

دخانیات خطرناکتر از کرونا

”تعهد من، ترک قلیان“

اجرای پروژه شهر و روستای بدون دخانیات در مازندران



کمک می‌کند. این امکان وجود دارد که افراد سیگاری در حال ترک در صورت آلوده شدن شرایط را بهتر مدیریت کنند، زیرا ترک مصرف دخانیات تأثیر مثبت فوری بر افزایش عملکرد ریه و قلب و عروق دارد و این پیشرفت‌ها تنها با گذشت زمان افزایش می‌یابد. مصرف کنندگان دخانیات می‌توانند ناقلین بالقوه بیماری کرونا باشند و بعضاً تشخیص بیماری کروناویروس در این افراد به دلیل توجه نکردن فرد به علامت بیماری از جمله سرفه، را جدی نگیرند. اقدام به ترک مصرف دخانیات کمک بزرگی به سلامت فرد و جامعه می‌کند. مردم می‌توانند با متوقف کردن استعمال دخانیات، در حمایت از خود در برابر ویروس کرونا سهم بسزایی داشته باشند - حتی اگر این بیماری همه گیر به راحتی سپری شود اگر با بعضی از افراد سیگاری زندگی می‌کنید، تحت تأثیر سیگار قرار می‌گیرید. ترک سیگار و یا دور شدن از آن محیط، به شما در محافظت از خود، اطرافیان و به طور بالقوه به کاهش فشار به نظام سلامت و بهداشت نیز کمک خواهد کرد. افرادی که به طور منظم و سالها سیگار می‌کشند، احتمالاً فشار خون بالا، بیماری ایسکمیک قلب، مشکلات گردش خون و بیماری مزمن ریه (آسیب ریه و کاهش ظرفیت ریه) بیشتری دارند، که همه آنها خود عوامل خطر را برای کووید-۱۹ هستند.“ کاهش نرخ سیگار کشیدن در سطح کشور می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر سلامت عمومی داشته باشد. اکنون لحظه‌ی خوبی است که هر چیزی را ترک کنید و افراد سیگاری ممکن است پذیرش بیشتری در زمان حال داشته باشند! گروه های “آسیب پذیر”، یعنی افرادی که شرایط جسمانی مانند بیماری های قلبی عروقی، تنفسی و دیابت دارند، به احتمال زیاد سیگاری یا سیگاری سابق هستند. این ممکن است نشان دهد که افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به واکنش های شدید به ویروس قرار دارند. از آنجا که استعمال دخانیات بیشتر باعث افزایش آسیب پذیری می‌شود، لازم است که از افراد سیگاری برادر برای ترک سیگار حمایت شود. خدمات ترک سیگار کشیدن، می‌تواند به زنان برادر در طول دوران بارداری کمک کند و مشاوره های از راه دور و همچنین درمان جایگزین نیکوتین را ارائه دهد. این نگرانی وجود دارد زمانی که افراد در خانه خود ایزوله می‌شوند، کودکان و افراد غیر سیگاری در صورت داشتن فرد سیگاری در خانه، در معرض خطر دود دست دوم باشند. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خطر قابل توجهی برای سلامتی دارد. انتظار می‌رود به دلیل اینکه افراد سیگاری از قبل احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی را دارند، سیگار کشیدن یک عامل خطر را برای ابتلا به این بیماری باشد. خطر واقعی در ریه و سیستم های تخریبی نهفته ای است که کووید-۱۹ مسبب آن است و به ریه آسیب می‌رساند. این امر باعث می‌شود افراد در برابر عفونت های باکتریایی و ویروسی ثانویه، آسیب پذیر شوند. مشخص است که آسیب ریه چنین کاری می‌کند. آنگاه مقاومت آنتی بیوتیکی موثر خواهد بود.

اجرای پروژه شهر و روستای بدون دخانیات در استان مازندران

بمناسبت گرامیداشت هفته ملی بدون دخانیات با شعار جهانی «تعهد من ترک دخانیات» و شعار ملی «تعهد من، ترک قلیان» پروژه ایجاد شهر و روستای بدون دخانیات در روستای یالیندان شهر کلارآباد شهرستان عباس آباد کلید خورد. اجرای پروژه ایجاد شهر و روستای بدون دخانیات در روستای یالیندان شهر کلارآباد شهرستان عباس آباد با نظارت گروه سلامت محیط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و کارشناس برنامه کنترل مصرف دخانیات استان و سلامت محیط شهرستان عباس آباد و شهر کلارآباد با همکاری اعضای شورای اسلامی، دهیار و بهوزر خانه بهداشت روستای یالیندان برگزار شد. برآورد جمعیت مصرف کننده دخانیات در شهر کلارآباد و روستای یالیندان و ارائه راه کارها و برنامه ریزی برای ترک مصرف، تعامل ادارات بین بخشی، جلب مشارکت سازمان های مردم نهاد و ساکنین منطقه، رعایت قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در مراکز مهمانپذیر و تهیه و توزیع مواد غذایی و سایر اماکن عمومی تحت پوشش و اطلاع رسانی به مسافران، توریست ها و میهمانان، مراجعه کننده به مراکز تفریحی و توریستی این منطقه بحث و تبادل نظر شد.

جدید را کاهش می‌دهد.

مصرف دخانیات عادت مخرب

در واقع، سیگار کشیدن صرف نظر از ارتباط آن با COVID-۱۹ یک عادت مخرب است. «سارا وائل» از انستیتوی بهداشت عمومی نروژ که سال گذشته سیگار کشیدن را از لیست عوامل خطرناک COVID-۱۹ حذف کرده بود می‌گوید: «به خوبی مشخص شده است که استعمال سیگار خطرناک است و عوارض ناخوشایندی بر سلامتی انسان می‌گذارد؛ بنابراین جدای از عملکرد آن در بیماری کرونا، کنار گذاشتن آن همیشه یک ایده خوب برای حفظ سلامتی است». همچنین پژوهش های سال گذشته محققان یونان و ایالات متحده نشان می‌دهد که اگرچه فعل و انفعال استعمال دخانیات و بیماری کرونا هنوز هم ناشناخته است، اما «توصیه کلی برای ترک سیگار به عنوان اقدامی برای حفظ سلامتی، کماتر است». در واقع صرف نظر از چگونگی بررسی تحقیقات در مورد اثرات نیکوتین بر COVID-۱۹، دانشمندان قصد ندارند چندین دهه تحقیقات مبنی بر اثرات مخرب سیگار بر سلامتی بدن



را به یکباره برعکس کنند. بازگشت به عمومیت سیگار کشیدن در این شرایط، راه مناسبی برای مبارزه با کروناویروس جدید نیست.

توصیه ها

ترک مصرف مواد دخانی در هر زمان فرصتی عظیم برای بهبود امید به زندگی افراد است. شواهد معتبری وجود دارد که نشان می‌دهد قطع مصرف مواد دخانی منجر به فواید سلامتی قابل توجهی در بدن انسان می‌شود. توصیه ما به جوانان این است که به بدست مصرف مواد دخانی نروند. مصرف سیگار کم کم تبدیل به عادت مخربی می‌شود که ترک کردن آن گاهی سخت است. به دلیل تأثیر مصرف انواع تنباکو بر تشدید تولید بزاق دهان و دفع بزاق در محیط‌های عمومی موجب می‌شود که در صورت مبتلا بودن فرد به بیماری کووید-۱۹، این بیماری به شدت انتقال یابد. البته در کشور ایران تولید و مصرف انواع سیگارهای الکترونیکی و تنباکوهای بدون دود ممنوع است. بیماری کووید-۱۹ به ریه‌ها حمله می‌کند، ممکن است کسانی که سیگار می‌کشند در معرض جدی خطر ابتلا به این بیماری قرار داشته باشند. هنگامی که ریه‌های فردی که سیگار استعمال می‌کند در معرض آنفلوآنزا یا عفونت‌های دیگر قرار بگیرد نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند بسیار بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد و تخریب می‌شود زیرا سیگار تأثیر جدی بر روی ریه‌های این افراد دارد. احتمال اینکه یک فرد به بیماری کووید-۱۹ حاد مبتلا شود و در شدیدترین حالت فوت شود در بین افرادی که سیگار استعمال می‌کنند ۱۴ برابر بیشتر است. احتمال ابتلا به عفونت کرونایی در مصرف کنندگان دخانیات که ترک کرده‌اند، کمتر است؛ زیرا عدم مصرف دخانیات به کاهش لمس دهان توسط انگشتان

شدید بیماری و نیاز به دستگاه تهویه مکانیکی و بستری در بخش مراقبت‌های ویژه یا مرگ را افزایش می‌دهد.

سیگاری ها به درمان شدید نیاز دارند

براساس مطالعات اولیه سازمان بهداشت جهانی افراد مصرف‌کننده مواد دخانی ۱۴ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری به درمان شدید نیاز دارند، دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری جان خود را از دست می‌دهند. ایران یکی از بیست کشور برتر جهان در انجام مداخلات پیشگیرانه کنترل عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر از جمله مصرف دخانیات توسط سازمان بهداشت جهانی شناخته شده است. بسیار حائز اهمیت است که کنترل استعمال دخانیات به خصوص قلیان در این زمان حساس رسماً و در یک رویکرد جامع، با توجه به تعهدات کنوانسیون کنترل دخانیات سازمان بهداشت جهانی شامل ممنوعیت مصرف همه نوع مواد دخانی از جمله قلیان در تمام اماکن عمومی (مانند قهوه‌خانه‌ها و سفره‌خانه‌ها و رستوران‌ها) توسط مسئولان امر مورد توجه ویژه قرار گیرد چرا که چنین ممنوعیت‌هایی می‌تواند به پیشگیری از افزایش خطر انتقال کرونا ویروس کمک کند.

دخانیات، خطر ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد

پس از مبارزه جهانی با موج‌های جدید کروناویروس، هنوز هم خبرهای ضد و نقیض درباره بیماری COVID-۱۹ بسیار است. یکی از این موارد ارتباط دخانیات به خصوص سیگار با این بیماری است. آنچه اغلب می‌شنویم و یا شاید انتظار داریم بشنویم، این است که استفاده کنندگان از این محصولات، در معرض خطر بیشتری از سوی این بیماری هستند. اما آیا واقعا استعمال دخانیات، خطر ابتلا به را افزایش می‌دهد و یا باعث تشدید این بیماری می‌شود؟ سال گذشته بود که نشریه آنلاین Slate طی گزارشی به بررسی آخرین یافته‌ها در این زمینه پرداخت. افراد غیر سیگاری است؟ آگه به اخباری که در این زمینه در رسانه منتشر می‌شود دقت کنیم، پاسخ این پرسش، «بله» است. روزنامه‌های نیویورک تایمز، Wired، سی ان ان، بلومبرگ و بسیاری از نشریات دیگر، گزارش‌هایی را از ابتدای شیوع کرونا تا کنون منتشر کرده اند که هشدار می‌دهد سیگاری‌ها در معرض خطر بیشتری هستند



از حق خود دفاع کنید
هوای بدون دود دخانیات
حق شماست

خطرات سیگارهای الکترونیکی

گروه‌های ضد دخانیات از ابتدای شیوع کرونا، به عنوان فرصتی برای محدود کردن عرضه محصولات نیکوتین دار، از سیگارهای الکترونیکی گرفته تا ممنوعیت کامل سیگار، استفاده می‌کنند. در آمریکا، یک سناتور به نام «پجارد بلومنتال»، بیماری کرونا را توجیهی برای ممنوعیت ملی سیگارهای طعم دهنده الکترونیکی عنوان کرده بود. در سال گذشته دموکرات‌های مجلس نمایندگان آمریکا نیز از سازمان غذا و داروی این کشور خواستند که به طور موقت سیگارهای الکترونیکی را ممنوع اعلام کنند. در میان همه این هشدارها، به یک مسئله توجه نسبتاً کمی شده است: آخرین شواهد در خصوص ارتباط استعمال دخانیات و بیماری کووید-۱۹ کاملاً مبهم هستند و در مورد سیگارهای الکترونیکی تقریباً هیچ چیزی وجود ندارد.

تخریب سیستم ایمنی با دخانیات

در واقع کمتر کسی شک می‌کند که شواهد قانع کننده‌ای وجود ندارد که ثابت کند استعمال دخانیات یک عامل خطرناک برای ابتلا به COVID-۱۹ است. تأکید شده است که سیگار کشیدن، ظرفیت سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با عفونت، تضعیف می‌کند و انتظار می‌رود که افراد سیگاری به ویژه در معرض بیماری تنفسی جدید باشند. یک بررسی منتشر شده در ۲۰ مارس، با استفاده از مطالعاتی که در بیمارستان‌ها در چین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نتیجه گرفت که «سیگار کشیدن به احتمال زیاد با پیشرفت و پیامدهای منفی COVID-۱۹ مرتبط است». استعمال دخانیات همچنین با سایر شرایط از جمله دیابت همراه است که ممکن است وضعیت COVID-۱۹ را بدتر کند. بنابراین، در ابتدا یک انتظار منطقی وجود داشت که استعمال سیگار ممکن است یک عامل خطر قابل توجه باشد.

سیگار آسیب رسان به ایمنی بدن

خوب با این توصیف آیا الان زمان بیرون کشیدن سیگارها است؟ در واقع نه! هنوز سیگار یک وسیله آسیب رسان به سیستم ایمنی بدن و خطرناک برای سلامتی ماست. از طرف دیگر اگر چه برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد سیگاری ممکن است کمتر در معرض کروناویروس جدید قرار گیرند، اما این مطالعات در مراحل اولیه و غیر قطعی خود هستند. داده‌های متناقض می‌توانند در هر زمان ظاهر شوند. همچنین هنوز مشخص نیست که سیگار کشیدن با چه مکانیزمی خطر ابتلا به کروناویروس

سیگار سالانه جان ۶ میلیون نفر در جهان را می‌گیرد و مصرف روزانه سیگار در مازندران بین گروه های سنی پسران ۱۸ تا ۲۴ سال در شهر و روستا و مردان شهری ۵۵ تا ۶۴ سال بیشتر و مصرف تنباکو در پسران ۲۵ تا ۳۴ سال شهری و مردان ۴۵ تا ۵۴ سال روستایی بیشتر است. درسیگار ۴۳ نوع ماده سرطانزا وجود دارد، سیگار در ابتلا به سرطان های ریه، گلو، لب و دهان، حلق، مثانه، لوزالمعده، معده و دهانه رحم نقش دارد و با افزایش سن و استعمال دخانیات خطر ابتلا به بیماری های گوناگون در افراد بیشتر می‌شود. مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد و خطر سکته های قلبی و مغزی را بیشتر می‌کند. ابتلا به انواع بیماری ها در افراد سیگاری مبتلا به دیابت بیشتر از سایر افراد است. افراد سیگاری مبتلا به برونشیت مزمن در معرض خطر ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه قرار دارند و براین اساس باید هر چه سریع تر اقدام به ترک این عادت کنند.

قلیان خطرناکتر از سیگار

بر خلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشرشده از قلیان حاوی مقادیر بی شماری مواد سمی است، این مواد به عنوان عوامل بروزفشار خون بالا، سرطان ریه، بیماری های قلبی عروقی و سایر بیماری ها شناخته شده اند که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است و مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می‌کند. میزان گاز مونوکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا منتشرشده از احتراق ذغال یا مواد ایجاد کننده حرارت در قلیان در مقایسه باسیگار، به مراتب بیشتر و آثار سوء آن نیز چه برای مصرف کنندگان و چه برای افراد در معرض دود تحمیلی فراتر است.

انتقال بیماری هنگام استفاده از قلیان مشترک

احتمال ابتلا به بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان همچون سل و هپاتیت نیز دور از ذهن نیست، استفاده از مواد معطر شیمیایی در تنباکوهای به اصطلاح میوه ای یا دارابوون مقادیر بالایی از مواد آروماتیک حلقوی سرطانزا نظیر بنزن در کنار انواع سموم شیمیایی، باکتری و قارچ های بیماریزا و همچنین فلزات سنگین، خطرات مصرف قلیان را صد چندان کرده است. مصرف قلیان در محیط‌های



عمومی به علت استفاده مشترک موجب خطر انتقال ویروس کرونا در محیط‌های اجتماعی می‌شود و از طرفی عبور دود قلیان از مسیر مشترکی که در ساختار قلیان وجود دارد شامل قسمت دهانی، شلنگ و جام موجب بقا و انتقال میکروارگانیسم‌های منتقل شده از افراد مصرف‌کننده در این قطعات می‌شود. مصرف دخانیات قرار گرفتن در معرض دود دست دوم و تأثیر آن به ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بر کسی پوشیده نیست. طبق شواهد موجود ویروسی که باعث بیماری کووید - ۱۹ می‌شود هم با ایجاد آسیب‌های قلبی عروقی حاد و مزمن همراه است. بنابراین مصرف دخانیات یک عامل خطر برای پیشرفت کووید - ۱۹ است و میزان بروز علائم

ساری-مرآتی- روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید مخاطرات مصرف کنندگان دخانیات در مواجهه با کرونا را مورد بررسی قرار داده‌ایم.

روز جهانی بدون دخانیات (World No Tobacco Day) عنوان روزی است مصادف با ۳۱ ماه مه هر سال که در سراسر جهان برای جلب توجه و تشویق افراد در راستای ترک محصولات دخانی، خواستار اجرای عدم مصرف این محصولات در یک بازه زمانی ۲۴ ساعته می‌باشد، این روز برای جلب توجه نسبت به شیوع گسترده تأثیرات دخانیات بر سلامت انسان در نظر گرفته شده که در حال حاضر منجر به مرگ و میری بالغ بر ۸ میلیون نفر در سال می‌شود و در کنار این معضل، حدود ۶۰۰۰۰۰ نفر مرگ غیرمستقیم تنها به دلیل اشتیاق دود سیگار افراد سیگاری (دود دست دوم) حاصل می‌گردد. کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۸۷ میلادی روز جهانی بدون دخانیات را ایجاد کردند، در طول سال‌های گذشته تاکنون، این روز برگزیده، باعث رویارویی و بعضاً مقاومت‌هایی در سراسر جهان از جانب دولت‌ها، سازمان‌های بهداشت عمومی، افراد سیگاری، تولیدکنندگان محصولات دخانی و صنعت دخانیات گردیده. شعار امسال سازمان جهانی بهداشت “تعهدی برای ترک” (commit in quit) انتخاب شده است. در ایران به جای روز بدون دخانیات هفته ملی مبارزه با دخانیات برگزار می‌شود که در سال ۱۴۰۰ این هفته همزمان بار روز جهانی بدون دخانیات مصادف با روز سه شنبه ۴ خرداد ماه است و تا روز دوشنبه ۱۰ خرداد ماه ادامه خواهد داشت که شعار آن “تعهد من ترک قلیان” از سوی معاونت بهداشت وزارت بهداشت اعلام شده است.

خسارت ۷۰ تا ۹۰ هزار میلیارد تومانی به کشور
علیرضا ربیسی معاون وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در همین ارتباط گفت که هزینه‌های مستقیم بخش سلامت سالانه ۴۰ هزار میلیارد تومان است و اگر بخواهیم هزینه‌های غیرمستقیم مانند از کارافتادگی و بیماری‌هایی که دخانیات ایجاد می‌کند را در نظر بگیریم، ۷۰ تا ۹۰ هزار میلیارد تومان خسارت به کشور وارد می‌شود، در مجموع دخانیات ۱۳۰ تا ۱۴۰ هزار میلیارد تومان به کشور ضرر می‌زند. وی با بیان اینکه مصرف این ماده دخانی میان زنان ایرانی بالا است، اظهار داشت: یکی از علل افزایش گرایش زنان بویژه جوانان برای اشتیاق به مصرف قلیان وجود تنباکوهای معطر است که بسیار خطرناک بوده و جای تاسف دارد، لازم است برای جلوگیری از این مساله برنامه‌هایی در دست اجرا باشد.

دخانیات خطرناکتر از کرونا

بیماری کرونا در یک و سال نیم گذشته، جان بیش از سه میلیون نفر را گرفت، اما دخانیات سالانه هشت میلیون نفر را به کام مرگ می‌فرستد و هنوز مافیای دخانیات به کار خود مشغول بوده و خسارت‌های زیادی را از لحاظ مادی و جانی به جامعه وارد می‌کنند.

معاون وزیر بهداشت، در آمد سالانه حاصل از دخانیات را در کشور ۲۵ هزار میلیارد تومان دانست و تصریح کرد: سالانه ۵۹ میلیارد نخ سیگار در کشور تولید و ۵۵ میلیارد نخ سیگار مصرف می‌شود و این ماده دخانی تنها محصولی است که ارزان بوده و صف هم ندارد.

دخانیات عامل خطر برای تنفسی
مصرف دخانیات به عنوان یک عامل خطر برای هرگونه عفونت دستگاه تنفسی به شمار می‌رود و ویروسی که بیماری کووید - ۱۹ را ایجاد می‌کند نیز در درجه اول سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین مصرف‌کنندگان دخانیات در معرض خطر شدید عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا هستند.

وحدود ۴۳ نوع ماده سرطانزا در سیگار

