

درس یازدهم – مصرف دخانیات و الکل

دخانیات و تأثیر آن بر سلامتی

* دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست ، بلکه هر ماده و یا فرآورده‌ای (شامل سیگار ، قلیان ، پیپ و ...) که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد . توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ ، قلیان ، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی ، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می‌شوند .

* شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود .

* دخانیات به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم ، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند .

* اگر روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد ؛ در قرن بیست و یکم تا یک میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد .

* 90 درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند ، از سنین زیر 18 سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند .

* 90 درصد افراد معتاد به مواد مخدر نیز اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند .

سیگار

سیگار پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است .

سیگار دروازه ورود به اعتیاد است .

مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیانبار شدیدی بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند .

توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها ، مواد تشکیل‌دهنده اصلی سیگار هستند . سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از 7000 ماده سمی و 70 ماده سرطان‌زا می‌شود .

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان

نیکوتین : نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است .

نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد . نیکوتین همچنین باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می‌شود .

قطران (تار) : ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است .

آرسنیک : آرسنیک نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه ، کبد ، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست ، مو و استخوان جایگزین می‌شود ، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد .

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) : این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند .

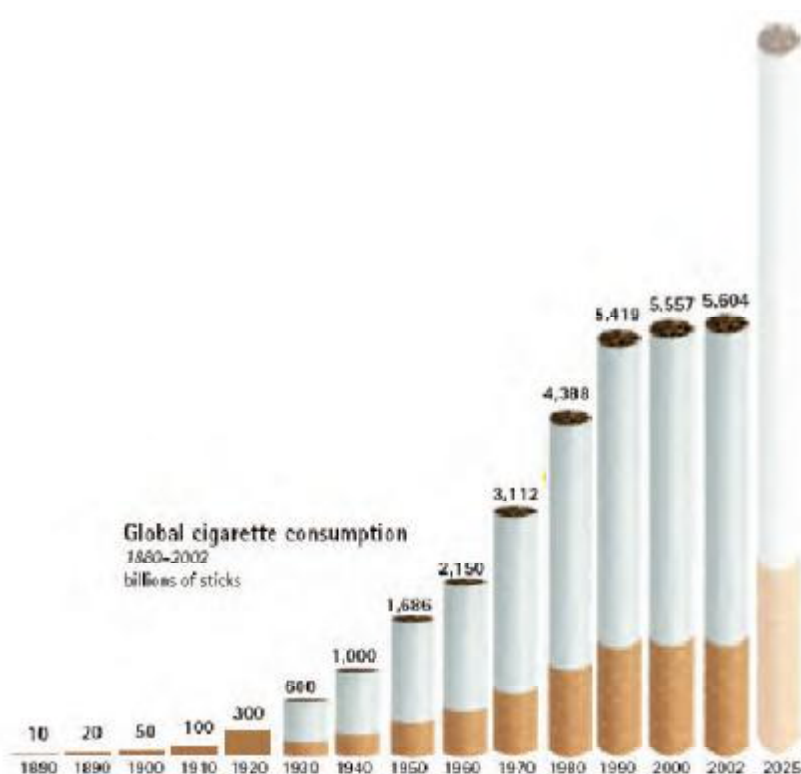
مواد رادیواکتیو (پرتوزا) : این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد . این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه ، چشم ، خون و پوست عوارض جبران‌ناپذیری باقی می‌گذارند .

آمونیاک : یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است .

کربورهای هیدروژن : این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند .

سیر صعودی مصرف سیگار در جهان

در جهان ، تولیدکنندگان دخانیات ، در سال به ازای هر نفر 900 نخ سیگار تولید می‌کنند .
روزانه 15,000,000,000 نخ سیگار در جهان مصرف می‌شود. نمودار بر حسب بیلیون¹ نخ سیگار در سال می‌باشد .



هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می‌شود ؟

علاوه بر آثار زیان‌بار مصرف سیگار بر بدن ، هزینه‌های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می‌شود .
بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت ، سالانه بیش از 10 هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می‌شود .
مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین 2 تا 3 برابر هزینه مصرف دخانیات ، صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف آن می‌شود .

در ایران ، با در نظر گرفتن حداقل 10,000,000 نفر سیگاری ، هزینه مصرف یک سال سیگار 12 تریلیون و 600 میلیارد تومان برآورد می‌شود ، در حالی که هزینه درمان در کشور 24 تا 36 تریلیون تومان در سال است .

قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم ، اما درباره قلیان این حساسیت کمتر است و متأسفانه قلیان به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان دود می‌شود .

¹ بیلیون ؛ تعدادی برابر هزار میلیون - 1000000000 - یا 1 میلیارد (در آمریکا و فرانسه) و برابر یک میلیون میلیون - 1000000000000 - 1000 میلیارد (در انگلیس)

نتایج تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور متأسفانه حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است .

فعالیت 5 : گفت‌وگوی گروهی

برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان در جدول زیر آورده شده است، نظر خود و دلایل آن را بنویسید .

دلایل شما	نظر شما	
	موافقم	مخالقم
		باورهای غلط موجود در بین مردم
		عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود.
		قلیان اعتیادآور نیست.
		مصرف قلیان کم‌خطرتر از سیگار است.
		مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است.

ضررهای مصرف قلیان

* بر خلاف باورهای عمومی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه ، بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند و از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است ، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند .

* ضرر قلیان معادل 100 تا 200 نخ سیگار یا بیشتر است .

* فرد مصرف‌کننده قلیان ، با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود ، حیات زیستی خود را در مواجهه با مقادیر زیادی مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن ، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای منتشره قرار می‌دهد .

* به ویژه ، تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان ، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده ، آلرژی ، آسم و حساسیت شوند .

* در اثر استفاده مشترک از قلیان ، بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده ، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند . از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگزمای دست ، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی ، سل ، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد .

برخی از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، عبارت‌اند از:

- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر
- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت ، رفع خستگی ، رفع دلشوره و اضطراب ، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود .
- ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار
- مشغولیت ذهنی و دغدغه‌های فکری مانند مرگ عزیزان
- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی و تأثیر منفی آن بر نوجوان
- در دسترس بودن و قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

فعالیت 6 : گفت‌وگوی گروهی

چگونه می‌توان نقش این عوامل فوق را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد ؟
افزایش آگاهی عمومی درباره مضررات مصرف مواد دخانی و افزایش اعتماد به نفس و ارزشمندی در نوجوانان
برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید ؟
تشویق نوجوانان و جوانان برای گرایش به سمت ورزش ، هنر و ... ، آگاهی‌رسانی لازم به آنها در مورد عواقب مصرف دخانیات ، ایجاد زیرساخت‌های لازم ورزشی در جامعه ، فعال‌سازی سازمان های NGO پیشگیری از اعتیاد ، و ...

دود دست دوم مواد دخانی و عوارض آن

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود .
طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از 30 درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می‌دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند .
در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند ، میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی ، گلودرد ، سرفه و گرفتگی صدا ، بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف کننده دخانیات است .

دود دست سوم مواد دخانی

بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد ، دود دست سوم نامیده می‌شود . سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس ، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماه‌ها پایدار و تأثیرگذار است .
بر طبق تحقیقات ، مشخص شده است که حدود 90 درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها ، سطوح اشیا و وسایل نرم درون خانه (مانند فرش و بالش و مبلمان) و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد .

فعالیت 8 : گفت وگویی گروهی

با توجه به عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی ، برخورد شما با فردی که در اماکن عمومی و یا وسایل نقلیه عمومی و ... سیگار می‌کشد ، چیست ؟ آگاه‌سازی این افراد در خصوص رعایت حقوق فردی و اجتماعی – درخواست از آنها برای نکشیدن سیگار در جمع چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد ؟ اعمال قوانین منع سیگار در اماکن عمومی با داشتن ضمانت اجرایی - تشویق این افراد به ترک سیگار – آگاهی دادن در مدارس به دانش آموزان و در رسانه‌های جمعی

الکل

الکل ماده‌ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. الکل یک ماده اعتیادآور است و مصرف الکل یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است .

بیشتر بدانید

مصرف مشروبات الکلی به دلیل آثار زیان‌بار آن بر سلامت در دین اسلام منع شده است، برخی از این آسیب‌ها که در یافته‌های علمی جدید نیز به اثبات رسیده است، عبارت‌اند از :

آثار بلندمدت	آثار کوتاه مدت
<ul style="list-style-type: none"> ● مغز ● آسیب و تخریب سلول‌های مغزی ● اختلال در حافظه ● افزایش احتمال سکته ● قلب ● تضعیف ماهیچه قلب ● افزایش فشارخون ● ضربان نامنظم قلب ● سیستم گوارشی ● التهاب مزمن معده ● افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم ● سوء تغذیه ● چاقی ● کبد ● کبد چرب ● سیروز ● افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد 	<ul style="list-style-type: none"> ● سیستم عصبی ● اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی ● افزایش زمان پاسخ به محرک‌های محیطی و سخن گفتن با لکنت ● غلظت زیاد الکل خون می‌تواند منجر به مسمومیت، کما و مرگ شود. ● حواس ● کاهش بینایی و شنوایی ● کند شدن حواس چشایی و بویایی ● پوست ● سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست ● پاره شدن مویرگ‌ها ● معده ● درد معده ● تورم و خونریزی ● سیستم ایمنی ● کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها

فعالیت 9 : گفت وگویی گروهی

با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر ، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان بار مصرف الکل را بیان کنید. در فرد مصرف‌کننده :

الکل می‌تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد . با افزایش غلظت الکل در خون ، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می‌کند .
نقش مخرب نوشیدنی‌های الکلی بر مغز انسان و ضعیف کردن حافظه ، اثر آن بر روی سلسله اعصاب ، بروز سرطان کبد ، سرطان دهان ، سرطان گلو ، زخم‌های معده و اثنی عشر و سکته قلبی ، تأثیر منفی بر سیستم خون‌رسانی و سیستم گوارشی ، و ...

فردی که به مصرف الکل و دائم‌الخمر بودن اعتیاد دارد قدرت اداره خانواده و تربیت فرزندان خود را نخواهد داشت و همچنین برای افراد خانواده هم به نوعی بدآموزی به همراه خواهد داشت . شخص معتاد هیچ قید و شرطی برای خود قائل نیست ، احساس مسئولیت نمی‌کند ، شرف و آبروی خانواده خویش را از بین می‌برد و زندگی را برای همسر و فرزندان خود غیرقابل تحمل می‌نماید . بر اثر اعتیاد به هر نوع از مواد ، اخلاق حسنه و قابل تحسین بین زن و شوهر رو به زوال می‌نهد و مصرف هر نوع ماده‌ای من جمله الکل باعث جدایی زن از شوهر می‌شود . از دیگر تبعات اعتیاد مردان تضعیف قوای جنسی است . بی‌تفاوتی فرد معتاد به روابط زناشویی باعث می‌شود که بین زن و شوهر تبادل عاطفی کمی اتفاق بیفتد و این وضعیت ، نارضایتی از روابط زناشویی را تشدید می‌کند . و ...

در اجتماع مرتبط با فرد :

یکی از مهم‌ترین آسیب‌های جامعه ، رواج مصرف این‌گونه مواد در آن است ، از این‌رو در چنین جامعه ای افراد به ویژه جوانان به مصرف الکل به عنوان نوعی راه‌حل برای مشکل‌های خود نگاه می‌کنند و برای گریز از درگیری‌ها و مشکل‌ها به مصرف این‌گونه مواد رو می‌آورند . مصرف مشروب باعث می‌شود تا افراد جامعه به الکلی و دائم‌الخمر تبدیل شده و مانند افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند معتاد شوند . از این‌رو به همان نسبت برای جامعه زیان‌بار خواهد بود . دائم‌الخمر بودن فرد باعث می‌شود تا او نسبت به ارزش‌ها ، اعتقادات و هنجارهای دینی و اجتماعی بی‌تفاوت و از آنها دور شود و گاهی تا مرز خودکشی هم می‌رسد . در نتیجه باید گفت که دائم‌الخمر بودن نوعی آسیب اجتماعی برای تمام جامعه‌ها محسوب می‌شود . مصرف الکل و رانندگی هنگام مست بودن باعث بروز بسیاری از تصادف‌های حادثه آفرین رانندگی در جامعه می‌شود . و ...

آثار زیان‌بار فوری مصرف مشروبات الکلی



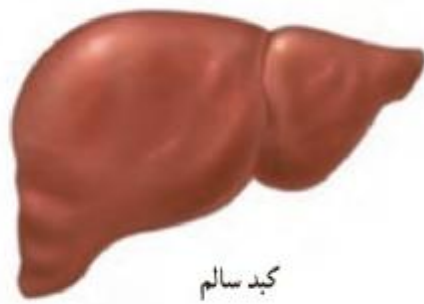
- * الکل می‌تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد .
- * با افزایش غلظت الکل در خون ، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می‌کند .
- * از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد .
- * حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب ، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد .
- * الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت ، اختلال در تکلم ، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد .
- * با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی ، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند . در موارد شدید ، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود .

شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی

از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی ، بیماری سیروز کبدی و سرطان است . در بیماری سیروز کبدی (Cirrhosis of the liver) ، کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند ؛ وضعیتی که به آن « کبد چرب » می‌گویند به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی برای انتقال این چربی به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی چربی در بدن است و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد .



سیروز کبدی



کبد سالم

فعالیت : 10 گفت و گوی گروهی

با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه‌های خودمراقبتی پیشنهاد دهید .
گسترش مکان‌های آموزشی ، کتابخانه‌های عمومی ، فضاهای ورزشی و تفریحات سالم همگانی ، پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن از زندگی با پناه بردن به کوه و دشت ، پارک‌ها ، باشگاه‌های ورزشی ، مکان های علمی-فرهنگی و کتابخانه‌ها
اگر الکل مصرف می‌شود ، باید به تدریج محدودیتهایی برای مصرف آن در نظر گرفته شود و سعی شود به تدریج کمتر نوشیده شود تا کاملاً مصرف آن قطع گردد . در صورت الکلی شدن همسر ، دوست ، یا همکار خود به وی کمک کنید تا مشکل خود را بپذیرد و درخواست کمک کند .