



دخانیات و سلامتی



بیمارستان شهدای پاکدشت

از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند، حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.

به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت دهید. به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.

اگر میخواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان نشوید، از انتقاد در مقابل دیگران جدا غیرسازنده، تمسخر و شرمندگی کردن آنان مخصوصاً پرهیزید.

فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید. در موقعیتهای بحرانی، فشارها و تنشهای روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.

مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.

همواره در نظر داشته باشید که خانواده ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثری بر عهده دارند.

به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت (نه) گفتن را در آنان تقویت کنید.

منبع:

http://iec.behdasht.gov.ir/uploads/143_2457_77_02.pdf

http://mboh.umsha.ac.ir/uploads/avarez_ghalbi_dokh_aniyat.pdf

میشود. وزن نوزادان مادران سیگاری حدود ۱۷۰-۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.

نقش خانواده ها در پیشگیری از مصرف دخانیات:

خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم میتواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند؛ برای این منظور باید:

برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزانمان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.

از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزانمان، سیگار و هیچ گونه مواد دخانی اعم از پپ، قلیان و .. مصرف نکنند. از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و یا مدرسه و یا محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شویم.

رستورانها، مکانهای تفریحی و اماکن عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.

اگر با فرد سیگاری زندگی می کنیم که مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل سیگار مصرف کند.

فردا برای ترک سیگار دیر است!

الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خالف گفته خود عمل نکنید.

به صحبت های فرزندانمان خوب گوش کنید

با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیمگیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیبزا مقاوم سازید.

قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن، تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها را اجرا نمایید.

فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی، نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار، آگاه کنید.

دخانیات موجب سیاه شدن عضو و در نهایت قطع انگشتان پا یا اندام شود. مطالعات متعددمشخص کرده اند که مهمترین علت قطع اندام تحتانی، بیماریهای عروق محیطی است که قویترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.



سرطانها: سیگار به عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهمترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان لب، زبان و دهان.

عوارض پوستی: اثرات مصرف سیگار بر روی پوست موجب تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس میشود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، ازدست رفتن چربی زیرجلدی و گود افتادگی گونه وکاسه چشمها، ریزش مو بالگوی مردانه، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آنها، تغییر رنگپوستی و ایجاد لکه های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازک شدن صفحات ناخنها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد سیگاری دیده میشود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

عوارض بارداری: سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی ازجمله مرده زایی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد

۲-تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه‌ای و معطر

۳- تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه ای و...) در سنین پایینتر و استفاده از آن به عنوان یک وسیله تفریحی

۴-در دسترس بودن و ارزان بودن انواع مواد دخانی
۵-مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده

۶-وجود تنشها و ناهنجاریهای خانوادگی در خانواده های بی ثبات و فقدان حمایت‌های خانوادگی

۷-کاهش قبح مصرف دخانیات
۸-نداشتن(مهارتهای زندگی) لازم برای مقابله با استرسها و ناملایمات زندگی؛ ازجمله مهارت «نه» گفتن

۹-وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب
۱۰-نداشتن اعتماد به نفس کافی



برخی از مهمترین عوارض استعمال دخانیات عبارتند از: بیماریهای قلبی عروقی: استعمال دخانیات روند گرفتگی عروق یا تصلب شرایین را تسریع می کند. بیماریهای قلبی عروقی، سکتة های مغزی،بیماریهای تنفسی و بسیاری از بیماریهای کشنده در اثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می کنند، اتفاق میافتند.

گرفتگی عروق میتواند موجب باریک شدن شریانهای پا و درنتیجه درد حین راه رفتن، لنگیدن و با ادامه مصرف

استعمال دخانیات یک پدیده مضر برای سلامت عمومی است مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده یا فرآوردهای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد. بنابراین پیپ یا قلیان یا انفیه ویا مانند آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب میشوند.



برخی از مهمترین مواردی که نوجوانان و جوانان، بخصوص زنان و دختران جوان، را به سمت مصرف مواد دخانی سوق میدهد و جزیی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف کننده بیشتر است، شامل موارد زیر است:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ شدن، اجتماعی شدن،پذیرفته شدن توسط همسالان ،الگو گرفتن از هنرپیشه ها، باورهای غلط مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره واضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود. ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به این افزایش مصرف، دامن می زند:

۱-عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی و رستورانها وقهوه خانه ها