

فصل پنجم

پیشگیری از
رفتارهای پرخطر
(استعمال دخانیات و
اختلالات مصرف مواد)

وَلَاتَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

با دست خود، خویشتن را به هلاکت میندازید.

سوره بقره، آیه ۱۹۵



آیا می‌دانید؟!



• مصرف دست کم ۵ نخ سیگار در روز و یا استفادهٔ تفننی از سیگار در طی ۴ هفته باعث وابستگی به سیگار می‌شود.



• اکثر مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که در کشور ما سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی در سنین جوانی و نوجوانی است.



• دخانیات موجب تشدید و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله موارد زیر می‌شود:

- بیماری‌های قلبی-عروقی ۲ تا ۴ برابر
- سکته مغزی ۲ تا ۴ برابر
- سرطان ریه در مردان ۲۳ برابر
- سرطان ریه در زنان ۱۳ برابر

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- با توجه به خبرهای بالا، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگیتان چیست؟
- نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟
- به نظر شما علت‌ها یا علل گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

مصرف دخانیات و الکل



دخانیات، به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر 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. چنانچه 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.

دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده‌ای 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. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می‌شوند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود.

سیگار

سیگار پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و آمار افراد سیگاری بخصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع پرشماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی



- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.
- بر اساس مشاهدات و اطلاعات خود، درباره مواد موجود در سیگار و بیماری‌ها و سرطان‌های ناشی از مصرف سیگار گزارشی تهیه و به کلاس ارائه کنید.

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

- **نیکوتین:** نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده 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. همچنین باعث افزایش بروز سگته 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.



شکل ۱. سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.

- **آرسنیک:** نوعی گاز 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 به‌ویژه 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 به‌ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند.

فعالیت ۳: پژوهش گروهی

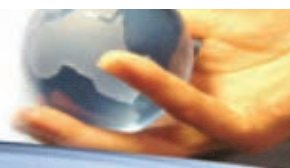
● با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره آثار سوء مصرف دخانیات بر بدن در مورد یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.

دخانیات و قلب، دخانیات و دستگاه تنفس، دخانیات و دستگاه گوارش، دخانیات و سرطان‌ها، دخانیات و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز.

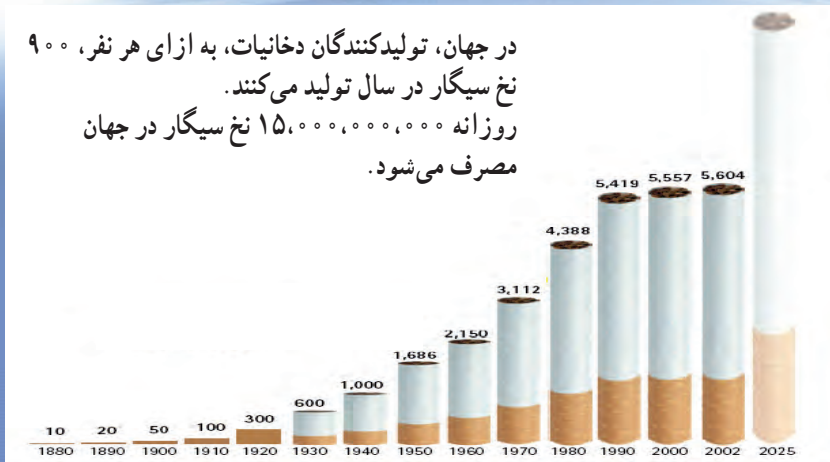
آیا می‌دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می‌شود؟

علاوه بر آثار زبان‌بار 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 ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می‌شود. مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف آن می‌شود. برای نمونه، در ایران، با در نظر گرفتن حداقل ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ نفر سیگاری هزینه مصرف یک سال سیگار ۱۲ تریلیون و شش صد میلیارد تومان برآورد می‌شود، در حالی که هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

سیر صعودی مصرف سیگار در جهان



در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، ۹۰۰ نخ سیگار در سال تولید می‌کنند.
روزانه ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ نخ سیگار در جهان مصرف می‌شود.



فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی



- فیلم مربوط به وجود انبوهی از سیگار در خانه را ببینید.
- در صورت وجود فرد سیگاری در خانواده و یا نزدیکان خود، هزینه مصرف روزانه، ماهانه و یک سال مصرف سیگار او را محاسبه کنید.

قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم، اما دربارهٔ قلیان این حساسیت وجود ندارد و متأسفانه قلیان به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان دود می‌شود. نتایج تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است.

فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

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

دلایل شما	نظر شما		باورهای موجود در بین مردم
	موافقم	مخالفم	
			عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود.
			قلیان اعتیادآور نیست.
			مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.
			مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.

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 مصرف کننده ایجاد اعتیاد می‌کند. فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود حیات زیستی



شکل ۲. قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است



خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار می‌دهد. به‌ویژه، تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

برخی تصور می‌کنند که کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، موجب صمیمیت می‌شود در حالی که 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 سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.

مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند و به همین نسبت افراد معتاد به مواد مخدر نیز اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند.

فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد؟
- چگونه می‌توان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

برخی از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، عبارت اند از:

- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف
- 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 می شود.
- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی
- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

فعالیت ۷: انفرادی در کلاس



- فیلم به خاطر زندگی ما را ببینید.
- دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.



شکل ۳. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیر مصرف کننده دخانیات است.

دود دست سوم هم داریم که در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده 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 ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها، سطوح اشیاء و وسایل نرم درون خانه (مانند فرش و بالش و مبلمان) و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد.

فعالیت ۸: گفت‌وگوی 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؟
- چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

الکل

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

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان‌بار مصرف الکل را بیان کنید.

در فرد مصرف‌کننده

.....

در خانواده فرد

.....

در اجتماع مرتبط با فرد

.....

الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی بگذارد و البته همه این تأثیرات، منفی هستند. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده باید آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل کند.

برای مطالعه بیشتر

برخی از آثار و عوارض ناشی از مصرف الکل

آثار بلندمدت	آثار کوتاه مدت
<p>مغز</p> <ul style="list-style-type: none"> • آسیب و تخریب سلول های مغزی • اختلال در حافظه • افزایش احتمال سکته قلب <p>تضعیف ماهیچه قلب</p> <ul style="list-style-type: none"> • افزایش فشارخون • ضریبان نامنظم قلب <p>سیستم گوارشی</p> <ul style="list-style-type: none"> • التهاب مزمن معده • افزایش احتمال ابتلا به سرطان های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم • سوء تغذیه <p>چاقی</p> <p>کبد</p> <ul style="list-style-type: none"> • کبد چرب • سیروز • افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد 	<p>سیستم عصبی</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی • افزایش زمان واکنش به پدیده ها و سخن گفتن با لکنت • غلظت زیاد الکل خون می تواند منجر به کما و مرگ شود. <p>حواس</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش بینایی و شنوایی • کند شدن حواس چشایی و بویایی <p>پوست</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست • پاره شدن مویرگ ها <p>معده</p> <ul style="list-style-type: none"> • درد معده • تورم و خونریزی <p>سیستم ایمنی</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش مقاومت در مقابل بیماری ها

آثار مصرف مشروبات الکلی

افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهایی، اعم از فوری و بلندمدت، خواهند شد. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی و از آثار طولانی مدت به بیماری سیروز کبدی اشاره کرد.

الکل مغز انسان را به اسارت خود در می آورد



الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و 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 کما و حتی مرگ شود.

شکل ۴. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد.

یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی است. در این بیماری 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 این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پراز چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.



شکل ۶. سیروز کبدی



شکل ۵. کبد سالم

فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

● با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه‌های خودمراقبتی پیشنهاد دهید.

.....

.....

.....

.....