

**روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه ایران-کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۷  روز ۳۱ ماه می** **برابر با ۱۰ خرداد ماه  را روز جهانی بدون دخانیات(WNTD) تعیین نمودند.**

**پیرو روی جهانی بدون دخانیات، در کشور ما نیز هفته ملی بدون دخانیات از ۴ تا ۱۰ خرداد  ماه تعیین شده تا  بدین ترتیب توجه جهانیان به اپیدمی  مصرف تنباکو و مرگ و بیماری قابل پیشگیری ، جلب گردد و با اقدام‌ها و فعالیت هایی در این حوزه و در جهت آگاهی افکار عمومی مضرات استعمال گوشزد شود. به خصوص  شرایط پاندمی کرونا COVID-۱۹ منجر به این شده است که میلیون ها انسان در صدد** **ترک دخانیات  برآیند . تصویب قوانین جامع کنترل دخانیات برای محافظت از سلامت مردم در طی این همه گیری و فراتر از آن ، برای دولت ها الزام شده است.**

**به همین مناسبت** **WHO اخیراً یک کمپین جهانی برای روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۱، با شعار "تعهد به ترک" را آغاز کرده است. اگرچه حدود ۶۰٪ از مصرف کنندگان دخانیات در سراسر جهان می گویند که می خواهند مصرف دخانیات را ترک کنند ، اما فقط ۳۰٪ آنها به ابزاری که می تواند به آنها در این زمینه کمک کند دسترسی دارند.**

**توتون و تنباکو به صورت مستقیم هر ساله باعث مرگ ۸ میلیون نفر می شود   و بالغ بر حدود ۲ میلیون مرگ نیز به افرادی که در معرض دود سیگار قرار دارند نسبت داده می شود.**
**به طور کلی سیگاری های مادام العمر، حداقل ۱۰ سال زندگی خود را از دست می دهند. با هر دود یک سیگار ، سموم و مواد سرطان زا به بدن منتقل می شود و حداقل ۷۰ ماده شیمیایی عامل سرطان شناخته شده است.**

**تأثیر منفی مصرف قلیان نیز بر ۲ عضو حیاتی بدن یعنی ریه‌ها و قلب ثابت‌شده است. سرطان**
**ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد،**
**افزایش حملات آسم و ذات‌الریه برخی از خطرات مربوط به استعمال قلیان هستند. دود قلیان به‌اندازه دود سیگار مضر است. دود سیگار از سوختن تنباکو ایجادشده، درحالی‌که دود قلیان از طریق گرم شدن تنباکویی که در کاسه‌ بالای آن قرارگرفته و از طریق زغال تولید می‌شود. محصول نهایی آن یعنی دود،  حاوی مواد سرطان‌زاست.**

**شواهدی منتشر شده  مبنی بر این که شدت بیماری کووید ۱۹ در افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیر سیگاری بیشتر است. با توجه به اینکه کووید ۱۹ یک بیماری عفونی است در درجه اول به ریه‌ها حمله** **می‌کند، استعمال دخانیات باعث اختلال در عملکرد ریه شده و شرایط برای مقابله با این بیماری و سایر بیماری‌ها در  ابتلا به کووید ۱۹ دشوار تر می شود.**

**ترک اعتیاد ممکن است چالش برانگیز باشد ، به ویژه با فشارهای اجتماعی و اقتصادی مضاعف، ، اما دلایل زیادی هم برای ترک وجود دارد.** **متأسفانه به اکثر تنباکوهایی که در سال‌های اخیر به بازار آمده اسانس‌هایی اضافه می‌شود که علاوه بر تحریک دستگاه تنفسی موجب حساسیت و آلرژی می‌شود.**

**فواید ترک سیگار تقریباً فوری  خود را نشان می دهد. فقط پس از ۲۰ دقیقه ترک سیگار ، ضربان قلب کاهش می یابد. در عرض ۱۲ ساعت ، سطح مونوکسیدکربن در خون به حد طبیعی می رسد. طی ۲-۱۲ هفته گردش خون بهبود می یابد و عملکرد ریه ها افزایش می یابد و طی ۹-۱ ماه سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد. میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه تقریباً نیمی از افراد سیگاری است.**

**در حالیکه مصرف دخانیات مسئول ۲۵٪ از کل مرگهای سرطانی در سطح جهان است بیش از ۱۰۰ دلیل هم  برای ترک سیگارعنوان شده است.**

**دخانیات یک عامل خطر عمده برای بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ، بیماری های تنفسی و دیابت است.**

**دخانیات تقریباً بلافاصله روی ظاهر انسان تأثیر می گذارد و همه ظواهر متاثر از بوی آن می شود.**
**دخانیات باعث زردی دندان ها و ایجاد پلاک اضافی دندان می شود.**

**استعمال دخانیات و  حتی استفاده از دخانیات بدون دود باعث بوی بد دهان می شود.**

**چروکیدگی به خصوص در اطراف چشم ها و لب ، خشکی ، پیری و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست ناشی از تخلیه ویتامین A و محدود شدن جریان خون ،در طولانی مدت،  به پوست حالت چرمی می دهد و خطر ابتلا به پسوریازیس که یک بیماری التهابی غیر مسری پوستی  همراه خارش  است و لکه های قرمز رنگ در سراسر بدن از بین می رود  افزایش می یابد.**

**جالب است بدانید که  سالانه بیش از ۱ میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض دود سیگار می میرند.**

**افراد غیر سیگاری که در معرض دود سیگار هستند  بیشتردر معرض خطر ابتلا به سرطان ریه و پیشرفت بیماری سل قرار دارند. حتی سیگارهای الکترونیکیE-cigarettes  یا اصطلاحا "ویپ"،  افراد غیر سیگاری و اطرافیان را در معرض نیکوتین و سایر مواد شیمیایی مضر قرار می دهد.**

**امروزه ثابت شده  قرار گرفتن در معرض دود ، با دیابت نوع ۲ می تواند مرتبط باشد.**
**سیگار کشیدن یا استفاده از سیگار الکترونیکی در اطراف کودکان سلامت و ایمنی آنها را به خطر می اندازد. در کودکان سیگاری از عملکرد ریه ها کاسته می شود و به عنوان اختلالات تنفسی مزمن در بزرگسالی بر آنها تأثیر می گذارد.**

**قرار گرفتن کودکان در معرض سیگارهای الکترونیکی سلامت آنها را به طور جدی تهدید کرده و نیز خطر نشت مایعات دستگاهها یا بلعیدن مایعات توسط کودکان وجود دارد.**
**استفاده از سیگار الکترونیکی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و اختلالات ریوی را افزایش می دهد. نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی یک داروی بسیار اعتیاد آور است که می تواند به مغز در حال رشد کودکان آسیب برساند. همچنین سیگارهای الکترونیکی از طریق آتش سوزی و انفجار نیز باعث صدمات جدی از جمله سوختگی می شوند.**

**کودکان سن مدرسه که در معرض اثرات مضر دود هستند از طریق التهاب مجاری تنفسی به ریه ها در معرض خطر آسم هستند. کودکان زیر ۲ سال در معرض دود، ممکن است به بیماری گوش میانی مبتلا شوند که احتمالاً منجر به کم شنوایی و ناشنوایی می شود.**

**تحقیقات نشان داده ترک سیگار خطر بسیاری از بیماری های مربوط به دود سیگار در کودکان مانند بیماری های تنفسی (مانند آسم) و عفونت گوش را کاهش می دهد.**

**مصرف دخانیات پیامدهای منفی اجتماعی به همراه دارد و بر روابط اجتماعی و روابط اجتماعی تأثیر منفی  می گذارد و بر سلامتی  و هزینه های اساسی خانواده ها نیز بسیار تاثیر گزار است.**

**مصرف دخانیات به فقر دامن می زند زیرا مصرف کنندگان دخانیات در معرض خطر بیشتری قرار دارند که بیمار شوند و به علت سرطان ها ، حملات قلبی ، بیماری های تنفسی یا سایر بیماری های مرتبط با دخانیات می میرند.**

**علاوه بر اینها سیگار کشیدن قدرت باروری را کاهش می دهد. افراد سیگاری بیشتر دچار ناباروری می شوند در حالیکه ترک سیگار دشواری باردار شدن ، زایمان زودرس ،  تولد نوزادانی با وزن کم و سقط را کاهش می دهد.**

**تاثیرسیگار در ایجاد اختلال در عملکرد و قدرت باروری مردان نیز به اثبات رسیده شود و در طولانی مدت این تاثیر میتواند دائمی شود. از تعداد اسپرم ، تحرک و شکل اسپرم در مردان  می کاهد.**
**محصولات تنباکو  در اثر گرم شدن ، سمی سرطان زا تولید می کند. جویدن تنباکو می تواند باعث سرطان دهان ، از دست دادن دندان ، دندانهای قهوه ای ، لکه های سفید و بیماری لثه شود.**

**نیکوتین موجود در تنباکوی بدون دود، به راحتی جذب می شود تا اینکه با کشیدن سیگار باعث افزایش اعتیاد آن می شود.**

**افراد سیگاری در طول زندگی خود تا ۲۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری دچار سرطان ریه می شوند. استعمال دخانیات دلیل اصلی سرطان ریه است که باعث مرگ بیش از دو سوم سرطان ریه در سطح جهانی می شود.**

**از هر پنج سیگاری یک نفر در طول زندگی خود به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) مبتلا خواهد شد ، به ویژه افرادی که از دوران کودکی و نوجوانی سیگار کشیدن را شروع می کنند ، زیرا دود توتون رشد و تکامل ریه را به طور قابل توجهی کند می کند.**

**سیگار کشیدن می تواند آسم را در بزرگسالان تشدید کند ، فعالیت آنها را محدود می کند ، به ناتوانی کمک می کند و خطر حملات شدید آسم را که نیاز به مراقبت های اضطراری دارند افزایش می دهد.**
**استعمال دخانیات خطر تبدیل سل از حالت نهفته به حالت فعال را  به بیش ازدو برابر می رساند و پیشرفت طبیعی بیماری را  نیز بدتر می کند. حدود یک چهارم جمعیت جهان به سل نهفته مبتلا هستند.**
**فقط چند نخ سیگار در روز و استعمال گاه به گاه دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار ، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد و افراد سیگاری دو برابر در معرض خطر سکته مغزی و چهار برابر ابتلا به بیماری قلبی دارند.**

**دود تنباکو به عروق قلب آسیب رسانده باعث تجمع پلاک ها و ایجاد لخته های خون می شود ، در نتیجه جریان خون را محدود و در نهایت منجر به حملات قلبی و مغزی می شود.**

**استفاده از نیکوتین و فرآورده های دخانی، خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.**
**استعمال دخانیات و استعمال دخانیات بدون دود باعث سرطان دهان ، سرطان های لب ، گلو (حلق و حنجره) و مری می شود.**

**برخی مطالعات همچنین ارتباطی بین استعمال دخانیات و افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان را نشان داده اند ، به ویژه در میان افراد سیگاری و زنان که قبل از اولین بارداری شروع به سیگار کشیدن می کنند. همچنین سیگار کشیدن به عنوان خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم در زنان آلوده به ویروس پاپیلومای انسانی شناخته شده است.**

**افراد سیگاری به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به سرطان خون حاد میلوئیدی  و سرطان حفره های سینوس بینی و پارانازال فسرطان روده بزرگ ، کلیه ، کبد ، لوزالمعده ، معده یا تخمدان. و سرطان دستگاه ادراری تحتانی (از جمله مثانه ، حالب و لگن کلیه) قرار دارند.**

**افراد سیگاری به احتمال زیاد بینایی و شنوایی خود را از دست می دهند . افراد سیگاری بزرگسال بیشتر دچار کم شنوایی می شوند. سیگار کشیدن باعث بسیاری از بیماری های چشمی می شود که در صورت عدم درمان ، می تواند بینایی دائمی ایجاد کند.**

**افراد سیگاری بیشتر از افراد غیر سیگاری به دژنراسیون ماکولای وابسته به سن مبتلا می شوند ، وضعیتی که منجر به کاهش بینایی برگشت ناپذیر می شود. همچنین در افراد سیگاری خطر آب مروارید بیشتر است. برخی شواهد نشان می دهد که استعمال دخانیات باعث گلوکوم نیز می شود  بیماری که فشار چشم را افزایش می دهد و می تواند به بینایی آسیب برساند.**

**خطر ابتلا به دیابت در افراد سیگاری بیشتر است و سیگار کشیدن یک عامل خطر ابتلا به زوال عقل  شناخته شده، بیماری آلزایمر شایع ترین شکل زوال عقل است و تخمین زده می شود ۱۴٪ موارد آلزایمر در سطح جهان به سیگار کشیدن مربوط شود.**

**زنانی که سیگار می کشند بیشتر دچار قاعدگی دردناک و علائم شدید یائسگی می شوند.**

**یائسگی در زنان سیگاری ۱-۴ سال زودتر اتفاق می افتد  زیرا سیگار کشیدن باعث کاهش تولید تخمک در تخمدان ها می شود ، در نتیجه عملکرد دستگاه تولید مثل از دست می رود و در نتیجه سطح استروژن پایین می آید.**

**دود تنباکو باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافتهای بدن می شود. استفاده از دخانیات جریان خون را محدود می کند و در صورت عدم درمان می تواند به گانگرن (مرگ بافت بدن) و قطع مناطق آسیب دیده منجر شود.**

**مصرف دخانیات خطر ابتلا به بیماری پریودنتال را افزایش می دهد ، یک بیماری التهابی مزمن که از بین می رود لثه ها و استخوان فک را از بین می برد و منجر به از دست دادن دندان می شود.**

**همچنین افراد سیگاری احتمالاً دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده ، بیماری التهابی روده ، همراه با گرفتگی شکم ، اسهال مداوم ، تب و خونریزی مقعدی و سرطان های دستگاه گوارش می شوند. به احتمال زیاد این افراد تراکم استخوان خود را از دست می دهند ، استخوان ها  به راحتی  دچار شکستگی شده  و عوارض جدی مانند تأخیر در بهبود یا عدم بهبودی را تجربه می کنند.**

**اجزای دود تنباکو سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و افراد سیگاری را در معرض خطر عفونت های ریوی قرار می دهد. افراد سیگاری با استعداد ژنتیکی، به اختلالات خود ایمنی در معرض خطر ابتلا به چندین بیماری از جمله آرتریت روماتوئید ، بیماری کرون ، مننژیت باکتریایی ، عفونت پس از جراحی و سرطان ها هستند. همچنین افراد مبتلا به نقص ایمنی ، مانند کسانی که با فیبروز سیستیک ، مولتیپل اسکلروزیس یا سرطان زندگی می کنند ، در معرض خطر بیشتری از بیماری های همراه و مرگ زودرس قرار دارد.**

**اثرات سرکوب کننده سیستم ایمنی تنباکو ، افراد مبتلا به HIV را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ایدز قرار می دهد. در میان افراد سیگاری مبتلا به HIV ، متوسط ​​طول عمر از دست رفته ۳/۱۲ سال است که بیش از دو برابر تعداد سالهای از دست رفته توسط افراد غیر سیگاری مثبت است**
**مصرف دخانیات و نیکوتین به کودکان آسیب جدی می رساند. مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود تنباکو در دوران بارداری خطر مرگ جنین را افزایش می دهد.**

**به دلیل کمبود اکسیژن جنین و ناهنجاری های جفت ناشی از مونوکسید کربن در دود توتون و نیکوتین و توتون و تنباکوی بدون دود، مرگ جنین در رحم  اتفاق می افتد.**
**افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر حاملگی خارج رحمی قرار دارند ، این یک عارضه بالقوه کشنده برای مادر است که تخمک بارور شده در آن به خارج از رحم متصل می شود.**

**ترک سیگار و محافظت در برابر قرار گرفتن در معرض دود سیگار برای بانوان باردار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. سیگارهای الکترونیکی  نیز خطرات قابل توجهی را برای زنان بارداری که از آنها استفاده می کنند ایجاد می کنند ، زیرا می توانند به جنین در حال رشد آسیب برسانند.**

**نوزادان متولد شده از زنانی که در دوران بارداری سیگار می کشند  یا حتی از دخانیات بدون دود استفاده می کنند یا در معرض دود قرار دارند ، بیشتر در معرض خطر تولد زودرس و وزن کم هستند.**

 **علاوه بر اینها ، دخانیات باعث آلودگی محیط زیست می شوند.** **ته سیگار از عمده زباله هایی است که در سطح جهان دور ریخته می شود و بیشترین مواد زباله ای است که در سواحل در سراسر جهان جمع می شود . مواد خطرناک در ته سیگار شناسایی شده است از جمله آرسنیک ، سرب ، نیکوتین و فرمالدئید. این مواد به محیط های آبزی و خاک شسته  و وارد می شوند. دود تنباکو  نیز به میزان قابل توجهی در سطح آلودگی هوا در یک شهر نقش دارد.**

**بیشتر سیگارها با استفاده از کبریت یا فندک های پر از گاز روشن می شوند. اگر به عنوان مثال  برای روشن کردن دو سیگار از یک کبریت چوبی استفاده شود  و با محاسبه شش تریلیون سیگار که سالانه در سطح جهان دود می شود، پس برای تولید سه تریلیون کبریت، نیاز به تخریب حدود نه میلیون درخت هست. از طرفی سیگارهای الکترونیکی و محصولات تنباکوی گرم ، ممکن است حاوی باتری هایی باشند که به دفع خاص و همچنین مواد شیمیایی ، بسته بندی و سایر مواد غیر قابل تجزیه بیولوژیک نیاز دارند.**

**در حال حاضر ، بیشتر کارتریج های مایع سیگار الکترونیکی  نیز پلاستیکی قابل استفاده مجدد و قابل بازیافت نیستند .**

**همچنین دود تنباکو سه نوع گاز گلخانه ای تولید می کند: دی اکسید کربن ، متان و اکسیدهای نیتروژن و باعث آلودگی محیط های داخلی و خارجی می شود. در سراسر جهان ، هر ساله تقریباً ۲۰۰۰۰۰ هکتار برای کشاورزی و دخانیات صرف می شود. جنگل زدایی برای پرورش توتون عواقب جدی زیست محیطی دارد . از جمله از دست دادن تنوع زیستی ، فرسایش و تخریب خاک ، آلودگی آب و افزایش دی اکسید کربن در جو.**

**پرورش توتون و تنباکو معمولاً شامل استفاده قابل ملاحظه ای از مواد شیمیایی ، از جمله سموم دفع آفات ، کودها و تنظیم کننده های رشد می شود و این مواد شیمیایی منابع آب آشامیدنی را تحت تاثیر قراتر می دهد و به همه اینها تعداد درخت مورد نیاز برای تولید ۶ تریلیون سیگار و اجزای بسته بندی مانند کاغذ ، جوهر ، سلفون ، فویل و چسب  و زباله های کارتن و جعبه هایی که برای توزیع و بسته بندی استفاده می شود را بیفزایید.**

**و در نهایت  سیگار دلیل مهمی در آتش سوزی های تصادفی و مرگ و میر ناشی از آن ها محسوب می شود.**

**ترجمه و تدوین: دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا  و دارو**

 **دکتر مهری محمدی**