

فصل نهم:

سیگار و دخانیات



پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلاینده‌گی آنها ۵۰ هزار برابر بیشتر از آلوده‌ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز می‌تواند به ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می‌دهد که این کار باعث تخریب بافت‌ها می‌شود.

سیگاری‌های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می‌دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری‌ها از بیماری‌های مرتبط با تنباکو می‌میرند. جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می‌شود. نیکوتین سیگار و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می‌شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می‌رسد و روی سلول‌های عصبی آن اثر می‌گذارد. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴-۱۳ عدد در گروه ۶۵-۱۵ ساله است.

دخانیات چه بیماری‌هایی را سبب می‌شود؟ شرکت‌های

سیگارسازی می‌کوشند سیگاری‌ها در تبلیغات آنها جذاب و محرک به نظر برسند اما تحقیقات نشان می‌دهند که عکس این موضوع صحیح است. مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم‌های معده و دوازدهه می‌شود. احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری است. در زنان، کشیدن سیگار می‌تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج رحمی، سقط خود به خودی و زایمان جنین مرده می‌شوند.



دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟ دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن مانند دهان، حلق و حنجره، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان دهانه رحم و سرطان خون.

از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند

سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندان لبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سخت گیری نمی کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالیکه در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می کند.

قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که ماده اعتیادآور تنباکو است، باعث می شود فردی که قلیان می کشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن شما در هنگام کشیدن قلیان، پک های عمیق تری می زنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می کنید. در نتیجه، یک قلیان می تواند ده ها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.



هر وعده قلیان معادل ۱۰۰-۵۰ نخ سیگار است

بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد، ابتدا با سیگار شروع کردند

تحقیقات نشان داده افرادی که قلیان می‌کشند بیشتر از سیگاری‌ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش می‌شوند. هرچند کشیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند اما در درازمدت آثار سوء خود را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان در برخی جمع‌های دوستانه و خانوادگی است که متأسفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن باعث می‌شود تا جوانان و نوجوانانی که در این جمع‌ها قلیان می‌کشند مورد نکوهش قرار نگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت‌گزرائی و... با استقبال روبرو شود. قلیان دود پرخطرتری از دود سیگار دارد. اگر می‌خواهید قلیان را از خود و خانواده و خصوصاً جوانان دور کنید باید به این یقین دست پیدا کنید که قلیان مضر است در حالی که یک‌سوم قلیانی‌ها و بسیاری از کسانی که قلیان نمی‌کشند بر این باورند که قلیان هیچ تأثیری روی سلامت آنها ندارد و حتی ضرر قلیان کمتر از سیگار است. آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود قلیان از آب؛ دود توتون تصفیه می‌شود درحالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون می‌شود.

ذغال قلیان مونوکسیدکربن دارد. ذغالی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود خطرات قلیان را افزایش می‌دهد زیرا سوخت‌های ذغالی حاوی مونوکسید کربن، آهن و مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. قلیان اسانس‌های پرعارضه‌ای دارد. اسانس‌ها و عطرهايي که برای معطرشدن توتون استفاده می‌شوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند. مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین ماده سمی، سرطان‌زا و کشنده تولید می‌شود.

درجه حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار حدود ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی ذغال‌های نیمه سوخته و سوخته آتش‌دان قلیان، گاز مونواکسیدکربن





را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانهٔ مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهایی‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دو کار انجام می‌دهد؛ ابتدا اینکه دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتش‌دان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرف دیگر آب، نقش صافی (فیلتر) سیگار را بازی می‌کند و مقداری از تار یا قطران حاصل از سوختن تنباکو را می‌گیرد که کدرشدن آب پس از قلیان‌کشی به خاطر حل شدن این مواد در آن است.

انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد.

همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. اگرمای دست، مشکلات دندان‌ی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

سیگار الکترونیکی (ویپ)

مطابق با منابع معتبر جهانی، استفاده از سیگار الکترونیکی (ویپ) با افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است.

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و مواد سمی هستند که می‌توانند باعث سرطان و اختلالات قلبی و ریوی شوند. استفاده از این محصولات همچنین بر رشد مغزی نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد و در دوران بارداری می‌تواند به جنین آسیب برساند. بنابراین، این سازمان استفاده از سیگارهای الکترونیکی را برای کودکان، نوجوانان و زنان باردار توصیه نمی‌کند.

علاوه بر نیکوتین، آئروسول‌های تولید شده توسط این دستگاه‌ها ممکن است حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا، فلزات سنگین و ذرات ریز باشند که می‌توانند به ریه‌ها آسیب برسانند. بنابراین، استفاده از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

انجمن سرطان آمریکا گزارش می‌دهد که استفاده همزمان از سیگار و سیگار الکترونیکی (دوگانه‌مصرفی) خطر ابتلا به سرطان ریه را چهار برابر بیشتر از مصرف سیگار به تنهایی افزایش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که ترکیب این دو محصول به‌ویژه در افراد مبتلا به سرطان ریه شایع‌تر است.

دستورالعمل‌های معتبر در دنیا استفاده از سیگارهای الکترونیکی را به‌عنوان یک روش مؤثر برای ترک سیگار تأیید نمی‌کنند و بر لزوم استفاده از روش‌های درمانی تأییدشده برای ترک سیگار تأکید دارند.

بنابراین، استفاده از سیگارهای الکترونیکی به‌عنوان یک محصول بدون خطر برای سلامت در نظر گرفته نمی‌شود. مواد شیمیایی موجود در آئروسول‌های این دستگاه‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، ترک کامل استفاده از تمام محصولات تنباکو، از جمله سیگارهای الکترونیکی، است.

چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، ماده مخدری به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به سرعت به نیکوتین عادت می‌کند و در نتیجه با گذر زمان نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می‌کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی می‌کند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی‌نفرین (دو ماده شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن) می‌کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می‌ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضدنیکوتین باعث می‌شوند زمانی که سیگار نمی‌کشید دچار افسردگی و خستگی شوید. با گذر زمان، مغز شروع به پیش‌بینی زمان سیگار کشیدن شما می‌کند و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضدنیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند شما احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.

انواع دود سیگار

شاید تا بحال نمی دانستید، ولی دود سیگار انواع مختلفی دارد که هر یک به نوبه خود مضراتی دارند:

دود سیگار دست اول: این دود، دودی است که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

دود سیگار دست دوم: دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. این سیگاری های دست دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمی کشند بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توسط دیگران را استنشاق می کنند. یعنی مثلاً پدر، مادر یا همسر شما سیگار می کشند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم می شود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. اهمیت این نوع استنشاق دود سیگار در سال های اخیر روشن تر شده است. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد مانند انواع سرطان و یا بیماری های قلبی عروقی. قرار گرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونت های تنفسی در کودکان می شود. پس فرقی نمی کند خودتان سیگار بکشید، و یا در مکانی حضور پیدا کنید که فضای آن مملو از دود سیگار است.

دود سیگار دست سوم: این دود، باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است. دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف، و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباس ها می شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع، جذب بدن می شود. این یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.



نکته کلیدی: اگر غیرسیگاری هستید، به دیگران اجازه ندهید در منزل شما سیگار بکشند، بخصوص زمانی که کودکی در خانه شما حضور دارد.

مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می شود به قرار زیر می باشد:

چند روز اول بعد از ترک: در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار مونواکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

دو تا سه هفته پس از ترک سیگار: شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار: تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

سال اول بعد از ترک: بعد از یک سال انرژی افزایش می یابد، گردش خون بهبود پیدا می کند، عملکرد ریوی بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده، عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کنند.

دو سال پس از ترک: بعد از ۲ سال خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، نصف شده و خطر سکته مغزی کاهش می یابد.

ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال: با ادامه ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطر سکته قلبی در شما تقریباً مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ نابهنگام به طور معناداری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و به همین ترتیب خطر سرطان های حنجره، کلیه، دهانه رحم و لوزالمعده کاهش چشم گیری پیدا می کنند. این خطر با گذشت زمان بیشتر کاهش می یابد.