

استعمال دخانیات یک پدیده مضر برای سلامتی عمومی است افراد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده یا فراورده های که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ، گیاه توتون یا تنباکو مشتقات ن باشد جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد . بنا براین پپ یا قلیان ومانند انها جز مواد دخانی محسوب میشود .

برخی از مهمترین عوارض استعمال دخانیات عبارتند از :

بیماریهای قلبی وعروقی :استعمال دخانیات روند گرفتگی عروق یا تصلب شرائین را تسریع میکند .بیماریهای قلبی عروقی- سکتة های مغزی ،بیماریهای تنفسی ،

سرطانها

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



عوارض مو وپوست از جمله تیرگی وچپن وچروک وپیری زودرس ، گود افتادگی گونه وکاسه چشم ، خاکستری شدن رنگ موها ، شکنندگی ناخن ها ، عوارض در بارداری شامل مرده زایی ، سقط خوبخودی ، مرگ دوران جنینی ومرگ ناگهانی نوزاد وبسیاری از بیماریهای کشنده دیگر

پیشگیری از مصرف دخانیات در محل کار

محافظت کارکنان و مراجعان در برابر دود محیطی دخانیات، از عوارض این عامل خطر که زمینه ساز بسیاری از بیماری های شغلی است، می کاهد. با این کارمی توان از بروز یا تشدید بسیاری از بیماری های شغلی مانند سرطان ها و بیماری های ریوی مرتبط با شغل پیشگیری نمود.

اختلاط دود دخانیات و سایر عوامل بالقوه خطر در محیط کار مانند آزیست می تواند باعث تشدید عوارض آن شود. از طرف دیگر، سیگار ابتلای کارگران به بیماری های مزمن شغلی مانند برونشیت، پنوموکونیوز، بیماری های از بین برنده بافت ریه و آسم شغلی را تقویت کرده و پیشرفت این بیماری ها را تسریع می کند. از سوی دیگر، در محیط های کاری، مواد شیمیایی بالقوه سمی و مضر در فضا وجود دارد که با ترکیب با دود سیگار و یا حرارت دیدن توسط آتش سیگار، به مواد بسیار خطرناک با اثرات ناشناخته و مهلک تبدیل می شوند

افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و عدم توانایی سیستم تنفسی و عدم رعایت بهداشت فردی، بیشتر در معرض بیماری ها و در نتیجه غیبت از محل کار هستند.

سیگاری ها با انتقال بیماری های تنفسی و نیز ایجاد آلودگی در محیط کار، باعث بیمار شدن همکاران و نیز کاهش عملکرد آنان در محیط کار می شوند. افراد با پایمال کردن حقوق دیگران، به طور ناخواسته همکاران خود را در معرض دود سیگار قرار می دهند. این فرایند را سیگار کشیدن غیر فعال می گویند.

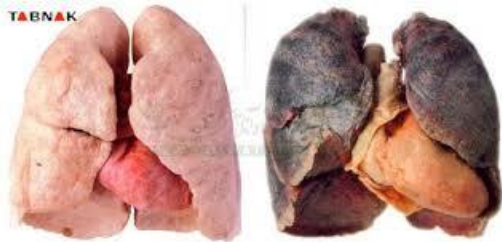
راه حل های پیشنهادی برای مقابله با مصرف سیگار در محل کار

- ۱.انجام مشاوره و ارایه آموزش های مؤثر برای آگاه کردن و تشویق کارکنان برای ترک سیگار
 - ۲.تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات به عنوان راهکاری برای رغیب و تشویق افراد سیگاری
 - ۳.اجرای دقیق و نظارت بر قوانین محدودیت و ممنوعیت مصرف دخانیات در محل کار
 - ۴.اعمال جرایم نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات در محل کار
۱. وضع قوانین متناسب و راهبردی توسط دولت ها برای ممنوعیت مصرف دخانیات در ادارات و کارخانه ها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان تکلیف و بومساحه
پارستان امام مجاهد

عوارض مصرف دخانیات



صغری اکبری (سپروایزر آموزشی)

بعد از ۱۵ سال از ترک آخرین سیگار، خطر بروز گرفتگی عروق قلبی، مانند افراد غیر سیگاری می شود

و از همه مهم تر سرطان ریه، بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی به ویژه دریافت بو و طعم واقعی غذا که در اثر مصرف سیگار کاهش یافته است - احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی و جنسی

داشتن خواب بهتر و راحت تر - حذف صدها ماده سمی و سرطان زا و جلوگیری از بروز بیش از ۵۰ بیماری مختلف ناشی از سیگار به دست آوردن حس آزادی و کنترل دوباره رفتار با رهایی از زندان اعتیاد

کاهش خطر آسیب به نوزاد در زنان باردار، فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و افرادی که با آنان زندگی می کند.

لگوی مناسب بودن برای فرزندان و اطرافیان - حذف هزینه های قابل توجه خرید سیگار که می توان برای کارهای بهتر و مفیدتری صرف کرد.

سهولت و دلپذیرتر شدن تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد - نبود اجبار برای خارج شدن از اتاق یا رفتن به محل های خاص مثل دستشویی برای سیگار کشیدن! - افزایش اعتماد به نفس با ترک این عادت نادرست - خلاص شدن از دنبال جا سیگاری گشتن - افزایش طول عمر

در صورت عدم بروز سرطان در فردی که سیگار خود را ترک کرده است، تمام خطرات بروز سرطان بعد از ترک مصرف سیگار کاهش یافته و به شرایط افراد غیرسیگاری می رسد.

رویدادهای مثبت اجتماعی به دنبال ترک دخانیات

ظاهری آراسته تر که با حذف لکه های روی انگشتان و دندان ها همراه است از بین رفتن بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و داشتن تنفس راحت تر حذف بوی سیگار از لباس، مو، بدن و سایر وسایل شخصی -- کاهش چین و چروک و پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورت برطرف شدن مشکلات تنفسی مثل حس حس، سرفه، برونشیت مزمن،

رویدادهای مثبت در بدن به دنبال ترک دخانیات

بعد از ۲۰ دقیقه از ترک سیگار، بدن دچار تغییراتی می شود. ضربان قلب تا حد طبیعی کاهش می یابد و به بهبود فشار خون که با مصرف سیگار بالا رفته بود، منجر می شود. بعد از ۱۲ ساعت از ترک آخرین سیگار، میزان مونواکسید کربن در خون به حد طبیعی برمی گردد. بعد از گذشت ۲ هفته تا ۳ ماه، خطر سکته قلبی کاهش یافته و عملکرد ریه ها بهتر می شود. یک ماه تا ۹ ماه بعد از ترک آخرین سیگار،