به نام خداوند بخشنده و مهربان

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

برنامه ملی کنترل پیشگیری وکاهش استعمال دخانیات استان قزوین

گروه سلامت محیط

اردیبهشت۱۴۰۳

دخانیات مهم ترین عامل خطر در بین عوامل خطر بیماری های غیرواگیر



تعریف مواد دخانی

به محصولاتی اطلاق می شود که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ها برگ توتون یا تنباکو یا مشتقات آن است (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی).

انواع مواد دخانی:

a. گروه تدخینی(دود زا): مانند سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق، سیگار دست پیچ

b. گروه غیر تدخینی (بدون دود): مانند ناس،

c. گروه محصولات الکترونیک: قلیان الکترونیک، سیگار الکترونیک و دستگاه های گرم کننده تنباکو (IQOS)

انواع دود حاصل از استعمال دخانیات:

*دود دست‌اول: بخشی از دود است در اثر پک زدن و سوختن توتون و تنباکوی محتوی محصول دخانی وارد دهان و ریه فرد مصرف‌کننده می‌شود.

*دود دست دوم: دودی است که به‌طور مستقیم از نوکِ روشن و در حال اشتعال مواد دخانی و یا از بازدم فرد مصرف‌کننده (که به دنبال پک زدن به مواد دخانی، از ریه او خارج می‌شود) وارد محیط می‌گردد. این دود توسط اطرافیان فرد مصرف‌کننده استنشاق می‌شود.

*دود دست سوم: ذرات و سموم دود مواد دخانی به‌ویژه قلیان است که در هوا منتشرشده و روی اشیاء و لباس و موی فرد مصرف‌کننده می‌نشیند و در صورت تماس فرد با این اشیاء، آلاینده‌ها وارد بدن آنان می‌شود.

عوراض سلامتی و بیماری و مرگ ومیر

مرتبط با مصرف دخانیات

بیماری و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات در جهان و ج.ا.ایران

* سالانه ۸ میلیون نفر در جهان به دلیل مصرف دخانیات جان خود را از دست می دهند که یک میلیون و دویست هزار نفر آن افرادی هستند که در معرض مواجهه با دود حاصل از مصرف دیگران قرار می گیرند.

* مصرف دخانیات هر ۴ ثانیه جان یک نفر را در دنیا می گیرد.

* حدود ۶۰ هزار مرگ سالیانه ناشی از مصرف دخانیات در کشور ج.ا.ایران برآورد شده است.

* حدود ۱۰۰ میلیون نفر در قرن بیستم بدلیل استعمال دخانیات و مواجهه با دود دست دوم آن جان خود را از دست دادند.

* سازمان جهانی بهداشت پیش بینی نموده است که چنانچه اقدامی عاجل برای کنترل اپیدمی جهانی انجام نشود، تا پایان قرن بیست و یکم حدود ۱ میلیارد نفر از مردم جهان قربانی این اپیدمی مرگبار خواهند شد.

بیماری و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات (ادامه)

* مصرف دخانیات عامل مستقیم تعدادی از بیماری ها و تشدید کننده بسیاری از بیماری ها بوده و موجب افزایش خطر مرگ زود هنگام می شود.

* احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان ریه در مصرف کنندگان دخانیات نسبت به سایر افراد بیشتر است.

* مصرف دخانیات خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد.

* مصرف دخانیات خطر ابتلا به سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد.

* مردان و زنان مصرف کننده دخانیات حدود ۲۵ برابر بیشتر از افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی به سرطان ریه مبتلا می شوند.

بیماری و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات (ادامه)

*شایع ترین سرطان های ناشی از مصرف دخانیات شامل سرطان دهانه رحم، خون، لوزالمعده، کبد، مثانه، حنجره، زبان، مری، معده، ریه، دهان می باشد.

*از خطرات مرتبط با مصرف دخانیات می‌توان به ناباروری، آب مروارید، پوکی استخوان، تولد نوزاد کم‌وزن، و یائسگی زودرس اشاره نمود.

*بیش از ۹۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان ریه در اثر مصرف دخانیات رخ می دهد (۹ مرگ از هر ۱۰ مرگ)

*مصرف دخانیات عامل بیش از ۸۰ درصد مرگ های ناشی از بیماری انسدادی مزمن ریوی است.

*خطر ابتلا به بیماری دیابت در بین افراد مصرف کننده دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش می یابد

بیماری و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات (ادامه)

*شایع ترین سرطان های ناشی از مصرف دخانیات شامل سرطان دهانه رحم، خون، لوزالمعده، کبد، مثانه، حنجره، زبان، مری، معده، ریه، دهان می باشد.

*از خطرات مرتبط با مصرف دخانیات می‌توان به ناباروری، آب مروارید، پوکی استخوان، تولد نوزاد کم‌وزن، و یائسگی زودرس اشاره نمود.

*بیش از ۹۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان ریه در اثر مصرف دخانیات رخ می دهد (۹ مرگ از هر ۱۰ مرگ)

*مصرف دخانیات عامل بیش از ۸۰ درصد مرگ های ناشی از بیماری انسدادی مزمن ریوی است.

*خطر ابتلا به بیماری دیابت در بین افراد مصرف کننده دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش می یابد

بیماری و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات (ادامه)

* استعمال هر نوع محصول دخانی و تنباکو می‌تواند آسیب جدی به اعضا و فرایندهای بدن از جمله سیستم ایمنی، سیستم قلبی عروقی وارد نماید.

* استعمال دخانیات و مصرف تنباکو تأثیر به سزایی در آسیب‌رسانی به سلامت سیستم تنفسی دارد.

* مصرف دخانیات به میزان قابل‌توجهی خطر ابتلا به بیماری سل را افزایش می‌دهد.

* مهم‌ترین عامل در ایجاد بیماری‌های انسدادی مزمن ریه محسوب شده (COPD) و باعث پارگی و التهاب کیسه‌های هوایی می‌شود که این امر باعث کاهش ظرفیت جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن توسط ریه‌ها و در نهایت ایجاد مخاط که منجر به بروز سرفه‌های خشک و دردناک و مشکلات تنفسی می‌شود.

عوارض مواجهه با دود دستِ دوم مواد دخانی

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دارای اثرات فوری و طولانی مدت بر سلامت است.

*اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند حملات آسم را نیز تحریک کند.

*قرار گرفتن طولانی در معرض دود دست دوم باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ قلبی می‌شود و برآورد شده که دود دست دوم خطر بروز بیماری گرفتگی عروق قلب ۲۵ تا۳۰ درصد و سرطان ریه ۲۰ تا ۳۰ درصد را افزایش می دهد.

عوارض مواجهه با دود دستِ دوم مواد دخانی

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دارای اثرات فوری و طولانی مدت بر سلامت است.

*اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند حملات آسم را نیز تحریک کند.

*قرار گرفتن طولانی در معرض دود دست دوم باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ قلبی می‌شود و برآورد شده که دود دست دوم خطر بروز بیماری گرفتگی عروق قلب ۲۵ تا ۳۰ درصد و سرطان ریه ۲۰ تا ۳۰ درصد را افزایش می دهد.

عوارض مواجهه با دود دستِ دوم مواد دخانی (ادامه)

* ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در افراد در معرض دود دخانیات ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می یابد.

* ریسک ابتلا به سرطان ریه در افراد در معرض دود دخانیات ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می یابد.

* مواجهه با دود دست دوم در کودکان باعث آسم، بیماری های تنفسی در ناحیه تحتانی ریه، بیماری های گوش میانی، و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد می شود.

* در بزرگسالان مواجهه با دود دست دوم باعث بیماری های قلبی، سرطان ریه، سکته مغزی، و ناباروری می شود.

عوارض مصرف مواد دخانی بر باروری

تاثیر مواد شیمیایی موجود در تنباکو بر باروری شامل موارد زیر است:

* کاهش تعداد اسپرم (نطفه مرد)
* کاهش حرکت و کیفیت اسپرم
* کاهش تعداد و کیفیت تخمک
* کاهش خون رسانی به رحم و تخمدان ها
* افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی و بارداری خارج از رحم
* افزایش میزان سقط خود به خودی
* کاهش شانس موفقیت درمان های ناباروری

مهم ترین راهکار برای پیشگیری از ناباروری و همچنین بارداری بدون عارضه و داشتن کودکان سالم، ترک دخانیات می باشد.



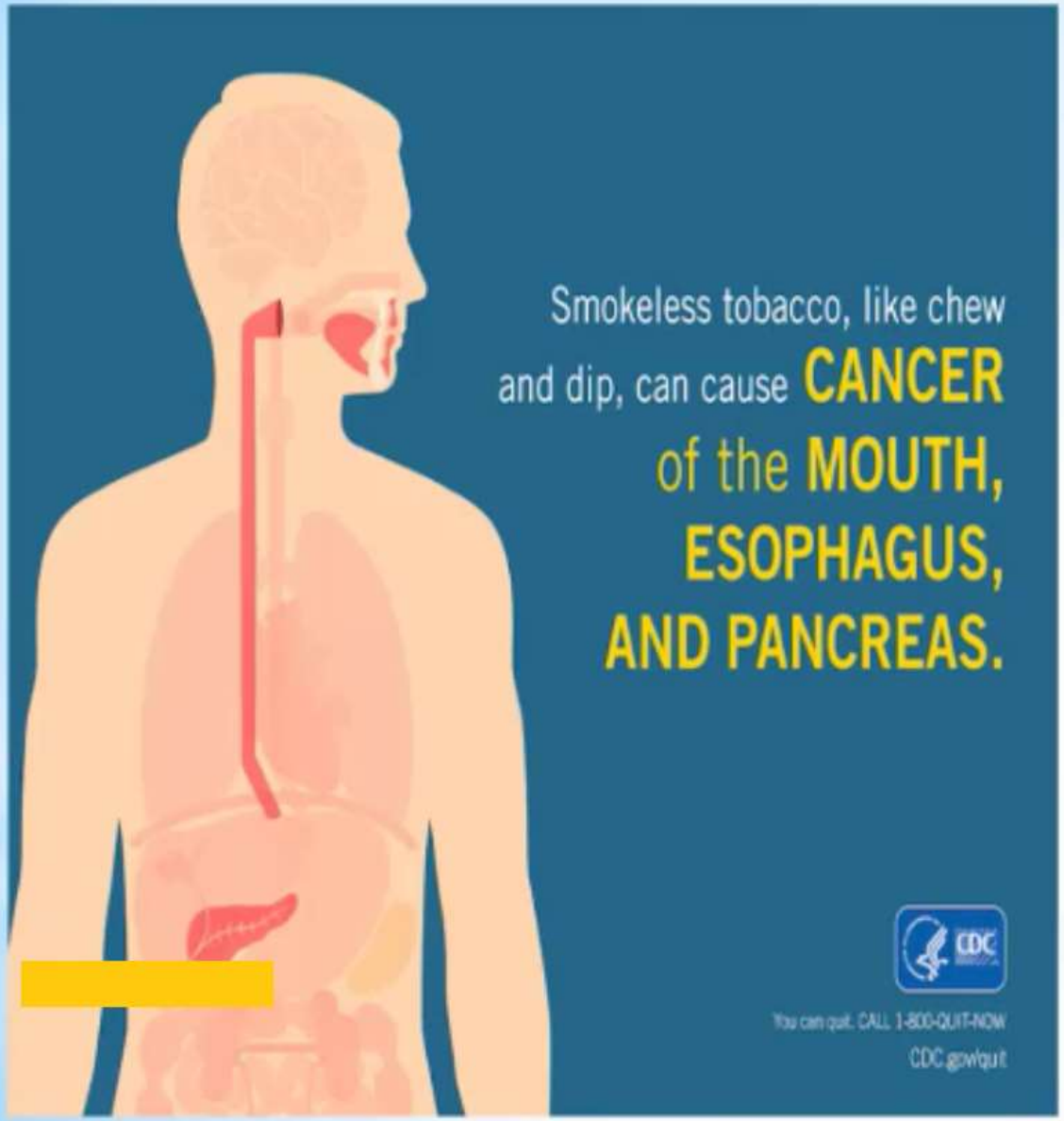






عوارض مصرف محصولات دخانی نوپدید (سیگار و قلیان الکترونیکی، ویپ و...)

* حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند که ماده‌ای بسیار اعتیادآور و سرطان زا می باشد.
* نیکوتین این محصولات با ایجاد وابستگی، موجب شروع مصرف سایر مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان می شود.
* عامل بروز سرطان های دهان، مری و لوزالمعده
* باعث بیماری لثه، پوسیدگی دندان و از دست رفتن دندان
* افزایش خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری های قلبی و سکته
* افزایش خطر ابتلا به زایمان زودرس و مرده‌زایی هنگام بارداری و موجب اختلال رشد مغز جنین در دوران بارداری
* خطر متلاشی شدن بافت صورت و دهان و شکستگی دندان ها و فک در اثر انفجار باتری و متعلقات الکترونیکی



عوارض مصرف تنباکوهای بدون دود

* مصرف تنباکوهای بدون دود با بروز انواع مختلف سرطان از جمله سرطان دهان، مری و پانکراس مرتبط است.
* تنباکوی بدون دود حاوی حداقل ۲۸ ماده شیمیایی سرطان زا می باشد.
* مصرف تنباکوی بدون دود می تواند موجب بیماری لثه، پوسیدگی دندان، از دست دادن دندان و تشکیل لکه های سفید یا خاکستری در داخل دهان به نام لکوپلاکیا شود که می تواند منجر به سرطان شود.
* مصرف تنباکوی بدون دود در دوران بارداری خطر زایمان زودرس و مرده زایی را افزایش می دهد.

تبعات حاد بهداشتی مصرف قلیان

* برخلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی می‌باشد که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند.
* نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است و ایجاد وابستگی می‌نماید.
* میزان گاز منواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زا منتشره از سوختن ذغال در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و عوارض بیشتری برای مصرف‌کنندگان و افراد در معرض دود، ایجاد می‌کند.
* استفاده از قلیان، اثرات مضر حاد و طولانی‌مدت بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی دارد.
* خطر ابتلا به بیماری‌های همچون بیماری عروق کرونر و بیماری انسداد مزمن ریوی را افزایش می‌دهد.

تبعات حاد بهداشتی مصرف قلیان (ادامه)

* احتمال ابتلا به بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دست‌های آلوده همچون سل و هپاتیت، در اثر استفاده مشترک از قلیان وجود دارد.
* خطر بقای میکروارگانیسم‌های منتقله از افراد مصرف‌کننده در قطعات و ابزارآلات قلیان (شامل محفظه و شیلنگ) که به شکل مشترک مورداستفاده قرار می‌گیرد، وجود دارد
* مصرف قلیان خطر انتقال عوامل عفونی ازجمله ویروس‌های تنفسی، ویروس هپاتیت C، ویروس اپستین - بار (که می‌تواند موجب چند نوع سرطان شود)، ویروس تب‌خال، سل، هلیکوباکتر پیلوری (عامل ایجاد بیماری زخم معده و بیماری‌های گوارشی) و انواع قارچ‌های بیماری‌زا افزایش می دهد.

تبعات حاد بهداشتی مصرف قلیان (ادامه)

* طبق مطالعات انجام‌شده، ارتباط مصرف قلیان با پایین رفتن سن شروع مصرف سیگار به اثبات رسیده است.
* در واقع مصرف قلیان بدلیل ایجاد وابستگی به نیکوتین موجب شروع مصرف سیگار در سنین پایین می شود. خطر پایین‌تر رفتن سن شروع مصرف سیگار و قلیان در نوجوانان تهدیدی جدی برای سلامت نسل آینده خواهد بود.
* بر اساس مستندات سازمان بهداشت جهانی نزدیک ۸۵ درصد مرگ و بیماری‌های ناشی از دخانیات در کشورهای درحال‌توسعه بوده که با توجه به شیوع بالاتر مصرف قلیان در منطقه مدیترانه شرقی در مقایسه با سایر مناطق سازمان جهانی بهداشت، این موضوع از نگرانی بالایی برخوردار است.

تبعات مصرف تنباکوی معسل/معطر

* تنباکوی معسل/معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است که سمیت، سرطانزایی و بیماری زایی آنها به اثبات رسیده است.

* داشتن طعم و بوی میوه و گیاهان پرفایده تنباکوهای معسل و معطر موجب جذب جوانان به مصرف این مواد می شود، در حالیکه این محصولات حاوی ترکیبات سرطان زا هستند

* مواجهه با برخی مواد موجود در قلیان معسل و معطر مانند بنزن، طی سه تا ۱۵ سال باعث بروز سرطان به خصوص سرطان خون می شود.

وجود مواد روان گردان در تنباکو های مورد استفاده در قلیان

* برخی از سودجویان و عرضه‌کنندگان قلیان برای جذب مشتری و سود بیشتر، اقدام به افزودن مواد مخدر و روان‌گردان به توتون مصرفی و الکل در آب محتوی ابزار قلیان می‌نمایند.

* در تحقیقات و بازرسی‌های انجام‌شده توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی و اداره اماکن نیروی انتظامی در زمستان ۱۳۹۴ مقادیر زیادی از انواع مواد روان‌گردان (گراس و حشیش) که در این مراکز نگهداری، فرآوری و به همراه قلیان عرضه می‌شد، کشف، ضبط، توقیف و متخلفین بازداشت و به مراجع قضایی تحویل گردیدند.

بازرسی مشترک از مراکز عرضه قلیان با حضور رییس دادسرای رسیدگی به جرایم پزشکی ناحیه ۱۹ و کشف گراس از این مراکز در منطقه فرحزاد





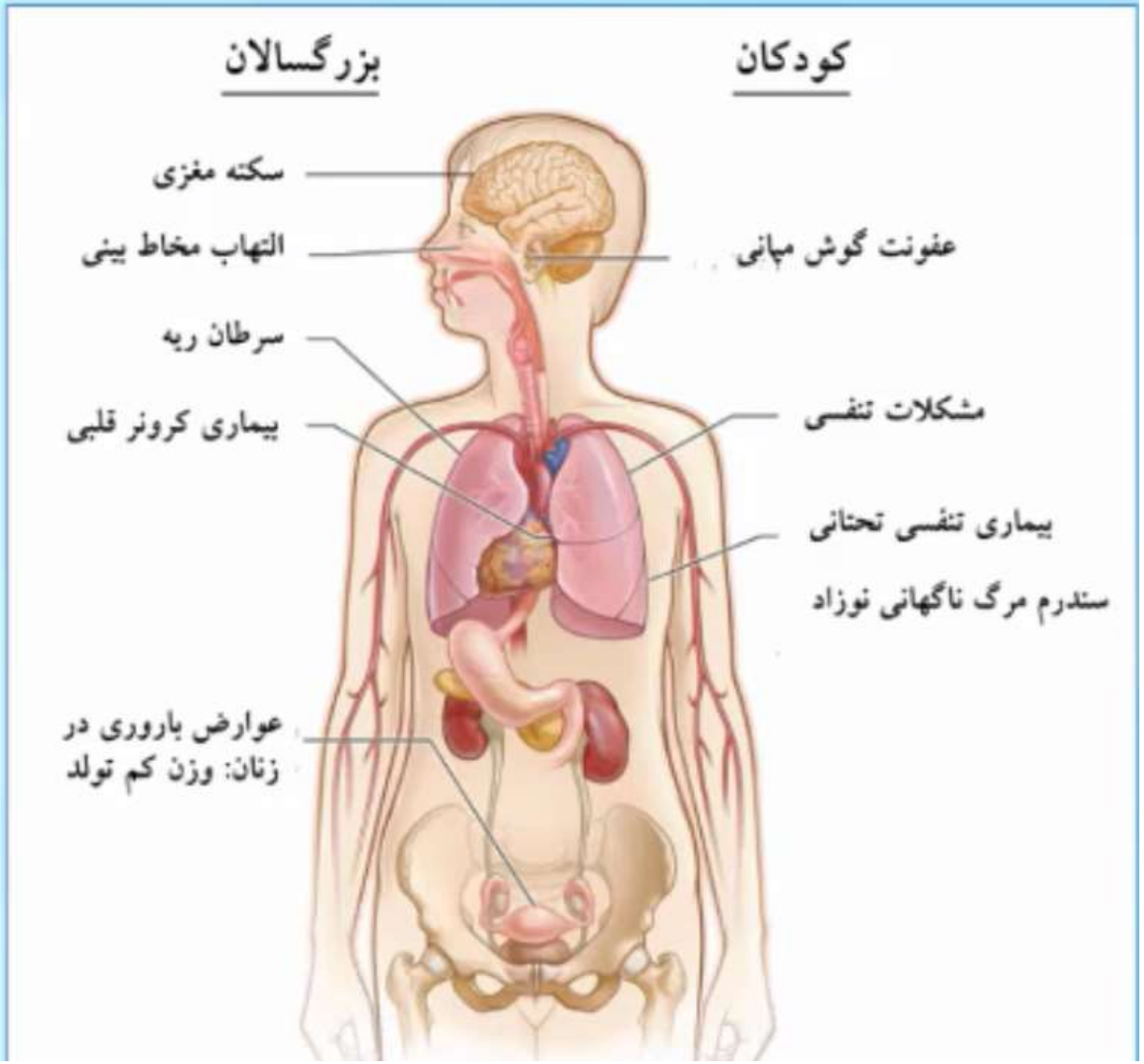
منوی مواد افزودنی به توتون در مراکز عرضه قلیان



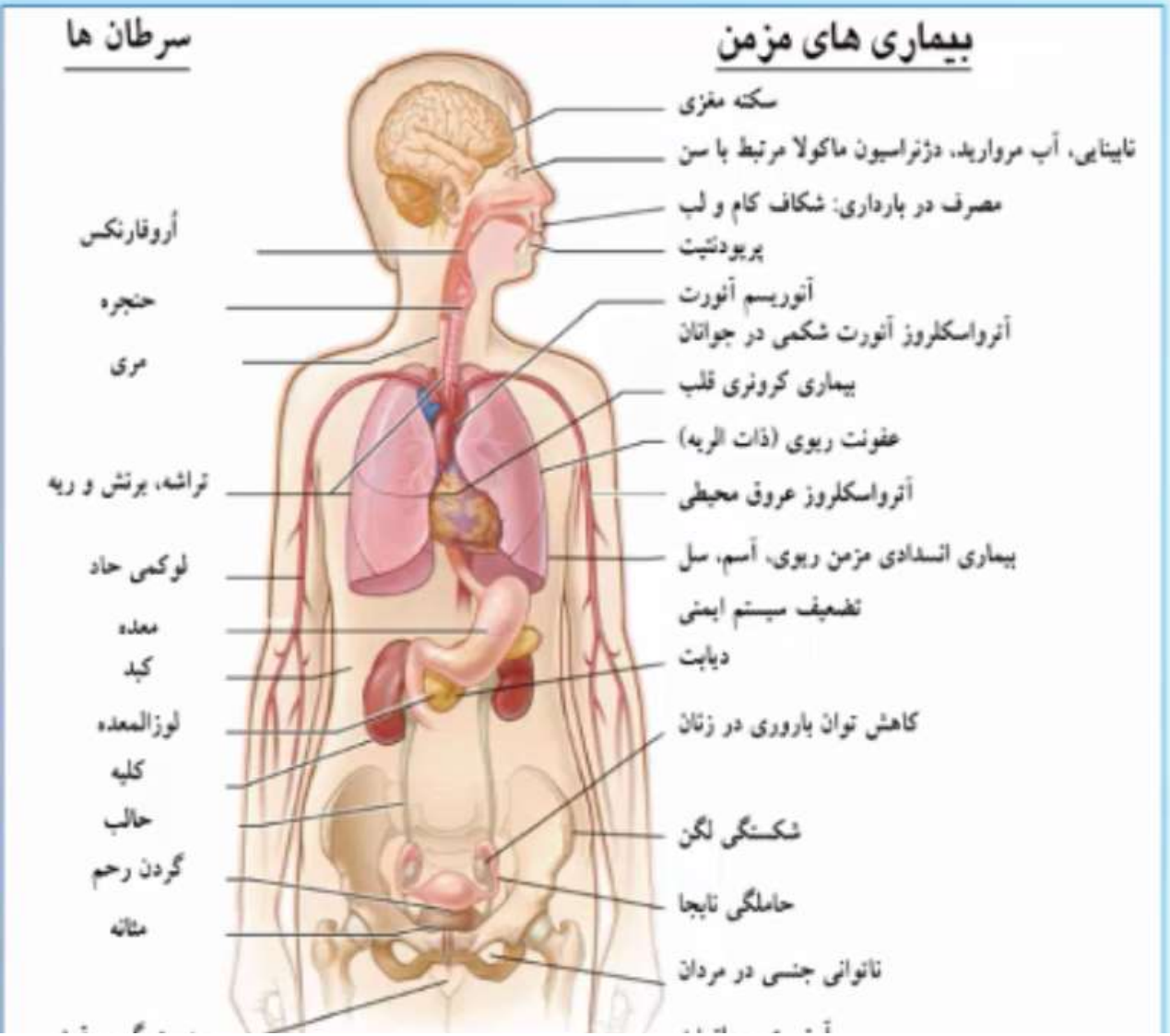




عوارض سلامتی مواجهه با دود دستِ دوم دخانیات



عوارض سلامتی مرتبط با مصرف دخانیات.



هزینه اقتصادی مصرف دخانیات در جهان و کشور ج.ا.ایران

* مصرف دخانیات در جهان، سالیانه ۱.۴ تریلیون دلار به کشورهای جهان خسارت وارد می کند

* هدر رفت سالانه حدود ۴۰.۰۰۰ میلیارد تومان برای خرید سیگار و تنباکو در کشور

* تحمیل هزینه سالانه بیش از ۶۰ هزار میلیارد تومان صرف درمان بیماری های مرتبط با بخش سلامت کشور

* ضرر اقتصادی سالانه بیش از ۱۱۰ هزار میلیارد تومان به بخش های تولیدی و توسعه ای کشور، به دلیل مرگ زودهنگام افراد مصرف کننده و در مواجهه با دود دست دوم، غیبت از کار، ناتوانی، آتش سوزی و غیره

تبعات زیست محیطی تولید و مصرف دخانیات

* در جهان حدود ۳.۵ میلیون هکتار زمین به کشت تنباکو اختصاص داده شده است.
* کشت توتون سالانه موجب تخریب ۲۰۰۰۰۰ هکتار از اراضی جنگلی می شود.
* ۶۰۰ میلیون اصله درخت برای تولید ۶ تریلیون نخ سیگار در سال قطع می شود، تقریبا سه درخت برای تولید هر ۱۵ پاکت سیگار
* زمینی که برای کشت توتون استفاده می شود ظرفیت کمتری برای کشت سایر محصولات مانند غذا دارد، زیرا کشت توتون حاصلخیزی خاک را کاهش می دهد.

تبعات زیست محیطی تولید و مصرف دخانیات (ادامه)

* انتشار سالانه ۸۴ مگاتن گاز گلخانه ای معادل دی اکسید کربن برای تولید دخانیات در جهان (این میزان معادل پرتاب ۲۸۰.۰۰۰ موشک به فضا است)،
* ۴.۵ تریلیون فیلتر سیگار در معابر عمومی در سطح جهان رها می شود (حدود ۹۰۰ میلیون تن پسماند)
* ۱ فیلتر از هر ۳ عدد ته سیگار رها شده در محیط توسط جریان باد به منابع آب های سطحی منتقل می شود که سهمی معادل ۱۹ تا ۳۸ درصد هزینه های پاکسازی سواحل را به خود اختصاص می دهد.
* بسته بندی محصولات دخانی موجب تولید حدود ۲ میلیون تن پسماند در جهان می شود
* در ایران حدود ۵۶ میلیارد فیلتر با احتساب ۸۰ درصد رها نمودن در محیط معادل حدود ۱۱ هزار تن پسماند خطرناک





* ۷۰۰۰ ماده شیمیایی سمی از جمله فلزات سنگین در فیلتر سیگار تجمیع می شود
* ۶۹ ترکیب سرطان زا در بین این مواد شیمیایی شناسایی شده است
* ترکیبات پلاستیکی یکبار مصرف به کار رفته در ساخت فیلتر سیگار موجب انتشار میکروپلاستیک ها در محیط زیست و منابع طبیعی می شود
* ورود میکروپلاستیک در زنجیره غذایی موجب بروز عوارض و اثرات سوء بهداشتی از جمله ایجاد سرطان دستگاه گوارش می شود
* پسماند محصولات دخانی الکترونیکی حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین و مواد سمی است

سامانه رسیدگی به شکایت های مردمی وزارت بهداشت (190)

در صورت مشاهده هر گونه تخلف از قانون کنترل دخانیات در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی با تماس با شماره ۱۹۰ می توانید موضوع شکایت را ثبت و پیگیری نمایید.







توصیه های مختصر در مورد ترک دخانیات

* نوع سیگار خود را عوض کنید.
* سیگارها را نصفه بکشید.
* دست سیگار کشیدنتان را عوض کنید.
* سیگار را بسته‌ای همراه خود نبرید.
* هر روز روشن کردن اولین سیگار روز را به تاخیر بیندازید.
* به هر کدام از سیگارهائی که روشن می کنید فکر کنید.
* آب بنوشید.
* بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
* زیر سیگاری‌ها را خالی نکنید.

توصیه‌های رفتاری(کنترل وسوسه) برای پرهیز از عود مصرف دخانیات در افرادی که نسبت به ترک دخانیات اقدام نموده اند:

روش DEAD

تاخیر (روشن کردن سیگار را به تاخیر بیاندازید)

فرار (موقتا از مکان یا موقعیتی قرار که دچار هوس سیگار می شوید دور شدن)

اجتناب (از رفتن به محل ها و مهمانی هایی که خطر سیگار کشیدن در آنها زیاد است خودداری کنید)

انحراف ذهن (سعی کنید به چیز دیگری فکر کنید)

توصیه‌های رفتاری کنترل وسوسه(ادامه):

روش چهار R

یادآوری (به برگه طلائی خودتان رجوع کنید و به خودتان یادآوری کنید که شما به چه دلیلی می خواستید سیگار را ترک کنید)

شرح دادن و گفتن به دیگری (مراجعه به یکی از نزدیکان یا همکاران و شرح وضعیت در حال ترک سیگار و درخواست کمک برای از بین بردن هوس)

مقاومت (در مقابل تعارف سیگار توسط دوستان، استفاده از دو جمله کلیدی :"من سیگاری نیستم" و "من با زحمت زیادی ترک کرده ام ")

پاداش (خرید هدیه از محل پول های پس انداز شده ناشی از ترک سیگار)

فواید سلامتی درمان مصرف دخانیات

زمان شروع درمان	تغییرات مفید سلامتی که رخ می دهد
در مدت ۲۰ دقیقه	ضربان قلب و فشارخون شما به مقدار طبیعی کاهش می‌یابد.
۱۲ ساعت پس از درمان	کربن مونواکسید موجود در خون شما به مقدار طبیعی کاهش می‌یابد.
۱۲ - ۲ هفته پس از درمان	جریان خون شما بهبود پیدا می کند و عملکرد ریه های شما افزایش می‌یابد.
۹ - ۱ ماه پس از درمان	سرفه کردن وتنگی نفس کاهش می‌یابد.
یک سال پس از درمان	خطر ابتلا به بیماری کرونر قلب تقریباً به اندازه نصف یک فرد سیگاری می‌شود.
۵ سال پس از درمان	۵ تا ۱۵ سال پس از ترک، خطر سکته مغزی شما به اندازه همین خطر در یک فرد مصرف کننده دخانیات کاهش می‌یابد.
۱۰ سال پس از درمان	خطر ابتلا به سرطان ریه تقریبا به اندازه نصف یک فرد مصرف کننده دخانیات کاهش می‌یابد و خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، دهانه رحم و لوزالمعده کاهش می‌یابد.
۱۵ سال پس از درمان	خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب به اندازه یک فرد غیر مصرف کننده است.