیگاری با کشیدن هر نخ سیگار به طور متوسط ۵ دقیقه از عمرش را از دست

می دهد.

تأثیر سیگار بر سلامت روانی:

یک باورهای غلط در خصوص مصرف دخانیات :

استفاده از دخانیات موجب آرامش و کاهش اضطراب !!!

در ادامه مصرف دخانیات، فرد به آن وابسته و معتاد شده و در صورت عدم مصرف

دچار اضطراب و کج خلقی می شود.





اثرات دود سیگار بر اطرافیان فرد

✓ سوزش چشم و اشک ریزش و قرمزی چشم

✓ آب ریزش از بینی

✓ سرفه و احساس تنگی نفس و خس خس کردن سینه

✓ احساس تهوع و بی اشتها، سردرد و سرگیجه

✓ بیماریهای قلبی و عروقی مانند سکته های قلبی و مغزی

(۳۰٪ از بیماری های قلبی و عروقی در میان غیر سیگاری هایی دیده می شود که با سیگاری ها زندگی می کنند.)

✓ سرطان ریه

(یک سوم موارد سرطان ریه در غیر سیگاری ها ناشی از سیگار کشیدن تحمیلی دیده می شود.)

✓ مرگ ناگهانی

✓ زایمان زودرس نوزادانی که والدین آنها سیگاری هستند.

- به طور کلی دود سیگار را به سه دسته می توان تقسیم کرد.
- دود دست اول، دود دست دوم و دود دست سوم.
- دود دست اول همان دودی است که افراد سیگاری با استعمال سیگار وارد سیستم تنفسی خود می کنند .
- دود دست دوم دودی است که اطرافیان افراد سیگاری استنشاق می کنند.
- دود دست سوم سمومی است که در دود سیگار وجود دارد و قابل رویت نیست. این سموم به محیط اطراف حتی لباس و پوست و مو، وسایل مختلف و ... می چسبند و تا مدت ها باقی می مانند. حتی در صورت ارتباط با افراد عادی و غیر سیگاری، این سموم
- آنها منتقل می شود . به عنوان مثال، وقتی فردی سیگاری کودکی را در آغوش می گیرد، این سموم به این کودک منتقل می شود. یکی از باورهای اشتباه دیگر نیز این است که سیگار در منزل
- و در کنار در و پنجره کشیده شود که با این کار سموم موجود در سیگار به در و پنجره چسبیده و
- این مکان ها تبدیل به مکانی مملو از سموم مختلف تبدیل می شود .

دود دسته اول



دود دسته دوم



Avayesalamati.com



دود دسته سوم



حقایق درباره سیگار:

□ ژاپن بعد از ایالات متحده، روسیه و چین بزرگترین تولید کننده دخانیات در جهان است.

□ یک میلیارد مرد و دو بیست و پنجاه میلیون زن در جهان سیگار می کشند.

□ احتمال فوت مردان سیگاری در مقایسه با مردانی که سیگار نمی کشند بر اثر ابتلا به سرطان ریه ۲۳ درصد بیشتر است و برای زنان سیگاری ۱۳ برابر است.



- ماده 3- هر نوع تبلیغ ، تشویق مستقیم و غیر مستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است
- ماده 4- سیاستگذاری ، نظارت و مجوز واردات انواع مواد خانی صرفاً توسط دولت انجام می گیرد.
- ماده 5- پیام های سلامتی و زیان های دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد 50% سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی وارداتی) را پوشش دهد .تبصره : استفاده از تعبیر گمراه کننده مانند ملایم ، لایت ، سبک و مانند آن ممنوع گردد.
- ماده 6- کلیه فرآورده های دخانی باید در بسته هایی با شماره سریال و بر حسب ویژه شرکت دخانیات عرضه شوند . درج عبارت (مخصوص فروش در ایران) بر روی کلیه بسته بندی های فرآورده های دخانی وارداتی الزامی است.
- ماده 7- پروانه فروش فرآورده های دخانی توسط وزارت بازرگانی و براساس دستور العمل مصوب ستاد صادر می شود.
- تبصره - توزیع فرآورده های دخانی از سوی اشخاص فاقد پروانه فروش ممنوع است.
- ماده 8- هر ساله از طریق افزایش مالیات ، قیمت فرآورده های دخانی به میزان ده درصد (10%) افزایش می یابد



SMOOTH AMERIC

140194

Winston

خودتان قضاوت کنید



مرگ

زندگی

The image shows a pack of Winston cigarettes. At the top, there is a logo of a bird and the text 'SMOOTH AMERIC' and the number '140194'. The brand name 'Winston' is prominently displayed in white on a blue background. Below this, there is a red-bordered box containing a health warning in Persian: 'خودتان قضاوت کنید' (Judge for yourself). Inside this box, two pairs of lungs are shown side-by-side. The pair on the left is dark and shriveled, labeled 'مرگ' (Death). The pair on the right is light and healthy, labeled 'زندگی' (Life).

حقایق درباره سیگار:

□ طی ۱۰ سال اخیر یکصد میلیون انسان به علت مصرف سیگار جان خود را از دست داده‌اند.

□ روزانه از هر ۱۰ نفر که در جهان می‌میرند یک نفر بر اثر سیگار جان خود را از دست می‌دهد و در سالهای آینده بیش از ۶ میلیون انسان در جهان بر اثر استفاده از سیگار جان خود را از دست خواهند داد.

□ وقتی سیگار کشیده می‌شود تمام منوکسید کربن ، ۹۰ درصد نیکوتین و ۷۰ درصد قطران (قیر) موجود در آن در ریه باقی می‌ماند.



باورهای غلط در مورد

قلیان‌نش

بر اساس یک تصور غلط دود حاصل از قلیان بعد از عبور از آب تصفیه می شود اما واقعیت این است که یک جلسه یک ساعته قلیان کشیدن معمولی، برابر با استنشاق صد تا دویست برابر حجم دود استنشاق شده از یک سیگار است. دود ایجاد شده به وسیله قلیان، حاوی میزان بالایی از ترکیبات سمی مانند منوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطان زا است.

قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می رود خیلی بیشتر منوکسید کربن دارد و ضمناً در حرارت پایین تری نسبت به سیگار می سوزد. در نتیجه منوکسید کربن و قطران (ماده سرطان زا) بالاتری دارد.



حقایق درباره قلیان:

در صنعت تنباکو، مرغوبترین تنباکو در اختیار کارخانه جات سیگار سازی قرار می گیرد و تفاله های تنباکو جهت قلیان استفاده می گردد.

مواد مضر حاصل از کشیدن قلیان به خاطر وجود رطوبت، چسبنده تر و سنگین تر شده و باعث افزایش میزان جذب ریوی آن نیز می شود. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.



قلیان های میوه ای:

تنباکوهای میوه ای، عطری واسانس دار به علت مواد آروماتیک (ترکیبات حلقه ای) موجود در آنها، بر اثر حرارت خاصیت سرطان زایی و سمی فوق العاده ای پیدا می کنند. مزه و طعم مناسب و سهولت مصرف تنباکوهای میوه ای نسبت به تنباکوهای معمولی باعث گرایش بیشتر نوجوانان و جوانان به مصرف و ایجاد وابستگی به آنها شده است.



سیگار و قلیان دروازه ورود به

اعتیاد:

• یکی از ورودی های اصلی وبزرگ اعتیاد به مواد مخدر، مصرف مواد دخانی از

جمله سیگار و قلیان می باشد .

• بیش از ۹۰٪ از معتادان کشور، اعتیاد خود را به مواد مخدر از مصرف سیگار و قلیان

شروع نموده اند .



سوالات و ابهامات جوانان :

آیا مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) اعتیاد آور است؟

به دلیل شباهت ساختار شیمیایی نیکوتین به یک انتقال دهنده عصبی در مغز انسان به نام "استیل کولین" به مرور نیکوتین جایگزین این انتقال دهنده شده و وظایف آن را در سیستم اعصاب بر عهده می گیرد و فرد مصرف کننده را مجبور به ادامه مصرف می نماید.

آیا مصرف قلیان کم خطر تر از سیگار است؟

هر قلیان از لحاظ میزان دود تولیدی برابر با میانگین ۱۰۰ نخ سیگار است به علاوه اینکه قلیان از لحاظ میزان نیکوتین، قطران و منوکسید کربن نیز از سیگار بسیار قوی تر است.



سوالات و ابهامات جوانان:

آیا دود قلیان هنگام گردش در آب تصفیه شده و به بدن انسان وارد می شود؟

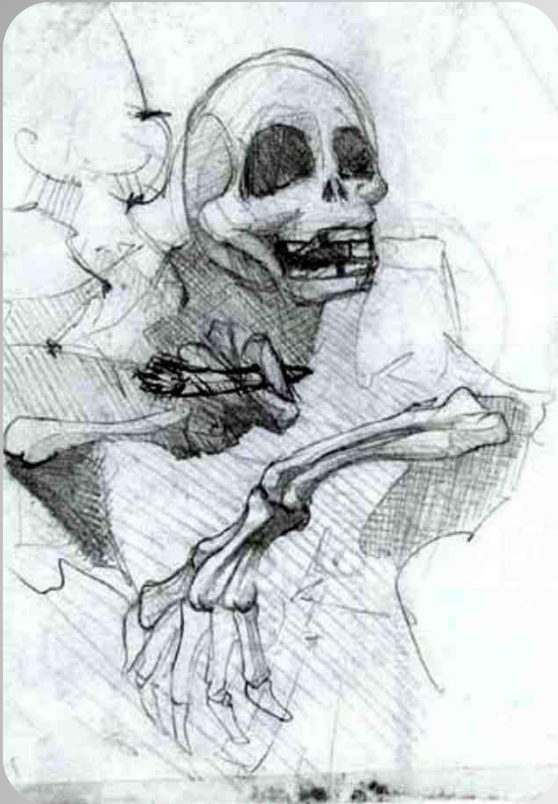
دود حاصل از سوختن تنباکو در قلیان به دلیل مجاورت با آب قلیان مرطوب شده، حالت چسبندگی و سنگینی بیشتری پیدا کرده و در نتیجه حجم بیشتری از املاح و مواد سمی دود را در بدن انسان ته نشین می نماید.

آیا قلیانهای معروف به میوه ای مضر هستند؟

قلیانهای میوه ای علاوه بر مضرات و آسیبهایی که قلیانهای سنتی دارا می باشند به خاطر ترکیبات شیمیایی آنها در معرض حرارت تبدیل به گازها و مواد سمی بسیار خطرناکی می شوند که برای سلامتی انسان بسیار تهدید کننده اند.



نتیجه گیری و پیشنهادات:



در پیشگیری از اعتیاد، نقش والدین و خانواده بسیار با اهمیت می باشد و حتی نقش بسیار موثرتری در مقایسه با نیروی انتظامی و سایر سازمان های مسئول بر عهده دارند. والدین می بایست فرزندان خود را قبل از رسیدن به سن بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگرمصرف مواد مخدر آگاه سازند و بر چگونگی دوست یابی و معاشرت فرزندان خود با دوستانشان نظارت داشته باشند. والدین می بایست راه مقاومت و پایداری در برابر فشار های همسالان را در خصوص مصرف مواد مخدر به فرزندانشان بیاموزند تا از «نه» گفتن به آنها نهراسند و خجالت نکشند

همواره این نکته را به یاد داشته باشید که پیشگیری بسیار

بهتر و مؤثر از درمان است.

سخن آخر :

اعتقاد

به هیچ کس رحم نمیکنند

حتی شما دوست عزیز





بأسکر از حسن توجه شما