

دوره آموزش عمومی کنترل و کاهش مصرف دخانیات

بخش اول: دخانیات و پیامدهای ناشی از مصرف آن

مقدمه

مصرف دخانیات به عنوان مهمترین عامل خطر بیماریهای غیر واگیر، سالانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می شود. در حال حاضر یک میلیارد و سیصد میلیون نفر از جمعیت جهان دخانیات مصرف میکنند که در اثر آن، متأسفانه یک میلیون نفر قربانی مواجهه با دود دست دوم این محصولات میشوند. از نظر خطرات سلامتی، قرار گرفتن در معرض دود دخانیاتی که ناشی از مصرف اطرافیان است، تفاوتی با استعمال دخانیات توسط خود فرد ندارد، زیرا دود منتشره از ماده دخانی، حاوی گازهای سمی و سرطانزا، مواد آلاینده و فلزات سنگین است.

عوارض سلامتی مرتبط با مصرف تدخینی دخانیات

بیش از ۳۰۰۰ ماده شیمیایی در برگ تنباکو و افزون بر ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود تنباکو موجود است که حداقل ۷۰ ماده شیمیایی سرطان زا است. محصولات دخانی عامل مرگ حدود ۵۰ درصد از مصرف کنندگان می شود. دخانیات سالیانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می شود. ۷ میلیون نفر از آن ها به علت مصرف مستقیم دخانیات و ۱ میلیون نفر از کل مرگ و میرهای منتسب به دخانیات در اثر مواجهه با دود دست دوم آن به وقوع می پیوندد. در حال حاضر در هر ۴ ثانیه یک نفر بر اثر استعمال دخانیات در دنیا جان خود را از دست می دهد. مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاههای بدن آسیب می رساند. در جمعیت هایی که در چند دهه اخیر استعمال دخانیات امری متداول بوده، ۹۰ درصد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفیوزم و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۵ سال ناشی از مصرف مواد دخانی بوده است. کودکان و زنان بیشترین قربانیان مواجهه با دود دست دوم دخانیات هستند. مواجهه با دود دخانیات مهمترین عامل در ایجاد سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است و عامل شناخته شده در بروز عفونت گوش میانی، آسم و خسخس سینه در کودکان است. بیماریهایی از قبیل حملات آسم، آبریزش از چشم و بینی و عفونت گوش میانی در فرزندان افراد مصرفکننده مواد دخانی بیشتر است.

عوارض مصرف تنباکوی غیر تدخینی

تنباکوهای غیر تدخینی (بدون دود) حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند که ماده ای بسیار اعتیادآور می باشد. مصرف این مواد به دلیل ایجاد وابستگی به نیکوتین میتواند موجب شروع مصرف سایر مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان شود. متأسفانه به دلیل باور غلط در مورد بی خطر بودن مصرف این محصولات وجود دارد، مصرف کنندگان آن بدون توجه به زیان های مصرف این مواد، به مصرف خود ادامه می دهند، در صورتی که مصرف این مواد عوارض و خطرات زیادی دارد که ذیلا به مواردی از آن اشاره شده است:

- مصرف این مواد عامل بروز سرطان دهان، مری و لوزالمعده است.
- تنباکوهای غیر تدخینی می تواند باعث بیماری لثه، پوسیدگی دندان و از دست رفتن دندان شود.
- مصرف این مواد میتواند خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری های قلبی و سکتته را افزایش دهد.
- مصرف این مواد میتواند خطر ابتلا به زایمان زودرس و مرده زایی را هنگام بارداری افزایش دهد و همچنین موجب اختلال رشد مغز جنین در این دوران شود.
- مصرف این مواد به دلیل دارا بودن مقادیر بالای مواد معطر موجب تسریع و تشدید جذب نیکوتین می شود که با ایجاد وابستگی شدید در فرد مصرف کننده، افزایش دفعات مصرف این مواد و شروع مصرف مواد دخانی متداول (سیگار و قلیان) را به همراه دارد.

عوارض مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی

مقادیر کم مواجهه با دود دخانیات هم بی خطر نیست و ابزارهایی مانند تهویه و سایر فناوری ها نیز نمی تواند مخاطرات بهداشتی ناشی از مواجهه با دود محیطی دخانیات را حذف کند و حتی رویکرد اختصاص مکانهای مخصوص استعمال دخانیات در اماکن عمومی کارایی لازم را ندارد و تنها راه مؤثر محافظت از افراد در معرض مواجهه، ایجاد محیط های صد درصد عاری از دود دخانیات است.

وقتی سیگاری روشن می شود یا قلیانی استفاده می شود، دود حاصل از سوختن توتون در انتهای سیگار و تنباکوی در حال سوختن قلیان، به همراه دود خارج شده در طی بازدم فرد سیگاری / قلیانی، وارد محیط می شود و توسط افراد دیگر استنشاق می گردد. وقتی دود دست دوم هوا را به ویژه در فضاهای بسته، آلوده می کند، این هوا توسط همه افراد اعم از مصرف کننده و غیرمصرف کننده تنفس می شود و آنها را در معرض اثرات مضر آن قرار می دهد. علاوه بر این تنباکوی دود شده به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش و بالش و مبلمان و نیز لباس و مو و پوست افراد می چسبد که وجود این ذرات و تنفس آن ها به شدت به دستگاه تنفسی آسیب می رساند.

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دارای اثرات فوری و طولانی مدت بر سلامت است. اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند حملات آسم را نیز تحریک کند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دود دست دوم باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ قلبی می شود و برآورد می شود که دود دست دوم خطر بروز بیماری گرفتگی عروق قلب ۲۵ تا ۳۰ درصد و سرطان ریه ۲۰ تا ۳۰ درصد را افزایش می دهد. زنان و کودکان بیشتر تحت تأثیر دود دست دوم دخانیات قرار دارند. سالانه در سراسر جهان، دود دست دوم باعث بیش از یک میلیون مورد مرگ زودرس می شود که اکثریت آنها در بین زنان و کودکان است. تقریباً نیمی از کودکان در اماکن عمومی به طور منظم هوای آلوده به دود دخانیات را تنفس می کنند.

عوارض اقتصادی مصرف مواد دخانی

- ابتلا به ناتوانی و مرگ زود هنگام
- هزینه های درمانی و مراقبت های بهداشتی
- هزینه های افراد غیر مصرف کننده در اثر مواجهه با دودهای دست دوم و سوم
- هزینه های به حساب نیامده همچون خطر آتش سوزی
- کاهش بازدهی نیروی کار و غیبت از محل کار به علت بیماری
- از دست رفتن نیروی کار ماهر به علت مرگ پیش از موعد
- با کاغذی که در سیگار مصرفی کشور بکار می رود، می توان سالیانه ۵۰ میلیون دفترچه ۶۰ برگ تولید کرد.
- فقط با یک درصد کاهش مصرف دخانیات، ۷۰ میلیارد تومان در سال پس انداز می شود و با این پول می توان ۱۸ هزار شغل جدید ایجاد کرد.
- در ایران سالیانه ۲۰ هزار میلیارد تومان توسط سیگاری ها دود می شود.
- در انگلستان در سال ۱۹۹۳ در صورت حذف مصرف دخانیات و خرید سایر کالاها، امکان ایجاد بیش از یکصد هزار شغل جدید تمام وقت فراهم می شود.
- کاهش مالیات ناشی از این کاهش مصرف، با مالیات گذاری بر سایر کالاها و خدمات جبران می شود.
- در ویتنام پول هزینه شده توسط افراد سیگاری در سال بیش از ۳/۶ برابر هزینه هایی است که برای تحصیلات، بیش از ۲/۵ برابر هزینه هایی است که برای تهیه پوشاک و حدود ۰ برابر میزانی است که برای مراقبت های بهداشتی صرف می شود.
- در آمریکا هزینه سالیانه مراقبت های پزشکی هر فرد سیگاری ۱۶۲۳ دلار بیشتر از افراد غیر سیگاری است (بانک جهانی).
- در ایران بیش از ۴۰ هزار میلیارد تومان در سال صرف هزینه های درمانی و معالجه عوارض ناشی از مصرف دخانیات می شود.

عوارض زیست محیطی مصرف مواد دخانی

- استفاده از سموم دفع آفات و مواد شیمیایی در زمینهای کشت توتون

- تخریب جنگل با کشت توتون، تغییرات آب و هوایی
- از بین رفتن یک اصله درخت برای تولید هر ۳۰۰ نخ سیگار
- به خطر انداختن حیات آبی و محیط زیست با فیلترهای سیگار رها شده به دلیل برداشتن مقادیر بالایی از سموم **عوارض اجتماعی مصرف**

مواد دخانی

- الگوبرداری کودکان از والدین
- افزایش گرایش مصرف در نوجوانان و جوانان
- جذب کننده افراد به طرف مواد مخدر
- از بین رفتن وابستگی های عاطفی در خانواده و گسستگی خانواده
- کاهش کیفیت زندگی و از دست دادن موقعیت های شغلی
- تأثیر نگران کننده کشت توتون بر زنان و کودکان بر اساس آمار ۱۲ کشور عمده تولیدکننده تنباکو

تبعات حاد و چنگانه بهداشتی مصرف قلیان

برخلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی می باشد. این مواد به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی، عروقی و سایر بیماریها شناخته شده اند. از آنجاییکه نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می نماید. میزان نیکوتین دریافتی در افراد مصرف کننده قلیان، به اندازه ای است که ایجاد وابستگی می کند. بنابراین می توان نتیجه گرفت مصرف کنندگان قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود برای دریافت دوز کافی نیکوتین، خود را در معرض مقادیر زیادتر مواد شیمیایی سرطان زا و گازهای خطرناک همچون منواکسید کربن قرار می دهند.

این نکته نیز حائز اهمیت است که میزان گاز منواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزا منتشره از سوختن ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر است و عوارض بیشتری برای مصرف کنندگان و افراد در معرض دود، ایجاد می کند. همچنین احتمال ابتلا به بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستهای آلوده همچون سل و هپاتیت، در اثر استفاده مشترک از قلیان وجود دارد. تنباکوی معسل/معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است. برخی از مردم به اشتباه فکر می کنند به دلیل داشتن طعم و بوی میوه ای یا گیاهی مفید بوده و یا بی خطر است، در حالی که این نوع تنباکوها حاوی مقادیر بسیاری مواد سمی و سرطان زای قطعی و فلزات سنگین می باشد. لازم به ذکر است مواجهه با برخی مواد موجود در قلیان مانند بنزن طی سه تا ۱۵ سال باعث بروز سرطان به خصوص سرطان خون می شود و بیشترین راه جذب آن از طریق تنفس است.

مصرف مواد دخانی و بیماریهای تنفسی

استفاده هر نوع محصول دخانی می تواند آسیب جدی به سیستم دفاعی، سیستم قلبی عروق و سیستم تنفسی وارد نماید و خطر ابتلا به بیماری های همچون بیماری گرفتگی عروق قلبی و بیماری های ریوی را افزایش می دهد. کووید ۱۹ عامل بیماری کرونا نیز قادر است چنین آسیب ها و مشکلاتی را برای بدن ایجاد نماید، در استعمال قلیان، تنباکو اغلب از طریق مسیر مشترکی که در ساختار قلیان وجود دارد، شامل قسمت دهانی، شیلنگ و محفظه مصرف می شود. به علاوه خطر بقای میکروارگانیسم های منتقله از افراد مصرف کننده در قطعات و ابزار آلات قلیان (شامل محفظه و شیلنگ) وجود دارد، از طرفی هم بیشتر افراد مصرف کننده تمایلی برای تمیز نمودن قلیان بعد از هر بار مصرف ندارند زیرا شستشو و تمیز کردن قطعات آن کاری بسیار وقت گیر می باشد. این عوامل پتانسیل انتقال بیماری های عفونی و بیماری کووید ۱۹ را در بین مصرف کنندگان افزایش می دهند. از طرفی با توجه به شیوع بالای بیماری کووید ۱۰ و سرعت انتقال آن، محیط های جمعی، فرصت کافی برای گسترش بیماری کووید ۱۹ را ایجاد می کند. از آنجا که مصرف قلیان، به طور معمول فعالیتی جمعی است، خطر انتقال بیماری کووید ۱۹ را افزایش می دهد استعمال دخانیات می تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم در افزایش خطر عفونت، تشخیص

و پیش آگهی ضعیف و یا مرگ و میر ناشی از بیماریهای عفونی دستگاه تنفسی مانند کرونا تاثیر داشته باشد. همچنین در افراد مصرف کننده دخانیات، ابتلا به ویروس دیرتر تشخیص داده می شوند، چرا که این افراد دارای سرفه های عادی بوده و اطرافیان سرفه این افراد را جدی نمی گیرند. آلودگی به کرونا در افراد مصرف کننده مواد دخانی از سطح خطر جدی تری برخوردار می باشد و حتی میتواند منجر به مرگ زودرس در اثر نارسایی تنفسی در آنها شود. دوره کمون بیماری در این دسته افراد بسیار کوتاه و یا اصلاً وجود ندارد. افراد مصرف کننده مواد دخانی مستعد ابتلا به بیماری های قلبی هستند که تاکنون به نظر می رسد بالاترین عامل خطر برای مرگ و میر کووید ۱۹ بوده است. داده های بدست آمده از چین نشان می دهد، مصرف دخانیات خطر ابتلای شما را به کرونا ویروس افزایش می دهد و افراد مصرف کننده در معرض خطر ایجاد علائم شدید کرونا ویروس هستند؛ مصرف کنندگان دخانیات نسبت به دیگر افراد جامعه ایمنی پایین تر داشته و در مقابل هرگونه عفونت از جمله این ویروس بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند. پاسخ ایمنی ضعیف ناشی از اعتیاد به نیکوتین، به افزایش بیماری ها و اختلالات جدی از جمله بیماری قلبی منجر می گردد. از سوی دیگر عدم توانایی افراد مصرف کننده دخانیات در مدیریت و جلوگیری از تماس با ویروس، از قبیل تماس دستی و دهانی سبب می شود تا پروسه استعمال دخانیات (از خرید تا باز کردن پاکت، استفاده از فندک یا کبریت آلوده، تماس دست و فیلتر آلوده با مخاط دهان و غیره) خطر انتقال ویروس را بیشتر از دیگر افراد جامعه تشدید کند. روند بهبودی بیماری کرونا ویروس در مصرف کنندگان مواد دخانی که دارای بیماریهای قلبی هستند بسیار ضعیف، همراه با درد و زجر فراوان و احتمال بروز مرگ در آنها بالاست. مصرف دخانیات تحت هر شرایطی سبب افزایش ابتلا و تشدید عوارض بیماران در صورت مواجهه با ویروس کووید ۱۹ میشود. با توجه به تاثیر دخانیات در افزایش و تشدید بیماری کووید ۱۹، نظارت بر عرضه مواد دخانی و ممنوعیت تبلیغات بیش از قبل مورد توجه قرار گرفته است. همچنین با توجه به شیوع بیماری کرونا ویروس در کشور، با درخواست وزیر بهداشت و رئیس ستاد مدیریت بیماری کرونا از دادستان کل کشور برای حمایت حوزه سلامت از ممنوعیت مصرف مواد دخانی و قلیان در اماکن عمومی، بخشنامه دادستانی کل کشور با تاکید بر اجرای قوانین و همکاری و حمایت از بازرسان بهداشت و ضابطین قضائی برای جلوگیری از عرضه قلیان صادر شد. به این منظور با هماهنگی دانشگاههای علوم پزشکی کشور تیمهای مشترک با پلیس اماکن و دادستانی تشکیل، بازرسی و نظارت بر اماکن عمومی به طور مستمر انجام و از هرگونه عرضه و استعمال مواد دخانی و قلیان جلوگیری می شود. در صورت مشاهده تخلف، با پلمب امکان، متصدیان این مراکز به مراجع قانونی معرفی میشوند زیرا در واقع این اقدام در شرایط حاضر حکم تهدید علیه سلامت عمومی را دارد و وفق ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی مجازات حبس دارد.

وضعیت شیوع مصرف مواد دخانی (قلیان و سیگار) در جهان

مصرف دخانیات عمده ترین عامل قابل پیشگیری از مرگ و بیماری در جهان است. یک میلیارد و یکصد میلیون نفر از جمعیت جهان، مصرف کننده دخانیات هستند. دخانیات عامل مرگ نیمی از مصرف کنندگان می باشد. همه گیری مصرف تنباکو یکی از بزرگترین خطرات برای سلامت عمومی در جهان است. بیش از ۸۰ درصد مصرف کنندگان تنباکو در جهان ساکن کشورهای توسعه نیافته یا در حال توسعه هستند. حدود ۷۵ درصد جمعیت مصرف کنندگان مواد دخانی، اولین تجربه مصرف خود را قبل از سیزده سالگی شروع کرده اند. بر اساس این آمار، ۳ درصد نوجوانان سیزده تا پانزده ساله مصرف کننده مواد دخانی بوده و حدود ۸ درصد این گروه سنی نیز مستعد استعمال دخانیات هستند. افراد اکثراً اولین ماده دخانی خود را از روی کنجکاو می کشند، فرد به واسطه تصورات و خیال پردازی های ذهنی ناشی از محیط اطراف، فیلم ها و خانواده درصدد است که این کار را در اولین فرصت تجربه کند. وجود باورهای نادرست در اطراف وی مانند احساس مردانگی با مصرف مواد دخانی، مصرف مواد دخانی برای تفنن و یا رفع تنش و افسردگی و خستگی بر این مسئله دامن میزند.

وضعیت شیوع مصرف مواد دخانی (قلیان و سیگار) در ایران

طبق نتیجه مطالعات انجام شده در سال ۱۳۹۵ در ایران، ۱۴ / ۱۳ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال مصرف کننده دخانیات بودند این میزان در روستاها ۱۵ / ۴۴ و در شهرها ۱۳ / ۶۲ درصد گزارش شده که عمدتاً به دلیل بالاتر بودن میزان مصرف قلیان در روستاها می باشد. مطالعه بررسی وضعیت استعمال دخانیات در نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله در اسفندماه ۱۳۹۴ نیز نشان داده است که ۴ / ۳ درصد از نوجوانان مصرف کننده سیگار ۵ / ۷، درصد نوجوانان در این گروه سنی مصرف کننده قلیان بودند

منافع درمان مصرف دخانیات

ترک مصرف دخانیات در هر سنی منافع آبی و طولانی مدت برای خود فرد و خانواده و اطرافیان او دارد. هر چند ترک دخانیات در سنین پایینتر منافع بیشتری دارد، اما هیچ سنی برای ترک دخانیات دیر نیست. ترک کردن به فرد کمک خواهد کرد تا اثرات منفی، مرتبط با سلامت و غیرمرتبط با سلامت، که قبل از این بیان شد را کاهش دهید. ترک کردن، یا تلاش برای ترک، احتمال خطرات طولانی مدت سلامتی را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.

فواید سلامتی درمان مصرف دخانیات

الف: فواید فوری:

زمان شروع درمان تغییرات مفید سلامتی که رخ می دهد در مدت ۲۰ دقیقه ضربان قلب و فشارخون شما به مقدار طبیعی کاهش می یابد. ۱۲ ساعت پس از درمان کربن مونواکسید موجود در خون شما به مقدار طبیعی کاهش می یابد. ۲-۱۲ هفته پس از درمان جریان خون شما بهبود پیدا می کند و عملکرد ریه های شما افزایش می یابد. ۱-۹ ماه پس از درمان سرفه کردن و تنگی نفس کاهش می یابد. یک سال پس از درمان خطر ابتلا به بیماری کرونر قلب تقریباً به اندازه نصف یک فرد سیگاری می شود. ۵ سال پس از درمان ۱۰ تا ۱۵ سال پس از ترک، خطر سکته مغزی شما به اندازه همین خطر در یک فرد مصرف کننده دخانیات کاهش می یابد. ۱۰ سال پس از درمان خطر ابتلا به سرطان ریه تقریباً به اندازه نصف یک فرد مصرف کننده دخانیات کاهش می یابد و خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، دهانه رحم و لوزالمعده کاهش می یابد. ۱۵ سال پس از درمان خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب به اندازه یک فرد غیر مصرف کننده است.

ب: فوایدی برای تمام سنین و افرادی که تا به حال دچار مشکلات سلامتی مرتبط با استعمال دخانیات شده اند. این افراد

هنوز می توانند از فواید درمان مصرف دخانیات بهره ببرند.

زمان درمان فواید درمان در مقایسه با آنهایی که درمان نکرده اند

در حدود ۳۰ سالگی به دست آوردن تقریباً ۱۰ سال امید به زندگی
در حدود ۴۰ سالگی به دست آوردن تقریباً ۹ سال امید به زندگی
در حدود ۵۰ سالگی به دست آوردن تقریباً ۶ سال امید به زندگی
در حدود ۶۰ سالگی به دست آوردن تقریباً ۳ سال امید به زندگی
بعد از شروع بیماری تهدید کننده زندگی فواید فوری، افرادی که پس از حمله قلبی دخانیات را ترک می کنند ۵۰ درصد احتمال ابتلا به حمله قلبی دیگر را کاهش می دهند.

ج: درمان مصرف دخانیات خطر فراوان بسیاری از بیماری های مربوط به دود دست دوم در کودکان را کاهش می دهد، مانند

بیماری های تنفسی (به عنوان مثال ، آسم) و عفونت گوش.

د: ترک دخانیات احتمال ناتوانی جنسی، مشکل در بارداری، زایمان زودرس، نوزادانی که وزن کم دارند و سقط جنین را

کاهش می دهد.

فواید اقتصادی

درمان مصرف دخانیات منافع مالی بسیار واضح و ملموسی نیز دارد. محاسبه جواب سئوالات زیر راهکار مناسبی برای ایجاد انگیزه ترک مصرف دخانیات است. البته هزینه هایی که برای درمان بیماری های مرتبط با مصرف دخانیات پرداخت می شود محاسبه نشده است.

- اگر مصرف دخانیات را ترک کنید چه مقدار پول می توانید ذخیره کنید؟
- تمام پولی که در یک روز برای دخانیات هزینه می کنید
- مقدار پولی که در ماه برای دخانیات هزینه می کنید
- مقدار پولی که در سال برای دخانیات هزینه می کنید
- مقدار پولی که در ۱۰ سال برای دخانیات هزینه می کنید
- اگر این پول ها را پس انداز می کردید چه چیزی می توانستید بخرید؟

فواید اجتماعی درمان مصرف دخانیات

مصرف نکردن دخانیات باعث می شود که فرد به ارتباطات اجتماعی گسترده تری دست پیدا کند. فرد می تواند روابط خود با خانواده، دوستان و کارفرمای خود را بهبود بخشد. بهره وری بیشتری داشته باشد و در واقع در خانواده نیز همبستگی و وابستگی بیشتری به وجود بیاید و از همه مهمتر هنگامی که فرد دخانیات را ترک می کند، احتمال کمتری وجود دارد که فرزندان او یا سایر اعضای خانواده دخانیات مصرف کنند اگر هم قبلاً مصرف کننده بودند احتمال درمان آنها بیشتر می شود.

شیوه های درمان وابستگی به نیکوتین (ترک استعمال دخانیات)

شیوه های مختلفی برای ترک استعمال دخانیات وجود دارد. اصل اساسی در همه این شیوه ها خواست فرد مصرف کننده به تغییر عادت استعمال دخانیات است. بدیهی است در صورت عدم تمایل فرد به تغییر عادت استعمال دخانیات نمی توان به اجبار افراد را به ترک استعمال دخانیات وادار نمود. در ادامه به توضیح مختصر تعدادی از این روش ها می پردازیم.

۱. شیوه خودیاری

در این شیوه فرد بدون درخواست کمک از فرد متخصص یا مصرف داروهای موجود در زمینه کمک به ترک استعمال دخانیات، اقدام به ترک می نماید. این روش نیز موثر است اما مطالعات مختلف نشان داده است که میزان ماندگاری در ترک در این شیوه پایین است.

۲. مصرف جایگزین های نیکوتین

چنانچه می دانیم اساس اعتیاد به مواد دخانی ایجاد وابستگی به نیکوتین است. بنابراین یکی از روش های اصلی در ترک استعمال دخانیات، جایگزینی نیکوتین مورد نیاز بدن در دوره توقف استعمال دخانیات است. جایگزین های نیکوتین انواع گوناگونی دارد شامل؛ آدامس، آب نبات، اسپری های بینی و دهانی و برچسب پوستی. در دسترس ترین جایگزین نیکوتین در ایران، آدامس های نیکوتین هستند که در داروخانه ها قابل خریداری است. نحوه مصرف آدامس برای کمک به ترک استعمال دخانیات به شکل مکتوب در داخل بسته آدامس به تفصیل شرح داده شده است.

۳. توصیه های رفتاری

این توصیه ها که مبنای آنها کمک به شناسایی رفتار استعمال دخانیات و کمک به تغییر این مبانی رفتاری است، توسط فرد متخصص قابل ارائه است.

۴. داروها

دو گروه اصلی داروئی برای کمک به ترک سیگار وجود دارد: بوپروپیون هیدروکلراید و وارنیکلین. این داروها باید توسط پزشک تجویز گردد. در مشاوره باپزشکی که آموزش های لازم را در زمینه درمان وابستگی به نیکوتین و ترک استعمال دخانیات دیده باشد در صورت صلاحدید پزشک معالج و وجود شرایط لازم تجویز می گردد.

۵. شیوه های ترکیبی

در این شیوه که با مراجعه به فرد متخصص و آموزش دیده ارائه می شود، ترکیبی از روش های فوق برای کمک به ترک استعمال دخانیات به فرد متقاضی ترک ارائه می شود. بیشترین میزان موفقیت در ترک استعمال دخانیات مربوط به این شیوه است.

آخرین و بزرگترین ترندهای صنعت دخانی

صنایع دخانی و عوامل آنها (توزیع کنندگان، فروشندگان و تبلیغ کنندگان) محصولات نیکوتینی جدیدی را به نوجوانان و جوانان معرفی کرده اند که در بین آنها بسیار محبوب است. صنایع دخانی از طرق مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم های متفاوت و متنوع، ارائه نمونه های رایگان، تبلیغات گسترده در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی، رسانه های اجتماعی و تأثیرگذار باعث فریب جوانان و نوجوانان می شوند. آینده نسل جوان توسط صنایع دخانی و عوامل آنها مورد تهدید قرار گرفته است. این صنایع از طریق ایجاد جذابیت در بازار فروش محصولات دخانی، جوانان و نوجوانان را به دام انداخته که متأسفانه حداقل نیمی از مصرف کنندگان این محصولات در نهایت به کام مرگ می روند. ممنوعیت کامل تبلیغات در تمام اشکال چه مستقیم و چه غیرمستقیم در حفاظت از جوانان و جلوگیری از اولین تجربه مصرف دخانیات آنان بسیار مؤثر خواهد بود. مواجهه با تبلیغات دخانی، ترویج و حمایت های مالی و همچنین دسترسی آسان، قیمت مناسب و ارزان و پذیرش اجتماعی، نقش بسیار مهمی در تجربه کردن این مواد توسط جوانان و تبدیل شدن به یک مصرف کننده دائم دارد. مواجهه با تبلیغات و تحریکات صنایع دخانی زمینه ساز شروع به استعمال دخانیات در جوانان و حتی بزرگسالان هست. صنایع دخانی هر ساله میلیاردها دلار در سراسر دنیا برای تبلیغ و بازار فروش محصولات مرگبارشان هزینه می کنند و فعالیت ها و اقدامات بازاریابی آنها با هدف جذب جوانان و مصرف کنندگان جدید که امید به زندگی در آنها بالاست انجام می پذیرد و این گروه به راحتی در این بازار جایگزین مصرف کنندگانی خواهند شد که در اثر بیماریهای ناشی از مصرف دخانیات از دنیا رفته اند. اشکال مختلف تبلیغات مستقیم شامل: رادیو، تلویزیون، مجلات، بلبورد های تبلیغاتی، پوسترهای دیواری، پستهای الکترونیکی و حمایت های مالی از کارهای عوام پسندانه که جوانان را کاملاً به سمت خود جذب می کنند. استفاده از بسته بندی های جذاب محصولات دخانی یکی دیگر از روش های تبلیغاتی این صنایع محسوب می شود.

ترفندهای صنایع تولید محصولات دخانی و نیکوتین

● **استفاده از طعم دهنده های جذاب و اسانسهای خاص** که برای استفاده جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار میرود، مانند طعم گیلاس، آدامس بادکنکی و نعنای پرتقالی، بلوبری و ... که عاملی است برای ترغیب جوانان به مصرف و باعث میشود که خطرات مربوط به سلامتی را دستکم بگیرند و شروع به مصرف این محصولات کنند.

● **طرحهای براق و محصولات جذاب** که حمل آنها نیز بسیار آسان بوده و فریبنده هستند

● **تبلیغ دروغ محصولات جایگزین به هر عنوان "کم خطر و کم آسیب" یا "تمیز تر"** تبلیغ استعمال سیگارهای الکترونیکی نظیر ویپ،

پاد، ایکاس به جای مواد دخانی معمولی با ادعای «بدون دود»، «کم ضرر» و «ایمن تر»

● **حمایت های مالی و معنوی صنایع دخانی از برگزاری مسابقات و حمایت افراد مشهور از برندهای خاص** برای تبلیغ محصولات دخانی و نیکوتینی (به عنوان مثال افراد تأثیرگذار در اینستاگرام)

● **بازاریابی در نقطه فروش در فروشگاه های بزرگ** که معمولاً محصولات دخانی را در نزدیکی محصولاتمانند شیرینی ها، تنقلات یا نوشابه که برای کودکان و نوجوانان جذاب هستند قرار میدهند و در نظر گرفتن حق بیمه برای فروشندگان و اطمینان از اینکه محصولاتشان را در معرض نمایش و دید کودکان و جوانان قرار می دهند.

● **فروش ماده دخانی یا دخانیات نخی و سایر محصولات دخانی و نیکوتین در نزدیکی مراکز آموزشی و دانشگاه ها** که دسترسی کودکان به دخانیات و نیکوتین را برای دانش آموزان و دانشجویان ارزان و آسان می کند

● **بازاریابی غیرمستقیم محصولات دخانی** از طریق فیلمها، نمایشهای تلویزیونی و نمایش های خانگی و پخش آنلاین

● **دستگاه های فروش خودکار دخانیات** در اماکنی که جوانان از آن استفاده می کنند و تردد بیشتری دارند، از طریق تبلیغات جذاب و نمایشگرهای آن

سایر روشهای صنایع دخانی برای به دام انداختن جوانان انتخاب شکل و نوع تبلیغات

به عنوان مثال تبلیغات رسانه ای، تبلیغات از طریق بازی ها و سرگرمی های ویدیویی و کامپیوتری، اسباب بازی ها و یا تشویق و ترغیب به مصرف دخانیات از طریق نمایش مارک های مختلف در سریال ها و فیلم های سینمایی و تلویزیونی حمایت های مالی از فعالیت های ورزشی و رویدادهای دیگر محصولات خود را در ذهن افراد جوان جای می دهند.

مکانهای دسترسی

به عنوان مثال از طریق قفسه های فروش و طبقات دسترسی رایگان به محصولات دخانی در فروشگاه های بزرگ، فروش اینترنتی محصولات، ماشین های فروش خودکار محصولات دخانی و تخفیف های ویژه برای خرید محصولات که تمامی این ترندها باعث دسترسی آسان و جذب جوانان به سمت سیگار و سایر محصولات دخانی شده و مصرف کنندگان جدید را به بازار خود وارد میکنند.

تسهیل روش خرید محصول: قوانین، در فروش حضوری دخانیات به نوجوانان محدودیت ایجاد می کنند اما در اینترنت و به صورت آنلاین نظارت کمتری وجود دارد؛ برای مثال، درحالی که بسیاری از شبکه های اینترنتی آمریکا اذعان دارند که خریداران باید بالای ۱۸ سال سن داشته باشند. اما تحقیقات انجام شده نشان داده است که خریداران ۱۵ یا ۱۶ ساله با موفقیت توانسته اند سفارش بدهند و از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر سفارش خود را دریافت کرده اند و از هر ۱۰ مورد تحویل دخانیات تنها یک مورد نیاز به اثبات سن خود داشته است. این درحالی است که این اقدام جرم محسوب می شود و مطابق با قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در ایران در صورت مشاهده فروش مواد دخانی به افراد زیر ۱۸ سال جرم و طبق قانون با متخلف برخورد خواهد شد.

ترویج باورهای غلط: بسیاری از جوانان، مخصوصا دختران و زنان جوان، فریفته ترویج باورهای غلطی از این قبیل شده اند که مصرف دخانیات به کاهش وزن کمک می کند اما مطالعه ها نشان می دهد این باور درست نیست و رواج این باور غلط و نادرست راهی برای سودجویان در رسیدن به مقاصدشان است. از طرفی تبلیغات باعث می شود که کاربران بیشتر به سراغ مواد دخانی که باورهای غلطی درباره آن دارند، بروند. در واقع این حق افراد است که با حقایق و باورهای صحیح در مورد محصولی که می خواهند استفاده کنند آشنا باشند.

عرضه دخانیات به صورت خرده فروشی: شرکت های دخانیات از ابزارهای مختلف برای بازاریابی و تبلیغات در فروشگاه های عرضه محصولات خود استفاده می کنند. حتی مکان هایی که محصولات دخانی در آنجا به فروش می رسد، می توانند بر مصرف دخانیات توسط جوانان تأثیر داشته باشند. به عنوان مثال فروشگاه ها و مغازه ها، محصولات دخانی را نزدیک صندوق و در قفسه های فروش و در معرض دید قرار می دهند. آنها همچنین تبلیغات واضح و چشمگیری را در پنجره ها و خارج از ساختمان ها برای بالا بردن فروش محصولات نصب می کنند. بعضی اوقات تبلیغات درون فروشگاه و مغازه ها در معرض دید کودکان قرار دارد که تحقیقات نشان می دهد ممکن است احتمال تجربه کودکان به مصرف مواد دخانی را افزایش دهد و در واقع این اقدامات از طرف فروشندگان اثرات مخربی بر زندگی افراد خواهد داشت.



مرکز بهداشت شماره ۲ تبریز