

والدین سیگاری بخوانند

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به کاهش سن شروع مصرف دخانیات در کشور، بر نقش والدین در جلوگیری از گرایش فرزندان به دخانیات تاکید کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، غلامرضا حیدری رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: طبق آمار بیش از ۲۰ درصد مردان و چهار درصد زنان بالای ۱۵ سال در کشور مصرف روزانه سیگار دارند و از نظر آماری حدود ۱۴ درصد کل افراد جامعه به صورت روزانه به استعمال دخانیات می‌پردازند.

وی افزود: در صورتی که مصرف تفننی سیگار و قلیان را نیز در نظر بگیریم حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد جامعه (زن و مرد) مصرف دخانیات دارند که در مقایسه با آمارهای جهانی از این نظر در جایگاه متوسطی قرار داریم و این در حالی است که در کشورهای همسایه ما در منطقه خاورمیانه این میزان کمی بالاتر است.

حیدری خاطرنشان کرد: در کشورهای شمال اروپا، کانادا، تایلند، نیوزیلند و استرالیا میزان مصرف سیگار در سنین بالای ۱۵ سال در زنان و مردان به شش تا نه درصد افراد جامعه رسیده است.

وی، سن اولین تجربه مصرف سیگار را با سن متوسط شروع مصرف دخانیات متفاوت دانست و افزود: سنی که فرد شروع به استعمال سیگار روزانه می‌کند به عنوان سن شروع مصرف تلقی می‌شود که این سن در کشور ما بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی است.

حیدری ضمن ابراز تأسف از کاهش سن شروع مصرف دخانیات در دو دهه اخیر در کشور، اظهار داشت: در دهه ۴۰، سن شروع مصرف سیگار در کشور ۳۰ سالگی، در دهه ۵۰ حدود ۲۵ سالگی و در دهه ۷۰ زیر ۱۸ سال بود اما امروز به ۱۳ تا ۱۵ سالگی رسیده است.

به گفته وی، روند کاهشی سن شروع مصرف دخانیات یک الگوی جهانی است و در بسیاری از کشورهای جهان نیز به واسطه آزادی‌های رفتاری نوجوانان و جوانان سن تجربه مصرف دخانیات پایین آمده است.

شیوع مصرف سیگار در زنان و مردان ایرانی

حیدری افزود: مصرف سیگار در زنان ایرانی حدود یک هشتم کمتر از مردان است اما استعمال قلیان در هر دو جنس برابر است.

به گفته وی، استعمال قلیان در زنان در دو دهه اخیر به عنوان یک تفریح و سرگرمی تفننی و رفتار دسته جمعی افزایش یافته است.

قلیان یک روش بهداشتی استعمال دخانیات نیست

حیدری با تاکید بر اینکه قلیان یک روش بهداشتی استعمال دخانیات نیست، ادامه داد: افراد تصور می‌کنند در قلیان به دلیل عبور دود از محفظه آب، اثرات سمی و مضر آن کاهش می‌یابد اما این یک باور غلط است. زیرا دود تنباکو مرطوب شده و شرایط برای جذب عمقی‌تر آن در ریه فراهم می‌شود.

وی افزود: همچنین تعداد پک‌هایی که به قلیان زده می‌شود چندین برابر یک وعده سیگار است و استعمال یک سر قلیان ممکن است ساعت‌ها به طول بینجامد و اگر تمام یا خاموش شود نیز قابل تعویض است.

به گفته حیدری، در هنگام استعمال قلیان فرد در مجاورت دودی معادل چندین پاکت سیگار قرار می‌گیرد و این باور که قلیان کاغذ یا ماده کارخانه‌ای ندارد کاملاً تصویری اشتباه است.

وی، تنباکوهای عطری را بی کیفیت برشمرد که در صنایع سیگارسازی استفاده نمی‌شوند و با یکسری ترکیبات رنگی و معطر آنها را آماده می‌کنند و اغلب به میکروب‌های مختلف آغشته هستند.

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مصرف قلیان نه تنها یک روش بهداشتی مصرف دخانیات نیست بلکه مضرات آن بیشتر از استعمال سیگار است.

روش‌های مختلف ترک دخانیات

وی، شیوه‌های مختلفی را برای ترک سیگار عنوان کرد که دو روش شخصی و مداخله‌ای از آن جمله هستند.

به گفته حیدری، در روش شخصی، فرد بدون استفاده از دارو و مشاوره تصمیم به ترک سیگار گرفته و با تلاش و همت استعمال دخانیات را به صورت تدریجی یا به یکباره کنار می‌گذارد.

وی خاطرنشان کرد: موفقیت در این روش بیشتر به انگیزه و دلایل شخصی فرد سیگاری بستگی دارد و روشی بسیار کارآمد است و به خوبی جواب می‌دهد.

به گفته حیدری، روش مداخله‌ای در افرادی استفاده می‌شود که به شیوه شخصی نمی‌توانند سیگار را ترک کنند. در این روش فرد به کمک تیمی متشکل از پزشک و رفتاردرمانگر و با استفاده از داروهای نیکوتینی و یا غیرنیکوتینی فرایند ترک سیگار را طی می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: مراکز ترک دخانیات دانشگاه‌ها برای این افراد می‌تواند مؤثر باشد و احتمال موفقیت در ترک را دو یا سه برابر افزایش می‌دهد.

روند بهبود ریه پس از ترک سیگار

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه با اشاره به این که پس از خاموش کردن آخرین سیگار، ریه شروع به پاکسازی و ترمیم می‌کند گفت: یک تا دو روز پس از ترک سیگار بوی بد بدن فرد که ناشی از استعمال دخانیات است به وسیله گردش خون تصفیه شده و از بین می‌رود.

وی افزود: حدود ۳۰ روز پس از ترک سیگار اثرات مضر آن در بدن کاهش می‌یابد، حجم ریه افزایش یافته، فشار تنفس بهبود می‌یابد، ظرفیت‌های تنفسی ریه نیز سه ماه بعد و در برخی موارد شش ماه بعد به اندازه ریه طبیعی می‌رسد.

به گفته حیدری، احتمال بروز عوارض قلبی عروقی یک سال پس از ترک سیگار و احتمال بروز سرطان‌ها سه تا پنج سال پس از ترک به اندازه یک فرد غیر سیگاری می‌رسد.

افراد سیگاری هر چه زودتر استعمال دخانیات را ترک کنند

وی با تاکید بر اینکه افراد سیگاری هر چه سریع‌تر استعمال دخانیات را ترک کنند گفت: اگر فرد سیگاری در سال‌های جوانی سیگار را ترک کند بدنش با قدرت بیشتری می‌تواند به ترمیم عوارض ناشی از استعمال دخانیات بپردازد و عوارض آن بسیار زود برطرف می‌شود.

حیدری با بیان اینکه اگر فرد سیگاری در سنین بالا و پس از ابتلاء به بیماری‌های سخت سیگار را ترک کند، بهبود کامل عوارض ناشی از سیگار کمتر از سنین جوانی است، توصیه کرد افراد در سال‌های جوانی سیگار را ترک کنند.

به گفته وی، روش‌های خوبی برای ترک استعمال دخانیات وجود دارد و افراد سیگاری می‌توانند با مراجعه به مراکز درمان دولتی از پزشکان آموزش‌دیده توصیه‌های لازم را دریافت کرده و با موفقیت این فرایند را طی کنند.

حیدری در پایان با تاکید بر ضرورت فرهنگ سازی در خانواده برای اجتناب از استعمال دخانیات، افزود: کودکان از رفتار ما می‌آموزند نه از گفتار ما بنابراین والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند و با پرهیز از استعمال دخانیات و یا ترک آن احتمال بروز این رفتار را در فرزند خود کاهش دهند.