



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
گروه بهداشت محیط  
دبیرخانه کنترل دخانیات

کتابچه آموزشی

برنامه پیشگیری و

کنترل دخانیات

ویژه والدین





# پدر و مادر عزیز

فطر گرایش به مصرف دخانیات همه فرزندان این مرز و بوم را تهدید می‌کند. اغلب بزرگسالانی که به سیگار و قلیان اعتیاد دارند، اولین طعم تلخ سیگار و قلیان را از دوران نوجوانی تجربه کرده‌اند و این می‌تواند دروازه ورود به هر نوع اعتیادی باشد. لازم است درباره دخانیات اطلاعات کافی کسب کنیم و خود را برای پاسخگویی به سوالات کنجکاوانه فرزندانمان آماده نماییم.



## دخانیات چیست؟

”

به انواع گیاه توتون و تنباکو که در بیشتر نقاط دنیا می‌روید و از آن فرآورده‌هایی چون سیگار و تنباکوی قلیان و پیپ تهیه می‌شود، مواد دخانی می‌گویند که شامل مواد مخدر مانند تریاک، هروئین، شیشه و ... نمی‌شود.

”



## اجزای تشکیل دهنده مواد دفانی :

مواد دفانی از توتون، کاغذ، اسانس و مواد نگهدارنده تشکیل شده است که در واقع سوختن این مواد باهم سبب پدید آمدن حدود ۴۶۰۰ ماده سمی و بیش از ۵۰ نوع ماده سرطانزا می‌شود.

## دود سیگار شامل ۲ قسمت است :

- ۱ دود اصلی که از انتهای فیلتر سیگار پک زده و استنشاق می‌شود و فرد سیگاری آن را وارد ریه خود می‌کند؛
- ۲ دود جانبی که مجموع دود خارج شده از دهان فرد سیگاری و دود متصاعد شده از نوک آتش سیگار است.

## دود مواد دفانی شامل :

← **منوکسید کربن** : این ماده میل ترکیبی زیادی با هموگلوبین فون دارد و در رقابت با اکسیژن برای ترکیب با هموگلوبین پیروز می‌شود و در نتیجه انتقال اکسیژن به بافت‌ها کاهش می‌یابد. این عامل جزء مهمترین علل افزایش غلظت فون افرادی است که سیگار یا قلیان می‌کشند :

← **مواد سرطانزا** : این مواد عامل ایجاد سرطان در بافت‌های مختلف بدن می‌باشند ؛  
← **قطران یا تار** : قطران خطرناکترین ماده شیمیایی دود مواد دفانی است ، قطران ماده‌ای است که باعث ایجاد سرطان و کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن می‌شود ؛

← **نیکوتین** : نیکوتین اعتیادآورترین ماده سمی است. یک قطره ۶۰ میلی‌گرمی آن که به داخل جریان فون تزریق شود، می‌تواند کشنده باشد. مصرف مکرر آن با تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی منجر به وابستگی می‌شود. نیکوتین در ابتدا با تمریک مغز عمل می‌کند و سپس موجب تاخیر در فعالیت آن می‌شود.

## زیان‌های مصرف دخانیات چیست ؟



**۱ بیماری‌های قلبی:** استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، گرفتگی عروق و در نهایت ممله قلبی و سکته می‌شود ؛

**۲ بیماری‌های انسدادی مزمن ریه:** علاوه بر سرطان ریه، دیگر عوارض ریوی ناشی از مصرف دخانیات آمفیزم ریوی و برونشیت مزمن می‌باشد که با عفونت ریه، سرفه‌های دردناک و مشکل تنفسی همراه است ؛

**۳ سکته مغزی:** افراد مصرف کننده مواد دخانی بیش از دیگران در معرض خطر ممله مغزی می‌باشند ؛

**۴ زخم معده:** استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها پایین می‌آورد ، همچنین باعث کاهش مقاومت معده در برابر اسید ( در نتیجه تفریب دیواره آن ) می‌گردد. زخم معده این افراد به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی که این مواد را مصرف می‌کنند، بسیار اندک است ؛

**۵ آب مروارید:** استعمال دخانیات بر اساس سال‌های مصرف و سن فرد می‌تواند منجر به کدورت عدسی چشم شود ؛

**۶ پوکی استخوان:** استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شوند. همچنین طول مدت بهبود یافتن و جوش خوردن استخوان‌های آنان پس از شکستگی به تأخیر می‌افتد ؛

**۷ فساد دندان‌ها:** استعمال دخانیات باعث بهبود آمدن اختلالاتی در ترکیبات شیمیایی دهان، ایجاد جرم روی دندان‌ها، زرد شدن و فاسد شدن دندان‌ها می‌گردد .

## زیان‌های مصرف دخانیات چیست ؟

- ۸ **ضایعات شنوایی:** افراد مصرف کننده مواد دخانی زودتر از دیگر افراد با مشکل کاهش و یا از دست دادن شنوایی مواجه می‌شوند ؛
- ۹ **تغییر شکل سلول‌های جنسی در مردان:** استعمال دخانیات احتمال تغییر شکل اسپرم و صدمه وارد کردن به DNA ( اطلاعات وراثتی در سلول جنسی ) و در نهایت سقط جنین یا به وجود آمدن نوزاد معلول و ناقص الخلقه را افزایش می‌دهد ؛
- ۱۰ **سرطان ریه و سقط جنین:** در کنار افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه و دستگاه تناسلی، استعمال دخانیات سبب کاهش باروری در زنان و بروز مشکلاتی در دوران بارداری و هنگام زایمان می‌شود ؛
- ۱۱ **پوست و مو:** مصرف مواد دخانی باعث از بین رفتن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست شده و در نتیجه سبب خشکی و ایجاد چین و چروک‌های ریزی در اطراف لب‌ها، چشم‌ها و نیز سبب ریزش مو می‌شود ؛
- ۱۲ **بیماری برگرد:** استعمال دخانیات در طولانی مدت سبب افتلال در فون رسانی به اندام‌های تحتانی شده که در نهایت با ایجاد زخم کویک در انگشتان پا منجر به سیاه شدن پا در مچ، زانو، ران و در نهایت قطع عضو می‌گردد ؛
- ۱۳ **سرطان:** وجود بیش از ۵۰ ماده سرطان‌زا در دود مواد دخانی، سبب انواع سرطان مانند ریه، زبان، دهان، حلق، مری، معده، مثانه و ... می‌شوند .





## آیا مصرف دفانیات اعتیادآور است؟

سیگار و قلیان حاوی ماده‌ای به نام نیکوتین است که می‌تواند به همان اندازهی هرویین و کوکائین اعتیادآور باشد. تنها ۱۰ ثانیه طول می‌کشد تا نیکوتین به مغز رسیده و بر آن اثر بگذارد.

## آیا سیگارهای کم قطران یا لایت زیان کمتری دارند؟

این تنها ترفند شرکت‌های سازنده برای فروش بیشتر محصولات است. زیان‌های دفانیات تنها برای قطران و نیکوتین موجود در آن نیست و این سیگارها نیز همچنان دارای مواد شیمیایی و سمی هستند. از آنجا که افراد سیگاری به مقدار نیکوتین وابسته می‌شوند، برای دریافت سطح مورد نیاز می‌بایست پک‌های عمیق‌تری زده و یا تعداد بیشتری سیگار مصرف کنند. در نتیجه بعد از مدتی مقدار قطران و نیکوتین مصرفی تقریباً به همان اندازهی مصرف سیگار معمولی می‌شود.

فیلتر نمی‌تواند مواد سمی را کاهش دهد، این مواد به راحتی از فیلتر عبور کرده و به دهان و دستگاه تنفسی وارد می‌شوند.



## آیا زیان قلیان کمتر از سیگار است؟



به دلیل آن که دود قلیان از میان آب عبور می‌کند، بسیاری به اشتباه تصور می‌کنند مواد زیان آور آن به وسیله آب تصفیه شده و به این ترتیب زیان آن از سیگار کمتر است. مصرف قلیان نیاز به زمان دم طولانی‌تری دارد و حجم دمی استنشاق شده‌ی بیشتر، فرد را در معرض مواد سمی بیشتری نسبت به سیگار قرار می‌دهد. در دود قلیان مانند سیگار نیکوتین وجود دارد بنابراین این شخصی که قلیان مصرف می‌کند، بعد از مدتی به آن وابسته می‌شود و ممکن است برای رفع نیاز خود به روش آسانتری که همان مصرف سیگار است، روی آورد. علاوه بر این استفاده از قسمت دهانی آن به طور مشترک، منجر به بروز بعضی بیماری‌های واگیردار می‌شود.

### آیا تنباکوه‌های میوه‌ای و دارای اسانس زیان کمتری دارند؟

تنباکوه‌های میوه‌ای، عطری و اسانس‌دار به علت مواد شیمیایی و افزودنی، خاصیت سرطان‌زایی و سمی بیشتری دارند.

### آیا افرادی که در معرض دود مواد دغانی قرار دارند نیز در خطرند؟

هنگامی که فراورده‌های تنباکوی موجود در سیگار و قلیان می‌سوزند و یا هنگامی که فرد سیگاری دود را از دهان و بینی بیرون می‌دهد، این دود که در اصطلاح دود دست دوم نامیده می‌شود و هوای محیط را آلوده می‌کند، به افرادی که دود حاصل از مصرف سیگار و قلیان دیگران را تنفس می‌کنند سیگاری یا قلیانی تممیلی می‌گویند. این افراد به همان اندازه‌ی افراد مصرف کننده، در معرض زیان‌های دود دغانیات هستند. عملکرد ریه‌ها در این افراد به تدریج کاهش می‌یابد و احتمال ابتلا به عفونت ریه، سرطان ریه و نیز بیماری‌های قلبی در آنان بیشتر از دیگران است.



# تأثیر دود مواد دفانی بر سلامتی کودکان

کودکان خیلی بیشتر از بزرگسالان از اثرات دود دست دوم آسیب می‌بینند. افتلال در رشد ریه، عفونت‌های تنفسی، آسم، عفونت گوش میانی، تولد نوزاد با وزن کم از جمله بیماری‌هایی است که کودکان در معرض دود دست دوم مواد دفانی می‌توانند به آن دچار شوند.

## تأثیر دود جانبی (دست دوم) بر عملکرد شناختی و رفتاری کودکان

### افتلالات شناختی

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم باعث کاهش توانایی کودکان در یادگیری می‌شود. استنشاق دود دست دوم حتی در مقادیر ناچیز، باعث تأثیر سوء بر روی سیستم عصبی و در مقادیر بالا نیز منجر به کاهش توانایی یادگیری ریاضی و تجسم منطقی در کودکان می‌شود. فرزندان مادرانی که در طول دوران بارداری، روزانه یک بسته سیگار می‌کشند، میانگین بهره هوشی‌شان کمتر از کودکانی است که مادران غیر سیگاری دارند.

### افتلالات رفتاری

فرزندان مادرانی که در دوران بارداری در معرض دود دست دوم قرار دارند، یا آنانی که مادرانشان در طول دوران بارداری، سیگار یا قلیان می‌کشند، بیشتر از سایر کودکان از بیماری‌های افتلال دقت، بیش‌فعالی و مشکلات رفتاری چون پرفاشگری و افسردگی رنج می‌برند.



# عوامل موثر در شروع مصرف دفانیات در نوجوانان

## مهمترین عوامل در شروع مصرف مواد دفانی عبارتند از :

- ← مصرف دفانیات توسط والدین و یا دوستان صمیمی ؛
- ← نداشتن اعتماد بنفس کافی ؛
- ← افت تمصیلی ؛
- ← فقدان مهارت "نه" گفتن ؛
- ← داشتن نگرش مثبت نسبت به مواد دفانی ؛
- ← وجود احساس اضطراب یا فُلق افسرده ؛
- ← احساس خودنمایی و مورد توجه بودن ؛
- ← احساس بزرگ شدن ؛
- ← پذیرفته شدن توسط همسالان و باورهای غلط در مورد سیگار مانند این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت و خستگی و نیز رفع اضطراب می‌شود ؛
- ← ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دفانی کم خطرتر از سیگار .



## نقش خانواده در پیشگیری از روی آوردن نوجوانان به سیگار و قلیان

دوره نوجوانی، دوره‌ای حساس و مد فاصل کودکی و جوانی است. خانواده‌های هوشیار باید با آگاهی از شرایط ویژه این دوره، همواره مراقب فرزندان نوجوان خود باشند. موقعیت مساسشان را درک کنند و هرچه بیشتر آنان را در پناه خود بگیرند. وقتی که مشکلات نوجوان در محیط خانه و در جمع صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و سرزنش مطرح شود و از طریق راه‌های منطقی والدین رفع گردد، دیگر نیازی به مضور و دفالت دوستان و همسالان نیست.

نقش تربیتی خانه و خانواده به عنوان محیطی که فرزندان بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانند تا جایی مهم است که به جرأت می‌توان گفت، منشأ تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها را باید در شیوه تربیتی خانواده‌ها جستجو کرد. والدین باید هوشیار باشند و ارتباطات و رفت و آمدهای نوجوان خویش را تحت نظر بگیرند و اگر احساس کردند مواد دفانی گریبان فرزندان را گرفته بدون فوت وقت این نطفه شوم را خفه کنند.

### اگر رفتار فرزندان تخریب کرده است

اگر مدتی است که رفتار فرزندان تخریب کرده است، نگاهش سردرگم و بی‌تفاوت است، افت تمصیلی دارد و نمراتش پایین آمده و گاه مدرسه نمی‌رود، دیگر به ورزش علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و فقط با دوستان محدودی رفت و آمد دارد، عجلانه نتیجه‌گیری نکنید. این علائم ممکن است نشانگر حالتی از افسردگی باشد. برای آن که فکرتان به سمت مصرف مواد برود، باید دلایلی برای آن وجود داشته باشد.

## چنانچه متوجه شدید که فرزندتان سیگار یا قلیان مصرف کرده است

چنانچه متوجه شدید که فرزندتان سیگار یا قلیان مصرف کرده است، دست و پای خود را کم نکنید. اما در نخستین فرصت در مورد آن با او صحبت کنید. متخصصان بر این باورند که از نخستین مصرف تا زمانی که مصرف به صورت مداوم درآید، مدتی طول می‌کشد. از این رو بهتر است با دیدن نخستین مصرف سیگار یا قلیان با او وارد گفتگو شوید. نباید مصرف مواد دفانی به صورت عادت و سپس وابستگی درآید که هرچه بیشتر این عادت تداوم یابد، به همان نسبت مشکل‌تر می‌توان آن را از سر او انداخت.

هنگام صحبت کردن، قبل از هر چیز اجازه ندهید که سوءظن و بدگمانی روابط بین شما را فراب کند.

مواظب باشید او را سرزنش نکنید. ابتدا چیزی که متوجه شده‌اید را مطرح کنید، نگرانی خود را بیان کنید و در آخر، حرف خود را اینگونه به پایان برسانید "فکر می‌کنم که تو سیگار می‌کشی".

برای آنکه از تنش جلوگیری کنید، به او فرصت دهید تا حرف‌هایش را بزند، زمان مشخصی را برای گفتگو تعیین کنید و بدین وسیله لطمه گفتگو را اندکی بزرگ و مهم جلوه دهید و به او نشان دهید که این مسئله خیلی برایتان اهمیت دارد. مضمون پدر و مادر، هر دو در زمان گفتگو مهم است. بدینوسیله به او می‌فهمانید که هر دو نگران او هستید.

### چند نکته را به خاطر بسپارید

- از تبدیل پیام خود به نصیحت و موعظه خودداری کنید ؛
- درباره موضوعات مساس به روشی گفتگو کنید که نوجوان را از تنبیه یا پیش داوری شدن نترساند ؛
- بسیاری از اوقات، نوجوان نمی‌تواند تشخیص دهد که رفتار کنونی‌اش بر سلامت آینده او تأثیر خواهد داشت، بنابراین درباره عوارض کوتاه مدت مصرف مواد دفانی به طور مستقیم گفتگو کنید: تنگی نفس، نفس بدبو، دندان‌های زرد و لباس‌های بدبو ؛
- از فرزندتان بپرسید چه چیزی سبب شده که او به این مواد رو آورده است. شنونده خوبی باشید .

## زمانی که او همه چیز را کاملا انکار می‌کند

زمانی که او همه چیز را کاملا انکار می‌کند، به او یادآوری کنید که شما موظف هستید مراقب او باشید. برایش توضیح دهید که «من قصد ندارم اتاقت را بگردم اما انتظار دارم به ممض این که در زدم و فواستم وارد اتاقت شوم، در را فوراً باز کنی». به او اطلاع دهید که معلمان، مربی ورزش و دوستانش را ملاقات فواید کرد و با آنان در تماس فواید بود. او باید احساس کند که شما بنا به خیر و صلاح او عمل می‌کنید. اگر همچنان زیر همه چیز می‌زند و حاضر نیست گفتگو کند، در حالی که علائم نگران کننده‌ای چون افت تمصیلی، اختلال در خواب و ... همچنان ادامه دارد، نزد یک روانشناس بروید، اما از هرگونه پاییدن و جستجوهای پلیسی، اقدامات و تدابیر تند و فشنی که موجب طخیان و سرکشی نوجوان می‌شوند، فودداری کنید، چه بسا ممکن است نوجوان را به سمت رفتارهای پرفطر چون بزهکاری و مصرف مواد سوق دهد.

### قبول دارد که سیگار می‌کشد

این خیلی خوب است. فقط می‌ماند که میزان مصرف را ارزیابی کنید: چه وقت، از کی و چقدر؟ او می‌گوید که به طور مثال جمعه شب‌ها یا در میهمانی‌ها زمانی که با دوستانش دور هم هستند، به طور تفریمی سیگار یا قلیان می‌کشد. مجدداً در مورد عوارض کوتاه مدت و دراز مدت آن با او صحبت کنید.



چنانچه روی میزش اثری از آنچه مصرف کرده به جای می‌گذارد یا جلوی چشم شما سیگار یا قلیان می‌کشد، نباید خودتان را به آن راه بزنید و وانمود کنید که هیچ چیز ندیده‌اید. به طور مثال به اطلاع او برسانید: «ته سیگار را که مصرف کرده بودی پیدا کرده‌ام، این موضوع مرا نگران می‌کند، باید در مورد آن با هم حرف بزنیم». اگر نوجوان واقعا به دنبال درگیری و مقابله کردن است، از دفالت فرد سومی مثل یک روانشناس یا روانپزشک کودک و نوجوان کمک بگیرید.

سیگار برای نوجوانان که در سن رشد هستند، فطری جدی است و باید قاطعانه آنان را از آن منع کرد. به جای رفتارهای تند و پرفاشگرانه، رابطه موثر با او برقرار نمایید و در مورد زیان‌های سیگار و قلیان با او به آرامی صحبت کنید.

همچنین گاه باید او را از برفی رفت و آمدها دور نگه دارید. هیچ پدر و مادری نباید به بهانه این که نمی‌داند چگونه فرزندش را از اینگونه مواد منع کند، به او اجازه این کار را بدهد. او را از ناراحتیتان آگاه کنید و برایش محدودیت تعیین کنید.

از آنجایی که کشیدن سیگار یا قلیان را منع کرده‌اید، در عوض ممیط فانه را برایش دلپذیر و فوشایند کنید. دوستانش را به فانه دعوت و از آنان به گرمی پذیرایی کنید. به او پیشنهاد دهید که ورزش مورد علاقه‌اش را تمرین کند. پول تو جیبی‌اش را قطع نکنید اما آن را نسبت به نیازهای واقعی‌اش تامین نمایید.



زندگی بدون  
دخانیات  
حقایق برای همه