



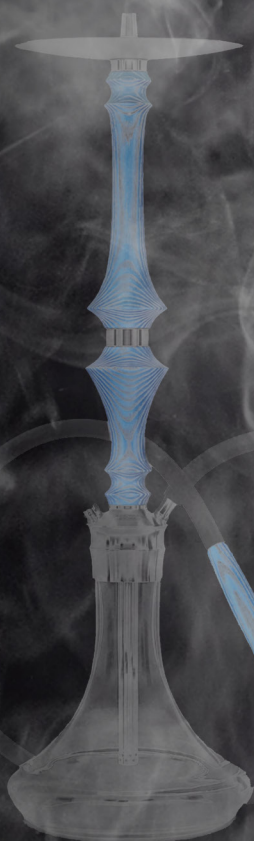
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ترک دخانیات یک ضرورت برای پیشگیری از بیماری کرونا ویروس *



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت /
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات /
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

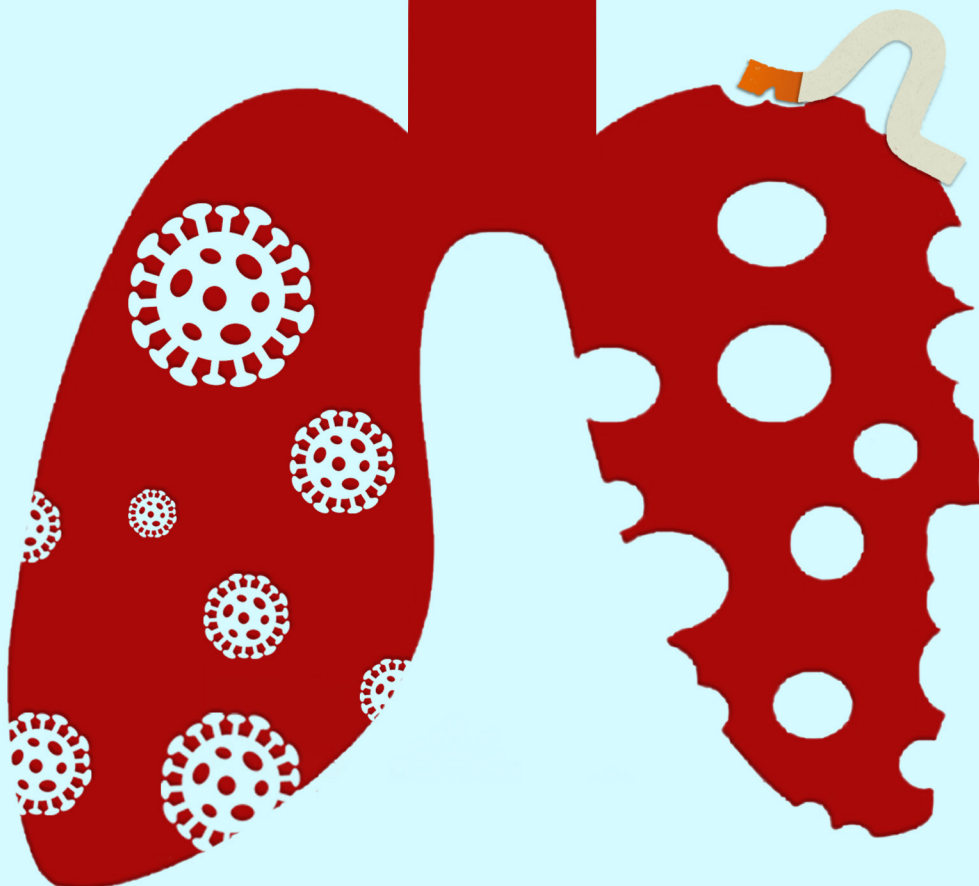
iec.behdasht.gov.ir
webda.behdasht.gov.ir



مقدمه

بیش از ۱/۱ میلیارد نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال جهان محصولات تنباکو را به صورت کشیدنی (تدخینی) مصرف می‌کنند. در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است و شیوع مصرف دخانیات در بین جوانان بسیار بالاست. مصرف دخانیات به دلیل عوارض بهداشتی اهمیت بالایی دارد.

هر نوع مواد دخانی عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری‌های کشنده از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی، سرطان‌های ریه، دهان و... بوده و هر ساله موجب مرگ بیش از ۸ میلیون نفر در جهان می‌شود. چنانچه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ بیشترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر باشد. علاوه بر این، افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند ولی در مواجهه با دود آن قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر سرطان ریه و بیماری‌های دیگر هستند.



مشخصه سیگاری‌ها دارند. خانواده این افراد به واسطه مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی ریسک خطر بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا ویروس و سایر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات تجربه می‌کنند. مصرف کنندگان مواد دخانی زودتر و بیشتر از افراد مشابه غیر مصرف کننده دچار استرس شده و شرایط قرنطینه را برای خانواده نامناسب تر می‌کنند.

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.

بنابراین هیچ زمانی برای ترک دخانیات دیر نیست، و این اقدام یک ضرورت برای حفظ سلامتی است سازمان بهداشت جهانی به افراد توصیه می‌کند دخانیات را ترک کنند زیرا استعمال دخانیات باعث می‌شود آن‌ها در برابر عفونت کرونا ویروس و سایر بیماری‌های واگیر و غیر واگیر آسیب‌پذیرتر باشند.

ویروس مبتلا شوند، در معرض خطر بیشتری 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 می‌گیرند. پاسخ ایمنی ضعیف ناشی از اعتیاد به نیکوتین، به افزایش بیماری‌ها و اختلالات جدی از جمله بیماری قلبی منجر می‌گردد. از سوی دیگر عدم توانایی افراد مصرف کننده دخانیات در مدیریت و جلوگیری از تماس با ویروس، از قبیل تماس دستی و دهانی سبب می‌شود 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.

بیماری کرونا ویروس در مصرف کنندگان مواد دخانی مبتلا به ویروس دیرتر تشخیص داده می‌شود؛ چرا که این سرفه کردن در این افراد امری عادی بوده و خود و اطرافیان آن‌ها علامت سرفه را جدی نمی‌گیرند. در ضمن افراد آلوده و مصرف کنندگان مواد دخانی، به ویژه ناقلین بدون علامت، سهم بالایی در انتقال بیماری به واسطه سرفه مزمن

کرونا ویروس به سیستم‌های تنفسی و قلبی و عروقی آسیب می‌رساند و سبب ایجاد علائمی مشابه آنفلوانزا از قبیل تب، سرفه، تنگی نفس، گلودرد و خستگی می‌شود. آلودگی به کرونا ویروس در افراد مصرف کننده مواد دخانی از سطح خطر جدی تری برخوردار می‌باشد 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 بیماری‌های قلبی هستند که تاکنون به نظر می‌رسد بالاترین عامل خطر برای مرگ و میر کووید ۱۹ بوده است. داده‌های بدست آمده از چین نشان می‌دهد، مصرف دخانیات خطر ابتلای شما را به کرونا ویروس افزایش می‌دهد و افراد مصرف کننده در معرض خطر ایجاد علائم شدید کرونا ویروس هستند؛ زیرا دود دخانیات یک سرکوب کننده سیستم دفاعی بدن است و افرادی که سیستم دفاعی آن‌ها سرکوب شده است اگر به بیماری کرونا



**هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد.
همین الان برای ترک اقدام نمایید.**

دخانیات و انواع آن



دخانیات یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآورده‌ای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد. ماده مؤثره در گیاه تنباکو، نیکوتین است که مصرف آن، می‌تواند باعث ایجاد وابستگی شود.

این مواد بر اساس نوع مصرف به سه گروه اصلی (۱) تدخینی، (۲) غیرتدخینی و (۳) سیگارهای الکترونیک تقسیم می‌شوند.

گروه تدخینی

الف- سیگار: به تنباکوی پیچیده شده در کاغذ گفته می‌شود که توسط ماشین تولید می‌گردد. سیگار، استوانه کاغذی کوچکی معمولاً به طول کمتر از ۱۲ سانتی‌متر و قطر نزدیک به ۱۰ میلی‌متر است که از برگ‌های بریده شده یا عمل آمده تنباکو پر می‌شود. یک عدد سیگار به طور معمول کمتر از ۱ گرم تنباکو دارد.

ب- سیگار برگ: سیگارهای برگ از سیگارهای معمولی بزرگتر بوده و نوع و میزان تنباکویی که در آنها به کار رفته نیز متفاوت است. سیگار برگ فیلتر ندارد. محتوای نیکوتین و تنباکو در سیگارهای برگ، چند برابر سیگارهای معمولی است.

ج- پیپ: وسیله‌ای که در آن از برگ‌های خشک شده گیاه تنباکو، به عنوان توتون برای مصرف استفاده می‌گردد.

د- قلیان: قلیان وسیله‌ای است برای کشیدن تنباکو، که دود حاصل از آن ناشی از سوختن ذغال گذاخته و تنباکو است.

ه- چپق: وسیله‌ای است دارای حقه و یک لوله متصل به آن که در حقه توتون ریخته و آتش را بر روی آن گذاشته و می‌کشند.

و- سیگار دست‌پیچ: سیگاری است که توسط مصرف کننده با پیچیدن تنباکو در کاغذ نازکی تهیه و مصرف می‌شود.

گروه غیرتدخینی

الف- تنباکوی جویدنی: در شرق ایران و بیشتر با نام «ناس» شیوع مصرف دارد.

ب- انغیه تنباکو: گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می‌آید، عطسه‌آور و نشئه کننده بوده و از طریق بینی استفاده می‌شود.

سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین

در سال‌های اخیر مصرف نیکوتین با استفاده از تبخیرکننده‌های الکترونیک

رایج شده است. این تبخیرکننده‌های الکترونیک به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ الکترونیک در دسترس قرار گرفته‌اند که به طور کلی به آن‌ها سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین یا (ENDS)^۱ گفته می‌شود.

لازم به توجه است که استفاده از سیگارهای الکترونیک به عنوان یک کالای سلامتی مورد تأیید قرار نگرفته و استفاده از آن به عنوان یک روش ایمن و مؤثر برای ترک سیگار توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، در کشور ما مجوزی برای توزیع و فروش آن صادر نشده است.

انواع دود دخانیات

دود دست دوم: استنشاق دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد غیر مصرف کننده را دود دست دوم می‌گویند.

دود دست سوم: در تماس بودن افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی با ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت‌های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می‌نشیند، را دود دست سوم می‌گویند.

^۱ ENDS: Electronic Nicotine Delivery Systems



مهم‌ترین مواد شیمیایی و سموم موجود در دخانیات



تنباکو حاوی مواد شیمیایی است که هنگام سوختن بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف تولید می‌کند که حداقل ۷۰ عدد از آنها سرطان‌زا هستند و بسیاری از آنها سمی بوده و به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند. در ادامه مهم‌ترین مواد شیمیایی و سموم موجود در دخانیات معرفی شده‌اند:

- **نیکوتین:** ماده مؤثر موجود در برگ توتون است که باعث ایجاد وابستگی می‌شود. در دود ناشی از سوختن توتون در سیگار و انواع مواد دخانی وجود دارد. نیکوتین ماده‌ای بسیار سمی و سرطان‌زا است.

- **قطران (تار):** خطرناک‌ترین ماده شیمیایی موجود در دود سیگار و انواع مواد دخانی قطران است. در واقع قطران شناخته شده‌ترین ماده سرطان‌زای موجود در جهان است و عامل اصلی ایجاد سرطان ریه و بسیاری از بیماری‌های ریوی در سیگاری‌ها همین ماده است. قطران موجب فلج مژک‌های تنفسی در راه‌های هوایی می‌شود و به این ترتیب مانع پاکسازی ریه از سموم و ناخالصی‌ها و آلودگی‌های موجود در دود انواع مواد دخانی و هوای استنشاقی می‌گردد. قطران با تأثیر مستقیم خود بر کیسه‌های هوایی،

موجب تخریب این کیسه‌ها و کاهش کارایی سیستم تنفسی می‌شود.

• **آرسنیک:** نوعی گاز است که از طریق ریه‌ها، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از ۲ هفته در پوست و مو و استخوان جایگزین می‌شود. این گاز حتی از طریق جفت مادر وارد خون جنین شده و سبب تولد نوزاد کم وزن و کم حافظه و گاهی نیز سقط جنین می‌شود. همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.

• **منواکسیدکربن:** وجود این گاز سمی باعث اختلال در انتقال و مصرف اکسیژن می‌شود. دود سیگار حاوی ۲ تا ۶ درصد منواکسیدکربن است، در نتیجه سطح کربوکسی هموگلوبین در خون این افراد ۲ تا ۱۵ درصد است (در افراد غیر سیگاری ۱ درصد)، که موجب کاهش اکسیژن رسانی به بافت‌ها و اعضا شده و منجر به کبودی لب‌ها و ناخن‌ها و افزایش خطر لخته شدن خون و به دنبال آن بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود.

• **اسید سیانیدریک (جوهر بادام تلخ):** که به نام‌های سیانورهیدروژن و جوهر بادام تلخ نیز شهرت دارد.

• **مواد رادیواکتیو (پرتوزا):** در توتون سیگار تشعشعات پرتوزای رادیوم و پولونیوم وجود دارد که سرطان‌زا هستند.

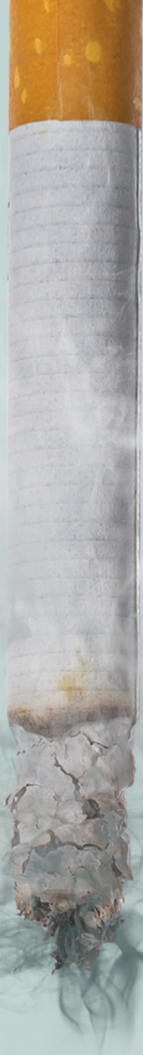
• **آمونیاک:** یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریکات بافت‌ها (به ویژه ریه‌ها) در جریان سیگار کشیدن و مصرف انواع مواد دخانی است.

• **کربورهای هیدروژن:** معمولاً خاصیت سرطان‌زایی دود سیگار و انواع مواد دخانی، ناشی از همین کربورهای هیدروژن است و استعداد ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی افزایش می‌دهد.

تنباکوهای غیرتدخینی نیز حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند که ماده ای بسیار اعتیاد آور می‌باشد. مصرف این مواد می‌تواند به دلیل ایجاد وابستگی به نیکوتین موجب شروع مصرف سایر مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان گردد.

علاوه‌براین، تنباکوهای غیرتدخینی نیز دارای مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. مضرترین مواد شیمیایی، نیتروزآمین‌های خاص تنباکو هستند که در فرآیند رشد، خشک کردن، تخمیر و فرآوری توتون شکل می‌گیرند. مقدار این مواد شیمیایی نسبت به نوع محصول متفاوت است. سطوح بالاتر این مواد شیمیایی، خطر ابتلا به سرطان را بیشتر می‌کند.

بسیاری از مواد سمی حاصل از مصرف کشیدنی مواد دخانی نظیر عناصر رادیواکتیو و فلزات سنگین در تنباکوهای غیرتدخینی نیز یافت می‌شوند.





عوارض مصرف دخانیات

مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه‌های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است. سالانه ۸ میلیون نفر در اثر مصرف مواد دخانی جان خود را از دست می‌دهند. حدود ۱ میلیون مورد از این مرگ‌ها فقط به دلیل مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی رخ می‌دهد.

مصرف دخانیات به صورت مستقیم یا غیرمستقیم (دود دست دوم و سوم)، موجب بروز انواع سرطان‌ها (سرطان ریه، لب و دهان، حنجره، مری، کلیه، مثانه، گردن رحم و...)، بیماری‌های قلبی - عروقی (سکته‌های قلبی و مغزی، فشارخون بالا، آنژین صدری، برگرد و...)، بیماری‌های تنفسی (برونشیت، آمفیزم و...)، گوارشی (ریفلاکس، کرون و...) و بیماری‌های دهان و دندان می‌گردد.

همچنین مصرف دخانیات موجب سردمزاجی، مشکلات عادت ماهیانه و ناباروری شده و در دوران حاملگی نیز موجب افزایش خطر خونریزی، سقط، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی می‌شود. این خطرات به دوران حاملگی محدود نشده و غالباً نوزادان به دنیا آمده از مادران سیگاری دچار نواقص عمده‌ای در دوران رشد می‌گردند.

برخی عوارض دیگر مصرف دخانیات بر دستگاه‌های بدن شامل موارد زیر می‌شوند:

- باعث بالا رفتن فشار خون می‌گردد.

- خطر سکته قلبی و مغزی را ۲-۴ برابر افزایش می‌دهد.

- باعث آسیب به راه‌های تنفسی و کیسه‌های هوایی در ریه می‌شود. بیماری‌های ریوی ناشی از مصرف محصولات تنباکو شامل بیماری انسدادی مزمن ریوی مانند آمفیزم و برونشیت مزمن است. افراد سیگاری ۱۲-۱۳ برابر بیش از افراد غیرسیگاری ممکن است در اثر بیماری انسدادی مزمن ریه فوت کنند.

- خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها شامل سرطان ریه، برونش حنجره، گلو، زبان، لوزه‌ها، کام نرم، خون، مری، معده، روده بزرگ و مقعد، کبد، کلیه و حالب، مثانه، پوست و لوزالمعده را افزایش می‌دهد. در زنان مصرف سیگار خطر سرطان گردن رحم و پستان را به صورت قابل توجهی بالا می‌برد.

- در بارداری با افزایش خطر زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، وزن کم تولد و بارداری نابجا و تولد نوزادان مبتلا به فشار خون ریوی و شکاف کام و لب همراه است.

- خطر ابتلا به آب مروارید، دیابت نوع ۲، پوسیدگی دندان‌ها، بیماری‌های مخاط دهان، ناتوانی جنسی در مردان، ضایعات شنوایی، ریزش مو، چین و چروک پوست، پوکی استخوان، زخم معده را افزایش می‌دهد.

- باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.



عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی

مقادیر کم مواجهه با دود دخانیات هم بی خطر نیست و ابزارهایی مانند تهویه و سایر فناوری‌های فیلتراسیون هوا نمی‌تواند 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 محیط‌های صد درصد عاری از دود دخانیات است.

با توجه به این که کودکان وزن کمتری داشته، زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند، بیشتر در معرض در آغوش کشیدن و بوسیدن توسط بزرگسالان مصرف کننده مواد دخانی قرار می‌گیرند که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خود هستند، سریع‌تر نفس می‌کشند و معمولاً وسایل اطراف و دست آلوده خود را به دهان می‌برند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان مبتلا شدن به بیماری و مسمومیت‌های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آن‌ها بیشتر است. حتی سطوح کم ذرات دخانیات می‌تواند با ایجاد مسمومیت در سیستم عصبی کودکان در آن‌ها

مشکلات شناختی ایجاد نماید. مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی خطر سرطان ریه و بیماری کرونر قلبی را در افراد در معرض دود افزایش می‌دهد. با توجه به تبعات سوء مواجهه با دود مواد دخانی (دود دست دوم) و تماس با بقایای حاصل از مصرف دخانیات (دود دست سوم)، ضرورت دارد افراد برای حفاظت از سلامت خود، از مواجهه با دود مواد دخانی اجتناب نمایند. افراد مصرف کننده مواد دخانی علاوه بر آسیب رسانی به خود، حقوق اطرافیان خود را که اکثراً از عزیزانشان هم هستند رعایت نکرده و باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در آن‌ها می‌شوند.

عوارض دود مواد دخانی برای کودکان

عوارض دود دخانیات برای کودکان از زمان بارداری شروع می‌شود یعنی زمانی که دستگاه تنفس هنوز به طور کامل شکل نگرفته است و در طی این دوران با هر بار مصرف مواد دخانی توسط مادر و یا اطرافیان، اثرات جانبی زیادی در جنین بوجود می‌آید. سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی می‌شود از جمله مرده‌زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد.

وزن نوزادان مادران سیگاری حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیر سیگاری است. بروز برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی که یکی از والدین آن‌ها سیگار می‌کشد شایع‌تر است. مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های مزمن گوش میانی و بیماری‌های تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه را افزایش می‌دهد.



فواید ترک دخانیات



- علائم برونشیت مزمن مانند سرفه مزمن، تولید مخاط و خس خس به سرعت کاهش می‌یابد.

- در بین مبتلایان به آسم، عملکرد ریه در طی چند ماه ترک بهبود می‌یابد و درمان مؤثرتر است.

- عفونت‌های تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه با ترک نیز کاهش می‌یابد.

- ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی هم خواهد داشت. هزینه خرید مواد دخانی، هزینه درمان از لیست هزینه‌های آن‌ها کاسته و بازدهی و کارایی آن‌ها در انجام فعالیت روزانه بیشتر می‌شود.

توان باروری در زنان، کاهش خطر وزن کم تولد در بارداری، کاهش عمده خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر سرطان‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی.

شانس موفقیت ترک مصرف مواد

دخانی به تنهایی و بدون دریافت کمک حرف‌های نسبتاً پایین است. شرکت در یک برنامه ترک دخانیات، شانس دستیابی به پرهیز طولانی مدت را برای افراد وابسته به مواد دخانی بهبود می‌بخشد.

- فواید ترک دخانیات تقریباً فوری

است. طی ۲۴ ساعت از ترک، بدن شروع به بهبودی و ترمیم می‌کند. عملکرد ریه بهبود می‌یابد.

- عملکرد پره‌های در ریه‌ها و مجاری هوایی در پاکسازی مخاط و ضایعات بهتر می‌شوند. شما متوجه خواهید شد که راحت‌تر نفس می‌کشید.

ترک مصرف دخانیات در هر سنی منافع آنی 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.

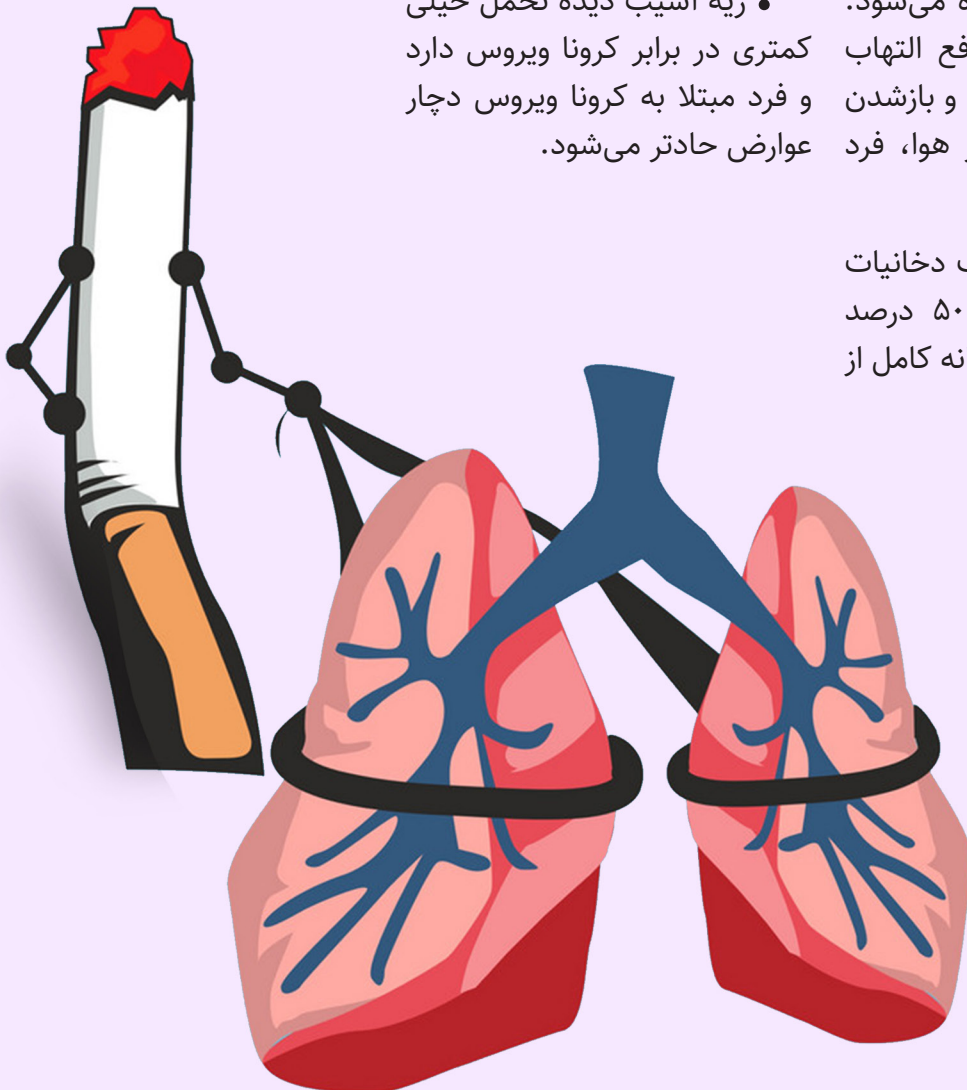
مهم‌ترین فواید ترک دخانیات عبارتند از: افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا، از جمله ویروس کرونا، کاهش فشار خون و خطر سکته قلبی، بهبود درک بوها و مزه‌ها، بهبود وضعیت گردش خون، افزایش ظرفیت شش‌ها و کارکرد ریه، بهبود برونشیت مزمن و آمفیژم ریوی، کاهش حساسیت و آلرژی، کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه، کاهش خطر سرطان مری و کلیه، کاهش شدت و تعداد دفعات ابتلا به سردرد، کاهش مشکلات دوران یائسگی، افزایش



ترک دخانیات و بهبود ریه

- به محض ترک دخانیات اتفاقات خوبی در ریه افراد مصرف کننده دخانیات می افتد. التهابات سطح ریه و راه های هوایی به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.
- چند روز تا چند هفته بعد از ترک دخانیات، فرد متوجه می شود راحت تر نفس می کشد. در واقع با مصرف دخانیات، منوکسیدکربن با سلول های خونی همراه می شود و مانع از تنفس راحت می شود.
- وقتی دخانیات مصرف نمی کنید، این اکسیژن است که با سلول های خون همراه می شود. علاوه بر آن به دلیل رفع التهاب نای و نایچه ها و شش ها و باز شدن فضای بیشتر برای عبور هوا، فرد راحت تر تنفس می کند.
- بدن توانایی خوبی در ترمیم اعضای صدمه دیده ناشی از سیگار دارد. ولی همه صدمات قابل ترمیم نیست. بلایی که مصرف دخانیات سر ریه ها می آورد ارتباط مستقیم با تعداد و مدت مصرف مواد دخانی دارد که فرد در روز می کشد.
- ریه می داند چطور از بافت خود محافظت کند و صدمات ناشی از مصرف دخانیات را کمتر کند ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می گیرد کم کم این قابلیت را از دست می دهد.
- ریه آسیب دیده تحمل خیلی کمتری در برابر کرونا ویروس دارد و فرد مبتلا به کرونا ویروس دچار عوارض حادتر می شود.

- ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات خطر ابتلا به سرطان ۵۰ درصد کمتر می شود اما متأسفانه کامل از بین نمی رود.





چرا اکنون زمان مناسبی برای ترک مصرف دخانیات است؟

مصرف دخانیات خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات جدی سلامتی، از جمله هر دو مشکل تنفسی (مانند سرطان ریه و سل) و بیماری‌های قلبی عروقی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد و زمینه را برای ابتلای فرد و افراد در معرض به عوامل بیماری‌زا فراهم می‌کند. در حالی که همیشه ترک دخانیات اقدام به جا و مناسبی برای حفظ سلامتی است، اما این اقدام در این زمان برای کاهش آسیب‌های ناشی از بیماری کرونا و ویروس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. احتمال ابتلا به عفونت کرونایی در مصرف‌کنندگان دخانیات که ترک کرده‌اند کمتر است زیرا عدم مصرف دخانیات به کاهش لمس دهان توسط انگشتان کمک می‌کند. همچنین، این امکان وجود دارد که آن‌ها در صورت آلوده شدن شرایط را بهتر مدیریت کنند زیرا ترک مصرف دخانیات تأثیر مثبت فوری بر افزایش عملکرد ریه و قلب و عروق دارد و این پیشرفت‌ها تنها با گذشت زمان مصرف دخانیات می‌یابد. چنین بهبودی توانایی بیماران کرونایی را در پاسخ به کاهش عفونت و خطر مرگ افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر با توجه به این‌که مصرف‌کنندگان دخانیات می‌توانند ناقلین بلقوه بیماری کرونا باشند و بعضاً تشخیص بیماری کرونا و ویروس در این افراد به دلیل توجه نکردن فرد به علائم بیماری از جمله سرفه، به دلیل ارتباط دادن آن به عوارض مصرف دخانیات، اقدام به ترک مصرف دخانیات کمک بزرگی به سلامت فرد و جامعه خواهد نمود.

توصیه‌های مختصر درباره ترک دخانیات

بسیاری از مصرف کنندگان دخانیات که تا حدودی از خطرات استعمال دخانیات آگاهند مایل به ترک آن هستند و ممکن است تلاش‌های ناموفقی نیز برای ترک دخانیات انجام داده باشند. ترک دخانیات نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد؛ تصمیم گرفت؛ اراده را تقویت نمود؛ ضررهای دخانیات و فواید ترک آن را دانست و نهایتاً یک روز را برای ترک انتخاب کرد.

آمادگی تا روز ترک

تحقیقات نشان داده است که در صورت کاهش تعداد سیگار یا وعده‌های مصرف مواد دخانی در روز؛ فرد دخانی کمترین علائم سندرم ترک نیکوتین را پس از قطع کامل استعمال دخانیات تجربه می‌کند. بنابراین یکی از مهم‌ترین اجزاء موفقیت در ترک، کاهش مصرف

سیگار/مواد دخانی تا زمان روز ترک است. برای کاهش تدریجی مصرف دخانیات به دستورات زیر عمل کنید:

۱. دلایل خود را برای ترک دخانیات فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن‌ها را بخوانید.
۲. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید.
۳. با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را خارج از دسترس خود قرار دهید.
۴. سعی کنید نسبت به روز قبل سیگار/مواد دخانی کمتری بکشید.
۵. تاریخی را برای ترک کامل انتخاب کنید.

۶. از جایگزین‌هایی مانند تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید. هر وقت برای کشیدن سیگار یا مصرف مواد دخانی وسوسه شدید از آن استفاده کنید.

۷. دستی که با آن دخانیات مصرف می‌کنید را عوض کنید.

۸. هر روز روشن کردن اولین سیگار یا اولین وعده مصرف مواد دخانی روز را به تاخیر بیندازید.

۹. تا زمانی که پاکت سیگار یا تنباکوی خود را تمام نکرده اید پاکت جدیدی نخرید.

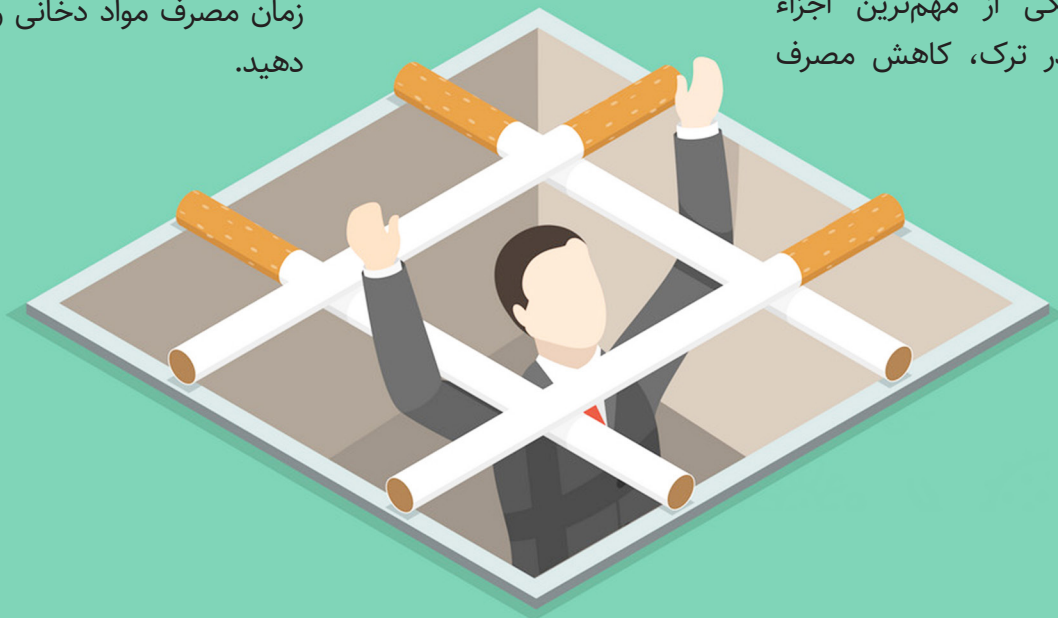
۱۰. از کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی در مکان‌هایی که زمان بیشتری در آنجا هستید مانند محل کار یا خانه و... اجتناب کنید.

۱۱. بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.

۱۲. مشکلات حین ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.

۱۳. نوع سیگار یا تنباکوی خود را به نوعی که مطلوب ذائقه شما نیست عوض کنید.

۱۴. سیگارها را نصفه بکشید و زمان مصرف مواد دخانی را کاهش دهید.



طول می‌کشد که طی این مدت هوس مصرف دخانیات از بین می‌رود. تحقیقات نشان داده است که هر بار هوس مصرف دخانیات حداکثر ۱۵ ثانیه طول می‌کشد و در صورت تحمل این زمان هوس پیش آمده از بین می‌رود.

نوشیدن آب

برای کنترل هوس مصرف دخانیات، در زمان هوس اقدام به نوشیدن یک لیوان آب یخ کنید. به خاطر داشته باشید که نباید لیوان آب را لاجرعه سربکشید. نوشیدن این لیوان آب باید طی ۷ جرعه انجام شود. به این ترتیب تاخیر کافی برای از بین رفتن هوس ایجاد می‌شود و همچنین خشکی گلو که از عوارض ابتدائی ترک است برطرف می‌شود.

سایر توصیه‌های رفتاری شامل تاخیر و انحراف فکر و یادآوری، گفتن به دیگری، پاداش دادن و امتناع از پذیرش تعارف مصرف دخانیات است. استفاده همزمان از روش‌های مختلف ترک نتایج بهتری داشته است.

۲۳. با تغییراتی در سبک زندگی فشار روانی را کم کرده و کیفیت زندگی را با ایجاد لذت بالا ببرید. مانند فعالیت بدنی.

در روز ترک، روش‌های کنترل هوس مصرف دخانیات به شرح ذیل آموزش داده می‌شود:

تنفس عمیق

در این روش به محض هوس مصرف دخانیات شروع به تنفس عمیق کنید. به این ترتیب که طی پنج ثانیه دم عمیق بکشید، به مدت پنج ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و طی پنج ثانیه نفس را بیرون بدهید. برای محاسبه زمان هنگام انجام هر مرحله در دلتان از ۱۰۰۱ تا ۱۰۰۵ بشمارید. در هر بار هوس مصرف دخانیات ۵ بار این کار را انجام دهید. بنابراین هر بار تنفس عمیق ۱۵ ثانیه طول می‌کشد و ۵ بار انجام این عمل ۷۵ ثانیه

۱۵. به هرکدام از سیگارها و مواد دخانی که روشن می‌کنید فکر کنید. هر بار از خودتان بپرسید «آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟»

۱۶. آب بنوشید. هر وقت هوس سیگار یا انواع مواد دخانی کردید به جای روشن کردن آن یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.

۱۷. زیرسیگاری‌ها را خالی نکنید. بسیاری از سیگاری‌ها، با استفاده از روش‌های فوق و راهکارهای دیگری که خودشان پیدا کرده‌اند، توانسته‌اند در همین زمان به ظاهر کوتاه ۷-۱۰ روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از ۵ نخ در روز، حتی ۲-۱ نخ در روز برسانند.

۱۸. در تاریخ تعیین شده برای ترک، دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگارها و هر ماده دخانی که مصرف می‌کردید را دور بریزید.

۱۹. این تاریخ را با خانواده خود مطرح و جشن بگیرید.

۲۰. با شرکت در برنامه‌های ورزشی، سینما، پیاده روی و دوچرخه سواری خود را مشغول کنید.

۲۱. جایگزین سالم مانند آدامس‌های نعنایی و بدون شکر را استفاده کنید.

۲۲. از میوه و سبزی مانند کرفس و هویج استفاده کنید.



باید بدانید حتی اگر یک نخ سیگار یا ابزار مصرف دخانیات همراه و در دسترس شما باشد امتناع از مصرف دخانیات بسیار دشوار است. سعی کنید سیگار و محصولات دخانی همراهتان نباشد تا به این ترتیب وسوسه مصرف دخانیات در شما کمتر شود. اگر بعد از ترک مصرف دخانیات دوباره دخانیات مصرف کردید، این به معنای شروع دوباره مصرف دخانیات نیست. پس از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید. با خود فکر کنید که چرا دوباره دخانیات مصرف کردید و دفعه بعد چه کار متفاوتی می‌توانید انجام دهید. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

اگر بعد از ترک دوباره سیگار کشیدید چه باید کرد؟

ترفند صنایع دخانی در برابر ترک دخانیات

صنایع دخانی با هراس از دست دادن منافع سرشار خود به دلیل مرگ زود هنگام مشتریان خود و یا ترک افراد مصرف کننده محصولات دخانی، همواره در تلاش برای گمراهی اذهان عمومی با تولید و ترویج محصولات نوپدید از جمله سیگارهای الکترونیک و سایر ابزار آلات مصرف تنباکو مانند سیستم‌های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم‌های گرم‌کننده تنباکو، اقدام به تبلیغات وسیع و گمراه کننده در مورد این که این محصولات خطری برای سلامتی نداشته و می‌تواند کمکی برای ترک مواد دخانی باشد، باعث تشویق و ترغیب افراد به مصرف این محصولات می‌شوند. این تلاش‌ها در طول همه‌گیری بیماری کرونا و ویروس به شدت افزایش یافت که منجر به توسعه این محصولات و به دام انداختن گروهی از مردم، خصوصاً جوانان شدند.



باورهای غلط و واقعیت‌ها

واقعیت‌ها

۱. **واقعیت اول:** هیچ مطالعه‌ای دال بر بی خطر بودن و ایمن بودن این محصولات در مقایسه با انواع متداول سیگار وجود ندارد و به همان میزان موجب تشدید علایم و بروز مشکلات اساسی در بهبودی بیماری کرونا و ویروس می‌شوند.

۲. **واقعیت دوم:** ریه قابلیت محافظت از خود را در شرایط طبیعی دارد ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می‌گیرد کم کم این قابلیت را از دست می‌دهد و بافت آن دچار مرگ تدریجی می‌شود.

۳. **واقعیت سوم:** مصرف سیگار سبب آسیب رسانی جدی به ریه و قلب و عروق می‌شود در نتیجه خطر ابتلای شما را به کرونا و ویروس افزایش می‌دهد و افراد مصرف کننده در معرض خطر ایجاد علائم شدید کرونا و ویروس هستند. سازمان بهداشت جهانی به افراد توصیه می‌کند سیگار را ترک کنند زیرا این امر باعث می‌شود آن‌ها در برابر عفونت کووید ۱۹ آسیب‌پذیرتر باشند.

۴. **واقعیت چهارم:** عبور دود تنباکو از طریق آب محتوی در جام قلیان، مواد سرطان‌زای آن را تصفیه نمی‌کند. این دود می‌تواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر روی ریه و قلب داشته باشد.

۵. **واقعیت پنجم:** در یک وعده ۶۰ دقیقه‌ای مصرف قلیان، فرد در معرض حجم دودی معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می‌گیرد و به همین نسبت مواد سمی، سرطان‌زا و مضر بیشتری را به ریه خود وارد می‌کند.

۶. **واقعیت ششم:** تنباکوی قلیان هم حاوی نیکوتین و اعتیاد آور است.

باورهای غلط

۱. **باور غلط اول:** مصرف محصولات دخانی جدید قلیان و سیگارهای الکترونیک و سایر ابزارآلات مصرف تنباکو مانند سیستم‌های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم‌های گرم کننده تنباکو که تاکنون هیچ ارتباط مستقیمی بین مصرف این محصولات و خطرات ناشی از بیماری کرونا و ویروس وجود ندارد و این محصولات بی‌خطر هستند.

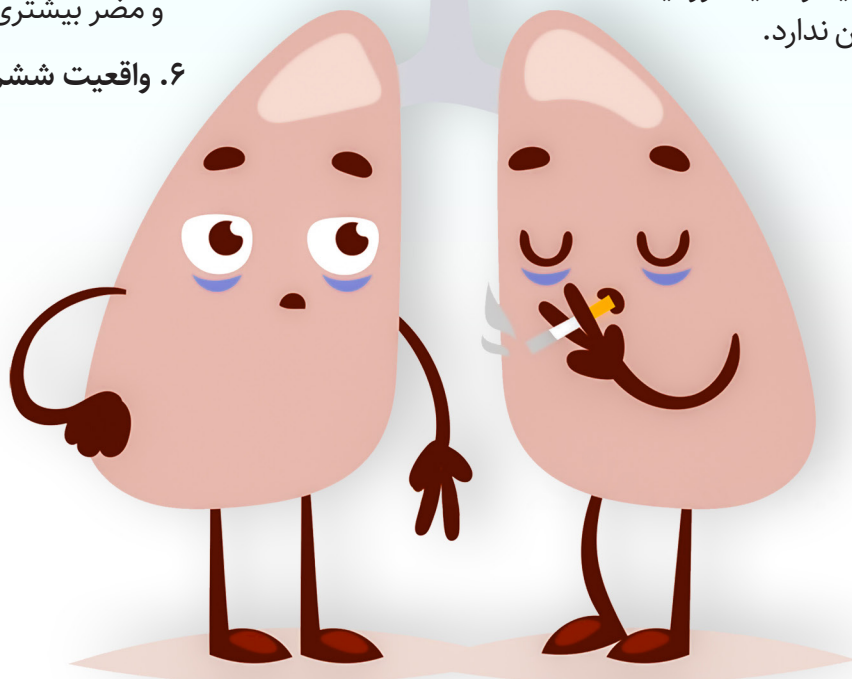
۲. **باور غلط دوم:** بافت ریه خود را بازسازی می‌کند پس می‌توانیم دخانیات مصرف کنیم و هر وقت خواستیم ترک کنیم.

۳. **باور غلط سوم:** استعمال دخانیات سبب ایمن شدن افراد در برابر بیماری کرونا و ویروس است.

۴. **باور غلط چهارم:** از آنجا که دود تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، تمام مواد مضر آن تصفیه می‌شود.

۵. **باور غلط پنجم:** کشیدن قلیان سالم‌تر از کشیدن سیگار است.

۶. **باور غلط ششم:** کشیدن قلیان به اندازه سیگار اعتیاد آور نیست زیرا نیکوتین ندارد.





نکات مهم

- قرار گرفتن در معرض دود دست دوم ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید و بستری شدن در بیمارستان شود.
- ترک سیگار می‌تواند در طولانی مدت به کاهش بار بهداشتی کووید ۱۹ کمک کند.

• در گروه بیمارانی که یا به دستگاه تهویه مکانیکی نیاز داشتند یا بستری در آی سی یو و یا فوت کردند، ۲۵/۵ درصد افراد، سیگاری فعلی و ۷/۶ درصد سیگاری سابق بودند.

• استفاده از سیگار الکترونیکی و محصولات گرم کننده تنباکو گزینه‌های ایمن تر نیست و ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید بیماری کرونا ویروس و بستری در بیمارستان شود.

• استفاده از قلیان برای گردهمایی‌های اجتماعی موجب افزایش انتقال بیماری شده و ممکن است منجر به افزایش خطر بروز علائم شدید و بستری شدن در بیمارستان شود.

• استعمال دخانیات با دو برابر شدن خطر پیشرفت کووید ۱۹ همراه است و خطر ابتلا به بیماری جدی ریوی به علت کرونا ویروس با ترک سیگار در طول همه‌گیری جهانی کاهش می‌یابد.

• افراد سیگاری به شدت از کووید ۱۹ رنج می‌برند و در مقایسه با افراد غیر سیگاری، ۲۰۴ برابر بیشتر احتمال دارد که در آی سی یو بستری شوند، نیاز به دستگاه تهویه مکانیکی داشته باشند یا فوت کنند.

• در میان کسانی که به کووید ۱۹ آلوده شده و فوت کرده‌اند، ۹ درصد سیگاری بودند.

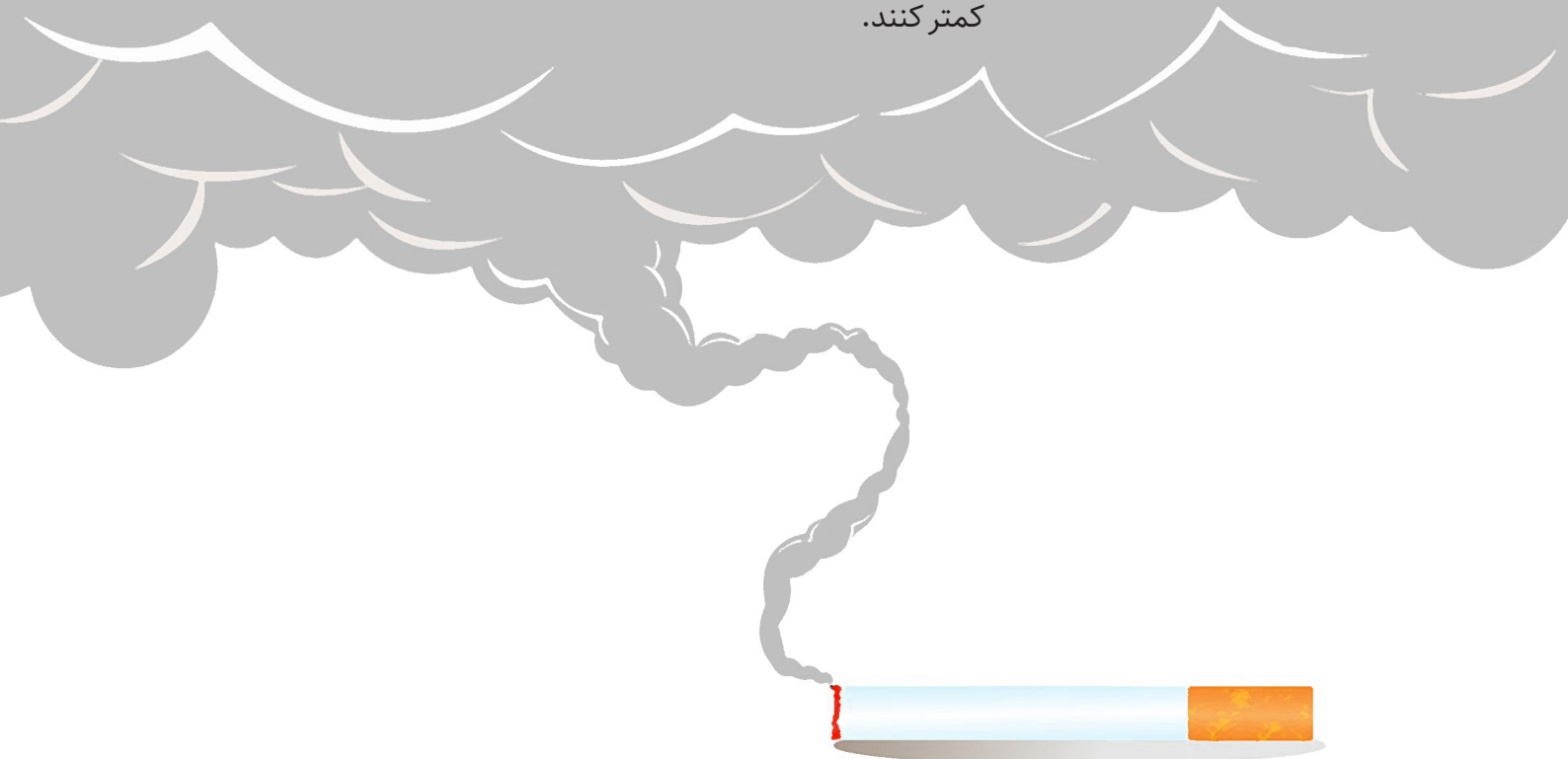
• در افراد مبتلا به نوع شدید کووید ۱۹، ۳/۴ درصد سیگاری فعلی و ۶/۹ درصد سیگاری سابق بودند و در موارد غیر شدید، صفر درصد سیگاری فعلی و ۳/۷ درصد سیگاری سابق بوده‌اند.»

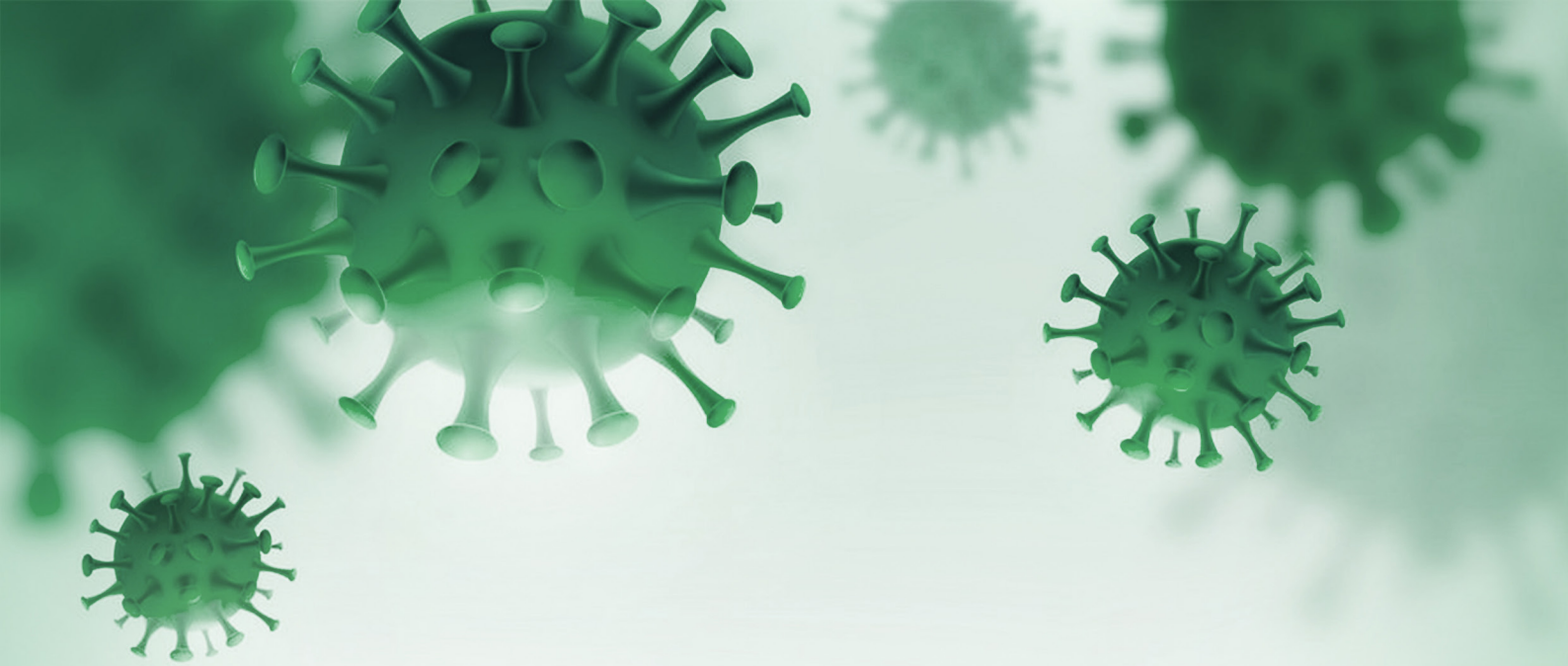




توصیه‌های کاربردی

- از مصرف کنندگان دخانیات به عنوان یک گروه آسیب‌پذیر باید حمایت شود تا ترک کنند.
- برای کسانی که نمی‌توانند فوراً ترک کنند یک گزینه، کاهش تعداد سیگارهایی است که در هر روز مصرف می‌کنند. اگر چه این کار به درستی خطرات را کاهش نمی‌دهد، ولی ممکن است شانس ترک در مدت متوسط را افزایش و پیامدهای آتی بیماری کرونا را کاهش دهد.
- در پروتکل‌های بهداشتی، مصرف کنندگان دخانیات به عنوان جمعیت پرخطر باید در نظر گرفته شوند. این افراد باید از حضور در مکان‌هایی که ممکن است آن‌ها را در معرض ابتلا به بیماری کرونا قرار دهند خودداری کنند.
- مصرف کنندگان تنباکو، سیگار الکترونیکی، محصولات گرم کننده تنباکو و قلیان اگر ترک کنند احتمال ابتلا آن‌ها به این عفونت کمتر است. زیرا این کار تعداد تماس‌های دست‌ها و صورت و پیامدهای اشتراک تجهیزات و گردهمایی اجتماعی را به شدت کاهش می‌دهد.
- از آنجا که ترک دخانیات، نتایج فوری در بهبود عملکرد ریه و قلب و عروق دارد، این امر به مدیریت بهتر شرایط کمک می‌کند و همچنین احتمالاً در صورت ابتلا به عفونت بیماری کرونا، علائم با شدت کمتری ایجاد می‌کند.
- اگر چه ترک همیشه آسان نیست، اما داروهای ترک دخانیات، شانس دستیابی به پرهیز بلند مدت را افزایش می‌دهند. آن‌ها همچنین ممکن است علائم ناشی از ترک را کمتر کنند.
- مشاوره رفتاری و تکنیک‌های مقابله می‌تواند برای افرادی که سعی در ترک مصرف دخانیات دارند مفید باشد.
- مراکز بهداشتی درمانی پشتیبانی لازم را برای مصرف کنندگان دخانیات فراهم می‌کنند.
- برای ترک موفق، یادگیری مهارت‌های ترک دخانیات و استفاده از داروهای ترک، از جمله درمان جایگزین نیکوتین، توصیه می‌شود.
- هم اکنون مواد دخانی از جمله سیگار، قلیان و پیپ و محصولات الکترونیکی نظیر سیگار الکترونیک و همچنین تنباکوهای بدون دود را ترک کنید تا بخشی از آمار مرگ و میر به سبب کووید ۱۹ نشوید.





"مصرف مواد دخانی در افرادی که
به کرونا ویروس آلوده می‌شوند منجر به
تشدید بیماری شده و باعث می‌شود
به نوع حاد تری از بیماری مبتلا شوند"

مدیر کل WHO، ۲۰ مارس ۲۰۲۰



iec.behdasht.gov.ir
webda.behdasht.gov.ir