



فصل پنجم



پیشگیری از رفتارهای پرخطر استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد

به دست خود، خویشن را به هلاکت می اندازید. سوره بقره

بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم دخانیات و استعمال آن است.

دخانیات:

دخانیات شامل هر ماده و یا فرآورده‌ای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد که انواع آن، همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد.



سیگار

پرمصرف ترین نوع ماده دخانی در سرتاسر جهان سیگار می باشد
سوختن یک سیگار منجر به پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و
۷۰ ماده سرطان زا می شود

مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی شامل:

نیکوتین

قطران

آرسنیک

سیانیدریک اسید

مواد رادیواکتیو

آمونیاک

و کربن های هیدروژن میباشد

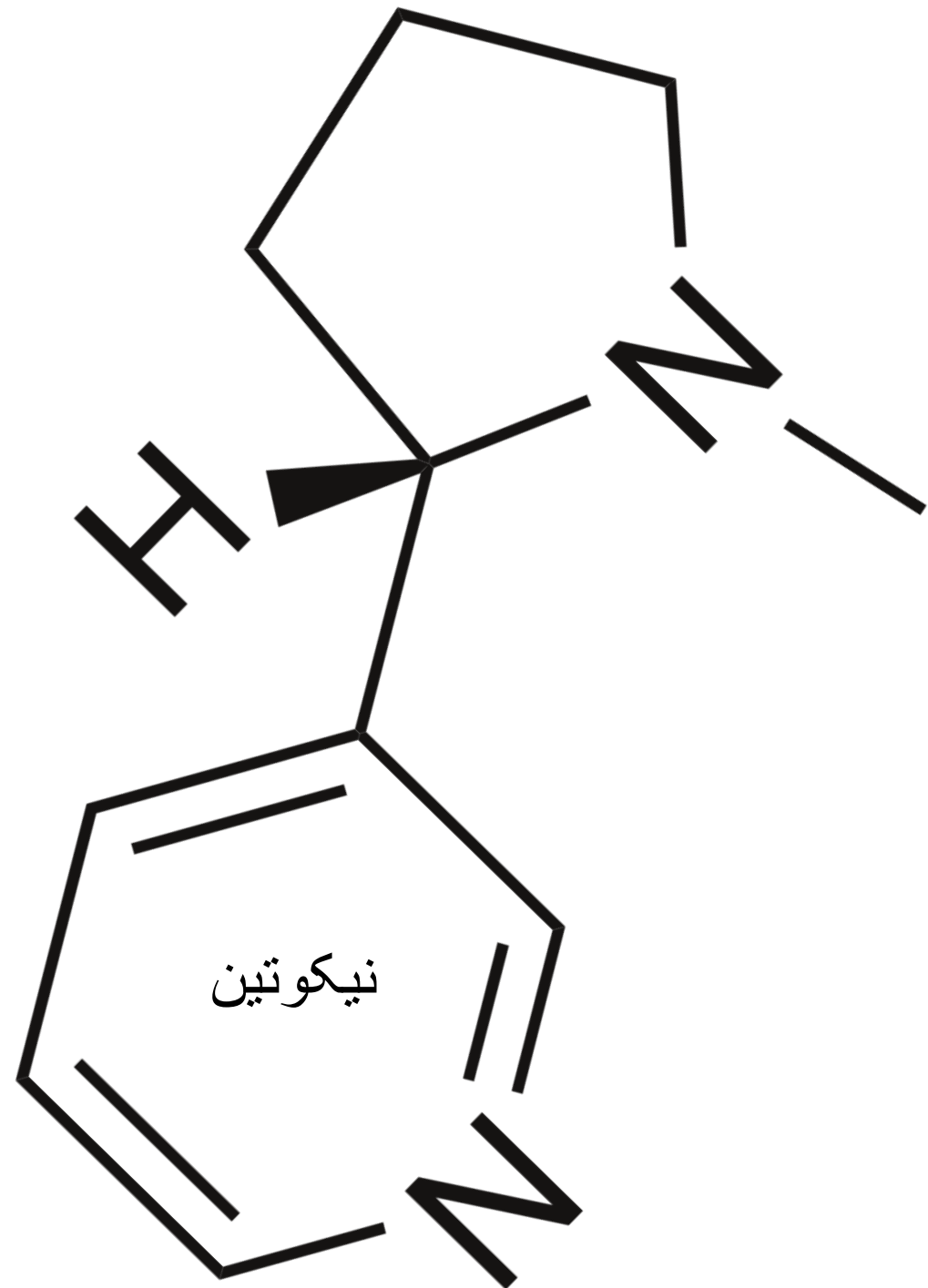
مواد شیمیایی موجود در سیگار



روزانه ۱۵ میلیارد نخ سیگار در جهان مصرف میشود

نیکوتین

نیکوتین سمی کشنده و همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژه های داخل مخاط بینی و تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش حلق و بینی می شود و سکته قلبی و افزایش قند خون را به همراه دارد.



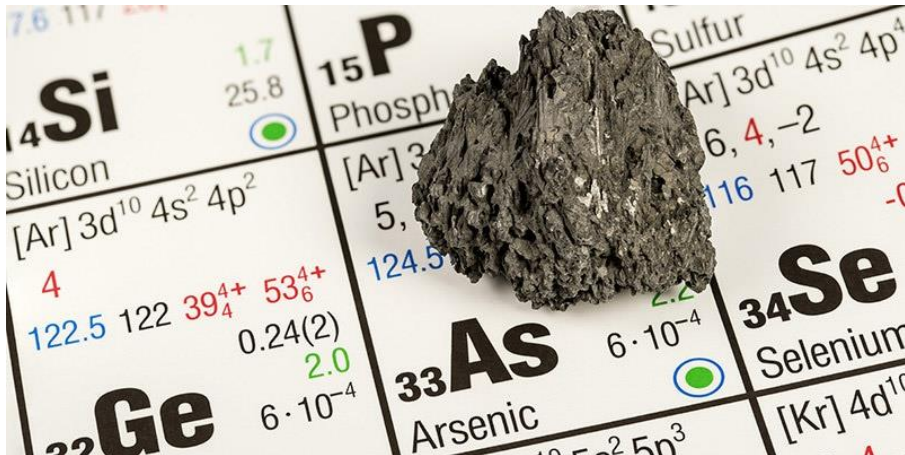
قطران



قطران (تار) ذرات ریز موجود در سیگار هستند که در ریه جمع میشوند
و عوامل سرطان زا هستند

کربورهای هیدروژن

کربورهای هیدروژن پس از جذب وارد خون شده ایجاد سرطان می کند



آرسنیک

آرسنیک نوعی گاز است درد ریه کبد کلیه و طحال جذب بدن شده و در
پوست و مو و استخوان جذب میشود

سیانیدریک اسید

سیانیدریک اسید یا همان جوهر بادام تلخ در هنگام استعمال دخانیات تولید شده، وارد ریه ها و سپس خون میشود و تنفس را مختل میکند

مواد رادیواکتیو

مواد رادیواکتیو در ریه ها جمع شده و وارد خون میشود و بر روی ریه، چشم و خون و پوست عوارض باقی می گذارند.

آمونیاک

آمونیاک نیز یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه می باشد



قلیان

نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است. با مصرف قلیان، فرد در معرض گازهای خطرناک و سرطان‌زا مثل مونوکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زا قرار می‌گیرد

دود قلیان، باعث سرطان و بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی و همینطور آسم و حساسیت می‌شود.

استفاده مشترک از قلیان نیز، بیماری‌های قابل انتقال از طریق دهان را نشر می‌دهد. ضرر قلیان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار می‌باشد





چه عوامل مهمی، جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد؟

سه باور مهم تر را بیان می کنیم:

- (۱) احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن
- (۲) باور غلط محبوب شدن میان همسالان
- (۳) در دسترس بودن و قیمت پایین انواع مواد دخانی

دود دسته دوم:

دود ناشی از مواد دخانی است که اطرافیان از آن تنفس می کنند که ۳۰ درصد بیماران قلبی تنفسی را تشکیل می دهند

دود دسته سوم :

دود دسته سوم دودی است که بر اثر مصرف دخانیات بر روی سطوح می نشیند و از طریق لباس پوست و مو به دیگران منتقل می شود ۹۰ درصد نیکوتین تنباکو به سطوح می چسبد

الکل

الکل ماده شیمیایی است که بر عملکردی جسمی و روانی
تاثیر گذاشته و اعتیاد آور است
الکل به سیستم اعصاب مرکزی آسیب می زند.
از جمله این عوارض می توان به اختلال در تکلم، عدم
تعادل حرکتی، کاهش تنفس، ضربان قلب و فشار خون و
حتی کما و البته سیروز کبدی و سرطان اشاره نمود.

