

سیگار چگونه شما را زودتر می‌کشد؟

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به عوارض استعمال سیگار گفت: حدود یک سوم افراد سیگاری ۱۳ سال زودتر از همسالان غیرسیگاری خود می‌میرند .



دکتر سید محمد علوی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به برگزاری هفته بدون دخانیات از ۳ تا ۱۰ خردادماه اظهار کرد: تقریباً تمام کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند، از دوره نوجوانی و جوانی استفاده از دخانیات را آغاز کرده‌اند.

وی افزود: توتون و تنباکو حاوی نیکوتین است که ماده‌ای مخدر و بسیار اعتیادآور است و موجب می‌شود بسیاری از نوجوانان و جوانان از حالت مصرف‌کننده تفننی به مصرف‌کننده ثابت تبدیل شوند. هر روز در سراسر ایالات متحده آمریکا، بیش از ۳ هزار و ۸۰۰ نوجوان زیر ۱۸ سال برای اولین بار مصرف سیگار را آغاز می‌کنند. اگر چه از سال ۱۹۶۴ در زمینه کاهش شیوع استعمال دخانیات در آن کشور پیشرفت‌های زیادی ایجاد شده اما امروزه حدود یک چهارم نوجوانان دبیرستانی و یک نفر از هر سه جوان زیر ۲۶ سال در آمریکا سیگار می‌کشند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: بسیاری از جوانان وقتی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، ارتباط عواقب طولانی مدت استعمال دخانیات و سلامت را در نظر نمی‌گیرند. بسیاری از نوجوانان دبیرستانی سیگاری قادر نیستند از آثار قدرتمند و اعتیادآور نیکوتین رها شوند بنابراین از هر چهار مصرف‌کننده سیگار حدود سه نفر، سیگار کشیدن را تا بزرگسالی ادامه می‌دهند.

علوی بیان کرد: حدود یک سوم افراد سیگاری ۱۳ سال زودتر از همسالان غیرسیگاری خود می‌میرند.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه بیش از ۷ هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد، گفت: بسیاری از این ماده‌ها سمی هستند و می‌توانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان سیگاری زیر ۳۰ سال که سیگار کشیدن را از سنین پایین آغاز کرده‌اند نیز مشکلات جسمی عمده ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد که بیماری‌های زودرس قلبی - عروقی، اختلال عملکرد ریه‌ها و انواع سرطان برخی از این مشکلات هستند.

وی افزود: نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس‌ترند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود اما معمولاً آن‌ها بر این عقیده‌اند که چیزی نمی‌تواند به آن‌ها صدمه بزند. بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی‌کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان ادامه داد: تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می‌کنند، از اینترنت گرفته تا فیلم‌ها و آگهی‌های بزرگ در فروشگاه‌ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانیات هدف قرار می‌دهند. بسیاری از هنجارها در جامعه ما جوانان و نوجوانان را برای استعمال دخانیات تحت تأثیر قرار می‌دهند و هنوز برخی افراد در اماکن عمومی سیگار می‌کشند و قانون ضد سیگار جامعی که سیگار کشیدن را در محیط‌های کار و رستوران‌ها ممنوع کند، رعایت نمی‌شود.

وی افزود: حتی مراکزی که سیگار کشیدن را درون ساختمان‌های عمومی ممنوع کرده‌اند، اغلب محوطه‌هایی برای سیگار کشیدن دارند. استعمال دخانیات در رسانه‌های جمعی، از جمله در فیلم‌ها، رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی و مجلات نیز برجسته است. آگهی‌های تبلیغاتی استعمال دخانیات در داخل و خارج از فروشگاه‌ها نیز نسبت به آگهی‌های سایر محصولات، برجسته‌تر است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان اینکه از هر سه نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می‌کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد، تصریح کرد: مصرف دخانیات در سن پایین موجب بروز بیماری‌های قلبی زودرس می‌شود. تحقیق‌های جدید نشان داده که سیگار کشیدن در دوران نوجوانی و جوانی موجب آسیب دیدن زود هنگام آئورت شکمی می‌شود. حتی در جوانانی که تنها برای چند سال سیگار کشیده‌اند، علائمی از باریک شدن این شریان بزرگ وجود دارد.

وی عنوان کرد: استنشاق دود سیگار موجب آسیب رگ‌های خونی سراسر بدن خواهد شد. همچنین تنفس مکرر دود سیگار موجب ساخت مخلوطی از بافت چربی در داخل عروق خونی می‌شود که این پلاک‌ها منجر به باریک شدن رگ‌ها و محدود شدن جریان خون می‌شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: مصرف دخانیات در سنین پایین موجب وارد شدن آسیب به ریه در زمان مصرف می‌شود؛ نوجوانان هنوز در حال رشد هستند و ریه‌های آن‌ها به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران نوجوانی سیگار کشیده‌اند، احتمال دارد ریه‌هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمی‌تواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد.

وی افزود: افرادی که سیگار کشیدن را از دوره نوجوانی شروع می‌کنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند و در تمام طول زندگی، سیگاری باقی می‌مانند؛ این افراد دچار بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌شوند و اغلب به دلیل بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان گفت: ریه جوانان سیگاری به خوبی ریه افراد غیرسیگاری عمل نمی‌کند و این ناکارآمدی، دلیل تنگی نفس است و مشکلات بسیاری برای شرکت در ورزش و انجام سایر فعالیت‌های فیزیکی برای آن‌ها ایجاد می‌کند. افرادی که سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، سلامت‌شان بهبود چشمگیری خواهد یافت اما در بسیاری موارد، آسیب اولیه وارد شده به ریه‌ها به طور کامل برطرف نخواهد شد. علاوه بر این موارد، سیگار کشیدن می‌تواند به بروز سرطان منجر شود؛ یک سوم دلایل مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا به علت استعمال دخانیات است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: افراد سیگاری که تا قبل از سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کنند، با بسیاری از آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد. بسیاری از نوجوانان و جوانان بعد از چند سال مصرف دخانیات تصمیم به ترک کردن می‌گیرند و آن زمان تازه متوجه می‌شوند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. نیکوتین در مغز درست مانند هروئین و کوکائین عمل و احساس لذت و رضایت زودگذر ایجاد می‌کند.

وی گفت: مغز جوانان هنوز در حال رشد است و این خود دلیلی برای وابستگی جوانان به دخانیات، تنها پس از یک دوره کوتاه مصرف است. ترک کردن آسان نیست اما کاری است که می‌توان از پس آن برآمد اما نباید این شعار کلیدی را هرگز از یاد برد که همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است.

علوی با بیان اینکه پیشگیری از استعمال دخانیات حیاتی است، افزود: اگر جوانان تا سن ۲۶ سالگی دخانیات استعمال نکنند، به طور قطع دیگر هرگز به دخانیات تمایل نخواهند داشت. راههای بسیاری برای اینکه نوجوانان و جوانان را از دخانیات دور نگه داشته شوند، وجود دارد. باید شرایطی فراهم شود که استفاده از دخانیات برای جوانان سخت شود؛ به طور مثال، بالا بردن قیمت سیگار یا اجرای قوانینی که فروش دخانیات یا اجرای قوانینی که فروش دخانیات برای نوجوانان را محدود کند یکی از کارهای تاثیرگذار در پیشگیری از استعمال دخانیات است.

وی افزود: باید محدودیت بیشتری برای تبلیغاتی که گروه هدفشان جوانان است، قائل شد. باید محدودیت بیشتری برای فیلمها و رسانه‌هایی که جوانان را در معرض استعمال دخانیات قرار می‌دهند، در نظر گرفته شود و به جوانان آموزش مطلوب‌تری ارائه شود تا برای تصمیم‌گیری‌های سالم‌تر به آنها کمک شود.