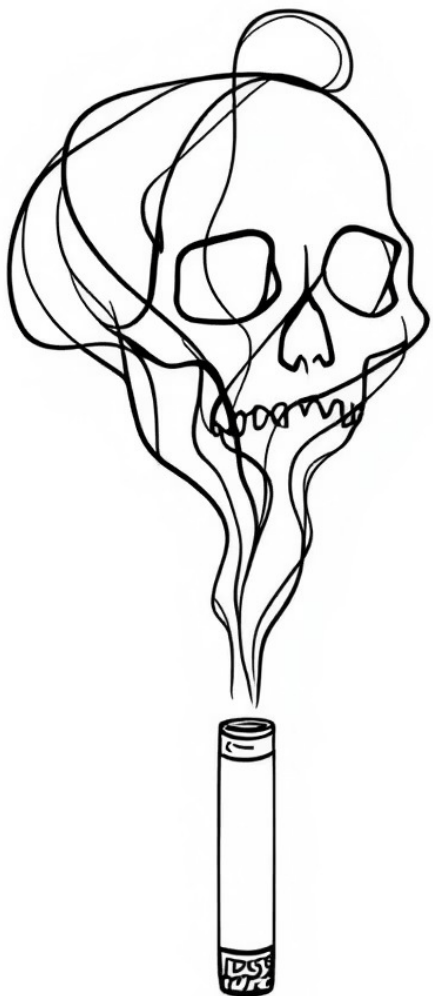




پیشگیری از مصرف دخانیات و الکل

نگاهی جامع به مخاطرات و راههای مقابله



مقدمه‌ای بر دخانیات: تهدید قرن

دخانیات، به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، جان ده‌ها میلیون نفر را در سراسر جهان گرفته است. این مواد نه تنها شامل سیگار، بلکه هر فرآورده‌ای که از گیاه توتون یا مشتقات آن تهیه شود، مانند پپ، قلیان، چیق و حتی تنباکوی جویدنی یا استنشاقی را در بر می‌گیرد.

اجزای کشنده سیگار و قلیان

سیگار، با بیش از ۷ هزار ماده سمی و ۷۰ نوع ماده سرطان‌زا که هنگام سوختن آزاد می‌شوند، یکی از مهلک‌ترین مواد دخیل است. قلیان نیز، بر خلاف باور عمومی، حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است که سلامت مصرف‌کننده را به شدت تهدید می‌کند.

1

نیکوتین

ماده اعتیادآور و سمی کشنده، عامل تنگی عروق و افزایش خطر سکته قلبی.

2

قطران (تار)

ذرات سرطان‌زا که در ریه‌ها جمع شده و لایه‌ای قهوه‌ای‌رنگ تشکیل می‌دهند.

3

آرسنیک

گاز سمی که در بدن تجمع یافته و در بروز سرطان لب نقش دارد.

4

سیانیدریک اسید

ماده‌ای که تنفس سلولی را مختل می‌کند.

5

مواد رادیواکتیو

عوامل اصلی سرطان‌زا که بر ریه، چشم، خون و پوست اثرات جبران‌ناپذیری دارند.

6

آمونیاک و هیدروکربن‌ها

محرک‌ها و تخریب‌کننده‌های بافت‌ها که خطر ابتلا به سرطان را تشدید می‌کنند.

هزینه‌های گزاف دخانیات

مصرف دخانیات نه تنها سلامت افراد را به خطر می‌اندازد، بلکه بار اقتصادی سنگینی بر دوش جامعه و خانواده‌ها تحمیل می‌کند. سالانه ده‌ها هزار میلیارد دلار برای خرید دخانیات و چندین برابر آن برای درمان بیماری‌های ناشی از آن هزینه می‌شود.

اثرات مالی

- سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار هزینه مستقیم دخانیات
 - ۲ تا ۳ برابر این مبلغ صرف درمان بیماری‌های مرتبط
 - روند صعودی مصرف و افزایش پیوسته هزینه‌ها در سطح جهان
- این هزینه‌ها شامل از دست رفتن بهره‌وری نیروی کار و فشار بر سیستم‌های درمانی نیز می‌شود.



قلیان: باورهای غلط، عواقب واقعی

باور رایج در مورد بی‌ضرر بودن قلیان، به ویژه در میان نوجوانان، یکی از بزرگترین چالش‌های سلامت عمومی است. دود قلیان نه تنها بی‌خطر نیست، بلکه حاوی مواد سمی فراوانی است که می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی شوند.



مواد سرطان‌زا

1

دود قلیان شامل مواد شیمیایی سرطان‌زا، مونوکسید کربن و فلزات سنگین است.

تنباکوهای میوه‌ای

2

حاوی افزودنی‌های شیمیایی که باعث آلرژی، آسم و سرطان می‌شوند.

انتقال بیماری

3

استفاده از شیلنگ مشترک، خطر انتقال سل، تبخال و هلیکوباکتر را افزایش می‌دهد.

مقابله با وسوسه دخانیات: عوامل و راهکارها

بخش عمده‌ای از افرادی که به دخانیات معتاد می‌شوند، مصرف را از سنین زیر ۱۸ سال آغاز کرده‌اند. شناسایی عوامل سوق‌دهنده و ارائه راهکارهای مناسب، برای پیشگیری حیاتی است.

- **احساس جذابیت و استقلال**

نوجوانان برای دیده شدن یا حس بزرگتر شدن، به دخانیات روی می‌آورند.

- **تأثیر همسالان و الگوها**

فشار دوستان و الگوبرداری از افراد مشهور.

- **باورهای غلط**

تصور اشتباه از سیگار به عنوان راهی برای رفع خستگی، اضطراب یا تقویت ذهن.

- **دسترسی و قیمت پایین**

سهولت دسترسی و هزینه کم، به ویژه برای قلیان.

- **ناهنجاری‌های خانوادگی**

تنش و مشکلات در محیط خانواده می‌تواند محرکی برای پناه بردن به دخانیات باشد.

دود دست دوم و سوم: تهدید خاموش

اثرات مضر دخانیات تنها به مصرف‌کننده محدود نمی‌شود. اطرافیان فرد سیگاری نیز از طریق دود دست دوم و سوم، در معرض خطرات جدی سلامت قرار می‌گیرند.

دود دست دوم

دودی که از سوختن سیگار و بازدم فرد سیگاری متصاعد شده و توسط دیگران استنشاق می‌شود. این دود عامل اصلی بیماری‌های قلبی و تنفسی در افراد غیرسیگاری است.

دود دست سوم

سموم ناشی از سوختن دخانیات که به دیوارها، مبلمان، لباس، پوست و مو می‌چسبد و تا ماه‌ها باقی می‌ماند. این سموم، به ویژه برای کودکان، بسیار خطرناک هستند و می‌توانند باعث سرماخوردگی، عفونت گوش میانی و مشکلات تنفسی شوند.



الکل: سم پنهان در زندگی

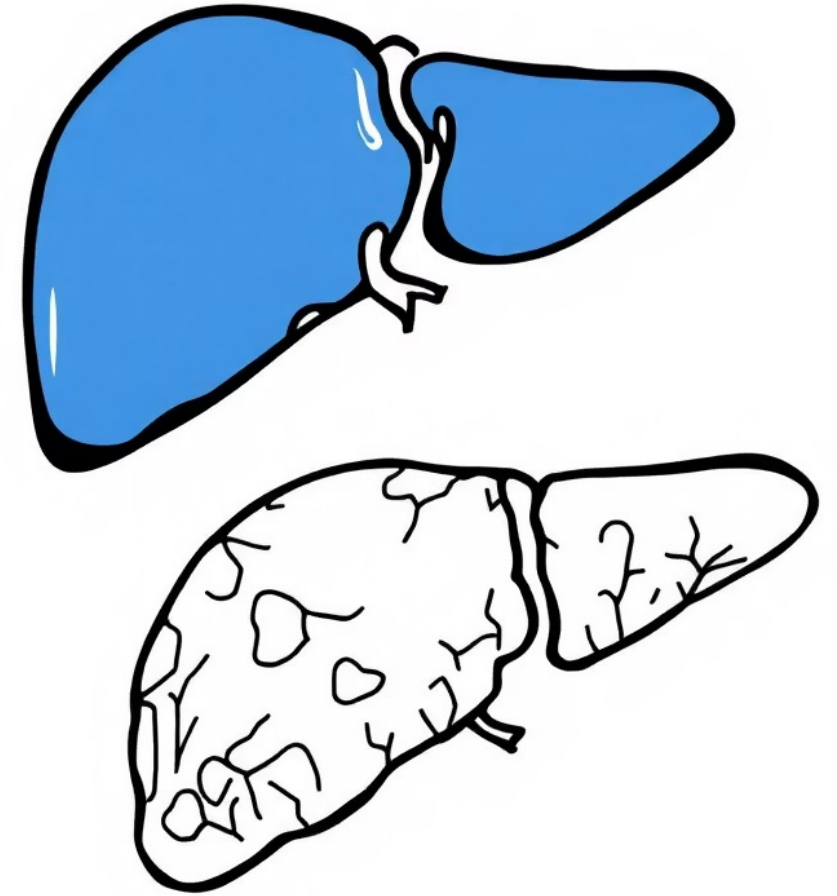
الکل یک ماده شیمیایی اعتیادآور است که تأثیرات مخربی بر عملکرد جسمی و روانی افراد دارد. هرچند اثرات آن در افراد مختلف متفاوت است، اما با افزایش غلظت الکل در خون، آسیب‌های روانی و فیزیولوژیک آن نیز تشدید می‌شود.

پیامدهای فوری

- اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
- عدم تعادل در حرکت و تکلم
- کاهش تنفس، ضربان قلب و فشار خون
- خطر کما و مرگ در موارد شدید

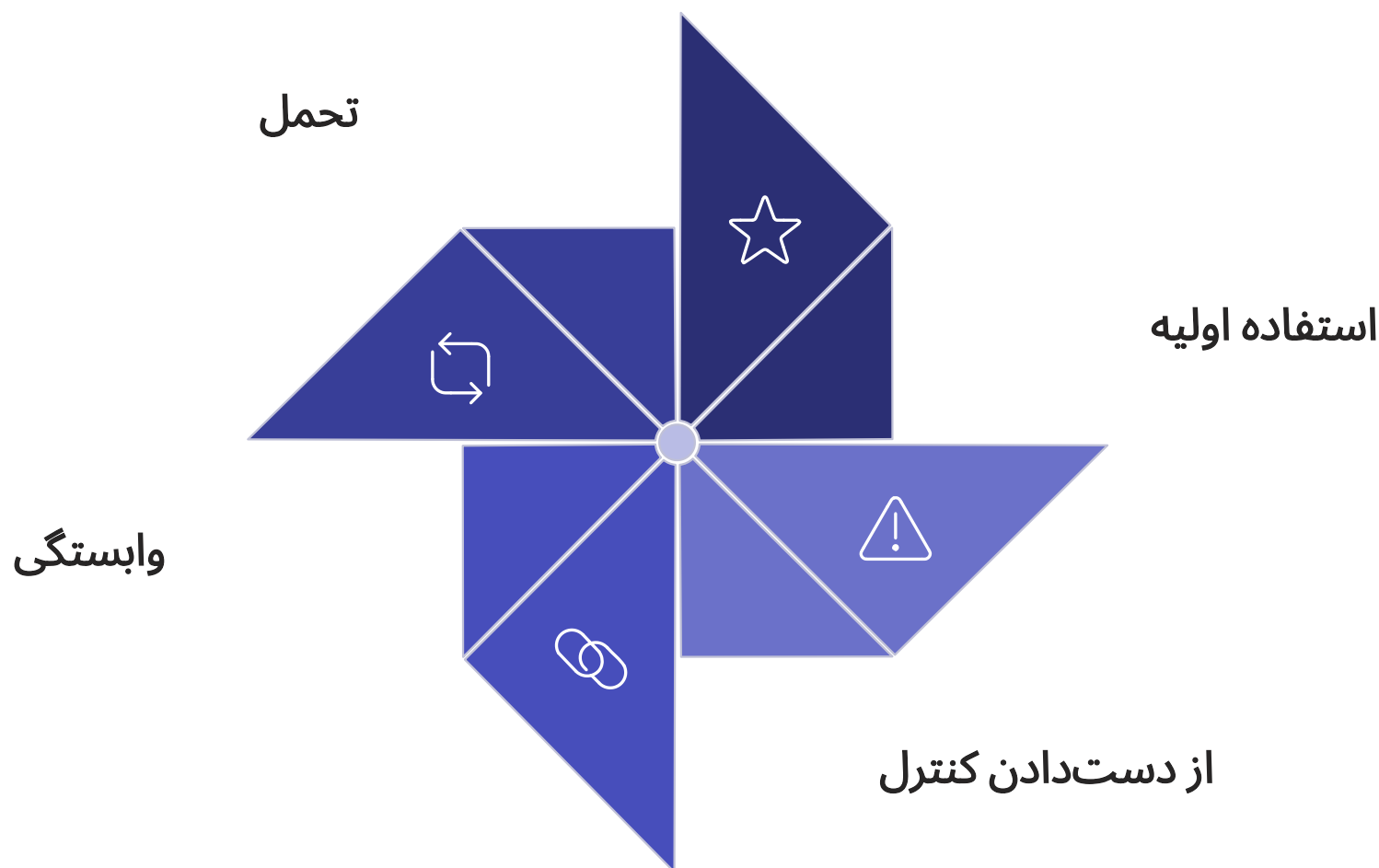
پیامدهای بلندمدت

- بیماری سیروز کبدی (کبد چرب)
- از دست رفتن عملکرد سلول‌های کبدی
- آسیب به مغز و سیستم عصبی
- افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان



اعتیاد به مواد مخدر: سرآغاز سقوط

اعتیاد به معنای وابستگی شدید جسمی و روانی به مواد است که زندگی فرد و خانواده‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این پدیده پیچیده، هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی سنگینی را به همراه دارد و پیشگیری از آن، مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان است.



نقش ما در پیشگیری

آگاهی، آموزش و حمایت، ستون‌های اصلی مبارزه با معضل اعتیاد به دخانیات و الکل هستند. هر یک از ما می‌توانیم با افزایش دانش خود و اطرافیانمان، در ساختن جامعه‌ای سالم‌تر نقش داشته باشیم.

افزایش آگاهی



کسب اطلاعات دقیق در مورد مضرات دخانیات و الکل.

آموزش و اطلاع‌رسانی



به اشتراک گذاشتن دانش با دوستان، خانواده و جامعه.

حمایت از همسالان



تشویق به انتخاب‌های سالم و مقابله با فشارهای منفی.

ایجاد محیط سالم



تقویت ارتباطات خانوادگی و کاهش تنش‌ها در خانه.

