

هفته بدون دخانیات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



4.10 خرداد ماه :
هفته ملی بدون دخانیات



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



جهانی بدون دخانیات، با تعهد به ترک

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

«تعهد به ترک»

شعار سازمان جهانی بهداشت در کمپین روز جهانی بدون دخانیات در سال ۲۰۲۱



۳۱مین روز از ماه می :
روز جهانی بدون دخانیات



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



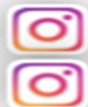
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

نه، به استعمال دخانیات

هدف از این نامگذاری :



- * جلب توجه همگان به اپیدمی مصرف تنباکو
- * انجام اقداماتی موثر در جهت افزایش آگاهی عموم مردم از مضرات استعمال دخانیات
- * اتحاد جمعی برای ترک عادت استفاده از آنها

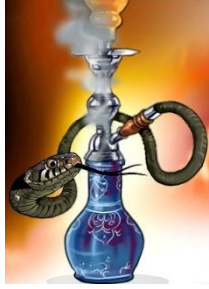


fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



سیگار یا قلیان؟!!!

توتون و تنباکو عامل مرگ حدود ۸ میلیون نفر در سال است.

دود سیگار حاصل از سوختن تنباکو، و دود قلیان از طریق سوختن ذغال و گرم شدن تنباکوی بالای آن حاصل میشود که حداقل ۷۰ نوع ماده شیمیایی سرطان زا شناخته شده و با استنشاق این دودها، به بدن وارد میشوند.

افراد غیر سیگاری که در معرض دود سیگار هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماریهای مختلف قرار دارند. امروزه ثابت شده قرار گرفتن در معرض دود سیگار، با دیابت نوع ۲ میتواند مرتبط باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی ایران

fdo_iums
iums_women



سیگار الکترونیکی

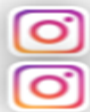


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

سیگارهای الکترونیکی یا اصطلاحاً «ویپ» (VAPE)، نیز افراد سیگاری و اطرافیان را در معرض نیکوتین و سایر مواد شیمیایی مضر قرار می دهد.

قرار گرفتن کودکان در معرض سیگارهای الکترونیکی سلامت آنها را به طور جدی تهدید کرده و خطر نشت مایعات دستگاهها یا بلعیدن مایعات توسط کودکان نیز وجود دارد. همچنین از طریق آتش سوزی و انفجار نیز باعث صدمات جدی از جمله سوختگی می شوند.

از طرفی سیگارهای الکترونیکی و محصولات تنباکوی گرم، ممکن است حاوی باتری هایی باشند که به دفع خاص نیاز دارند و در حال حاضر، بیشتر کارتریج های مایع سیگارهای الکترونیکی پلاستیکی بوده و قابل استفاده مجدد و بازیافت نیستند.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دخانیات و سرطان

مصرف دخانیات مسئول ۲۵٪ از سرطان های منبر به مرگ در سراسر جهان است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



استعمال دخانیات دلیل اصلی سرطان ریه و مسبب مرگ بیش از دو سوم افراد مبتلا به این سرطان در جهان است. همچنین باعث بروز سرطان دهان، لب، گلو (حلق و حنجره) و مری می شود. افراد سیگاری به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به سرطان خون حاد میلوئیدی، سرطان حفره های سینوس بینی و پاراناژال، سرطان روده بزرگ، کلیه، کبد، لوزالمعده، معده، تخمدان و سرطان دستگاه ادراری تحتانی (از جمله مثانه، حالب و لگن کلیه) قرار دارند.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دخانیات و بیماریهای ریوی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

از هر پنج نفر سیگاری یک نفر در طول زندگی خود به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) مبتلا خواهد شد، به ویژه افرادی که از دوران کودکی و نوجوانی سیگار کشیدن را شروع می کنند؛ زیرا دود توتون رشد و تکامل ریه را به طور قابل توجهی کند می کند. همچنین می تواند آسم را در بزرگسالان تشدید کند. مصرف دخانیات خطر تبدیل سل از حالت نهفته به حالت فعال را به بیش از دو برابر رسانده و پیشرفت طبیعی بیماری را نیز بدتر می کند.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



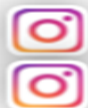
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

دخانیت و بیماریهای قلبی



فقط چند نخ سیگار در روز و استعمال گاه به گاه دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار به عروق قلب آسیب رسانده، باعث تجمع پلاک ها و ایجاد لخته های خون می شود و بدین ترتیب خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

افراد سیگاری چهار برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی و دو برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی دارند.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، دامانی ایران
معاونت غذا و دارو

اختلالات گوارشی آسیب به دندان ها



افراد سیگاری احتمالاً در طول زندگی خود دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده، بیماری التهابی روده، همراه با گرفتگی شکم، اسهال مداوم، تب و خونریزی مقعدی و سرطان های دستگاه گوارش می شوند.



هم چنین جویدن تنباکو و دود ناشی از سیگار و قلیان باعث زردی دندان ها و ایجاد پلاک اضافی روی دندان می شود. مصرف دخانیات خطر ابتلا به بیماری پریودنتال (بیماری لثه) را افزایش می دهد؛ یک بیماری التهابی مزمن که لثه ها و استخوان فک را از بین می برد و منجر به از دست دادن دندان می شود. حتی استفاده از دخانیات بدون دود باعث ایجاد بوی بد دهان می شود.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

مشکلات چشمی ، کونسی و پوستی با دخانیات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، دامانی ایران
معاونت غذا و دارو

افراد سیگاری بیشتر دچار کم شنوایی می شوند. علاوه بر این، سیگار کشیدن باعث بسیاری از بیماری های چشمی شده که در صورت عدم درمان، می تواند نابینایی دائمی ایجاد کند. در افراد سیگاری خطر آب مروارید نیز بیشتر است. برخی شواهد نشان می دهد که استعمال دخانیات باعث گلوکوم نیز می شود؛ بیماری ای که در آن فشار داخل چشم افزایش یافته و می تواند به بینایی آسیب برساند.



مصرف سیگار سبب چروکیدگی پوست به خصوص در اطراف چشم ها و لب، خشکی، پیری و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست (ناشی از تخلیه ویتامین A) شده و در طولانی مدت با محدود شدن جریان خون، موجب ایجاد حالت چرمی میشود و خطر ابتلا به پسروریازیس که یک بیماری التهابی و خارش دار پوستی است، افزایش می یابد.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

استعمال دخانیات، آلزایمر و تضعیف سیستم ایمنی

سیگار کشیدن یک عامل خطر ابتلا



به زوال عقل شناخته شده است.

بیماری آلزایمر شایع ترین شکل



زوال عقل است و تخمین زده می شود که

۱۴٪ موارد آلزایمر در سطح جهان به

سیگار کشیدن مربوط می شود.

اجزای دود تنباکو سیستم ایمنی را ضعیف کرده و فرد را در معرض خطر عفونت های مختلف از جمله عفونت های ریوی قرار می دهد.



همچنین افراد مبتلا به نقص ایمنی مانند مبتلایان به ایدز، کسانی که با فیبروز سیستیک، مولتیپل اسکلروز یا سرطان زندگی می کنند، در معرض خطر بیشتری از ابتلا به بیماری های همراه و مرگ زودرس قرار دارند.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

تأثیرات منفی دخانیات در زنان و تولیدمثل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



سیگار کشیدن با ناباروری، زایمان زودرس، تولد نوزادانی با وزن کم و سقط جنین همراه است. همچنین از تعداد، تحرک و کیفیت عملکرد اسپرم ها در مردان می کاهد.

زنان سیگاری بیشتر در معرض خطر حاملگی خارج رحمی قرار دارند، این یک عارضه بالقوه کشنده برای مادر است که تخمک بارور شده در آن به خارج از رحم متصل می شود.



زنانی که سیگار می کشند بیشتر دچار قاعدگی دردناک و علائم شدید یائسگی می شوند. یائسگی در زنان سیگاری ۴-۱ سال زودتر اتفاق می افتد، زیرا سیگار کشیدن باعث کاهش تولید تخمک در تخمدان ها شده و در نتیجه عملکرد دستگاه تولید مثل از دست می رود و در نتیجه سطح استروژن پایین می آید.



 fdo_iums
 iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو


سرطان در زنان سیگاری

همچنین سیگار کشیدن به عنوان خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم در زنان آلوده به ویروس پاپیلومای انسانی شناخته شده است.

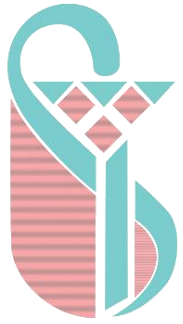


برخی از مطالعات ارتباطی بین استعمال دخانیات و افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان را (به ویژه در میان افراد سیگاری و زنانی که قبل از اولین بارداری شروع به سیگار کشیدن می کنند) نشان داده اند.

 fdo_iums

 iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، دامانی ایران
معاونت غذا و دارو

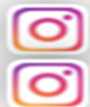
کودکان و دود سیگار؟



کودکان در سنین مدرسه که در معرض اثرات مضر دود سیگار هستند، از طریق التهاب مجاری تنفسی به ریه ها در معرض خطر آسم قرار دارند.

کودکان زیر ۲ سال، ممکن است به بیماری گوش میانی مبتلا شوند که احتمالاً منجر به کم شنوایی و ناشنوایی می شود.

به علاوه در کودکان سیگاری از عملکرد ریه ها کاسته می شود و به عنوان اختلالات تنفسی مزمن در بزرگسالی بر آنها نیز تأثیر می گذارد.



fdo_iums



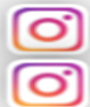
iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

کووید ۱۹ یک بیماری عفونی تنفسی است که در درجه اول به ریه‌ها حمله می‌کند. از طرفی استعمال دخانیات باعث اختلال در عملکرد ریه شده و شرایط برای مقابله با کووید ۱۹ دشوار تر می‌شود.



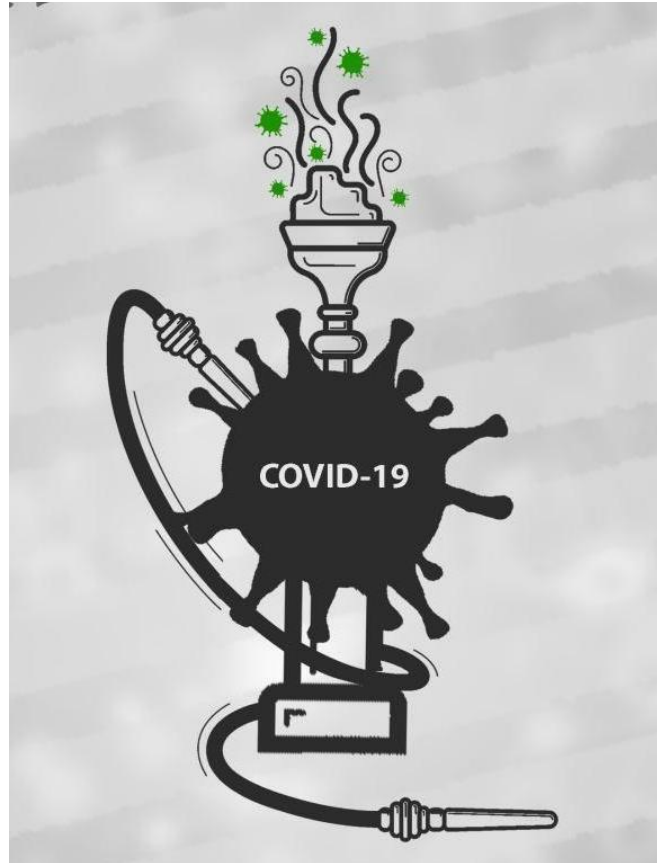
fdo_iums



iums_women

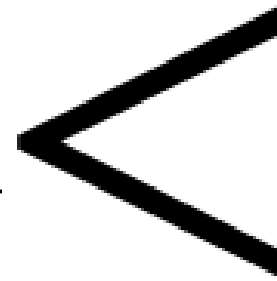
معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

دخانیات و کرونا



شواهد علمی مبنی بر این
هستند که:

غیر سیگاری



شدت بیماری کووید ۱۹
در افراد سیگاری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

دخانیت و آلودگی محیط زیست

۱. ته سیگار از عمده زباله هایی است که در سراسر جهان دور ریخته می شود و حاوی مواد خطرناکی از جمله آرسنیک، سرب، نیکوتین و فرمالدئید هستند؛ این مواد به محیط های آبی و خاک وارد می شوند و عواقب جبران ناپذیری بر جای میگذارند.

۲. دود تنباکو سه نوع گاز گلخانه ای تولید می کند: دی اکسید کربن، متان و اکسیدهای نیتروژن که به میزان قابل توجهی در آلودگی هوای سطح شهر نقش دارند.

۳. پرورش توتون و تنباکو معمولاً شامل استفاده قابل ملاحظه ای از مواد شیمیایی از جمله سموم دفع آفات، کودها و تنظیم کننده های رشد می شود و این مواد شیمیایی منابع آب آشامیدنی را تحت تاثیر قرار می دهند.

۴. جنگل زدایی برای پرورش توتون و تنباکو عواقب جدی زیست محیطی از جمله از دست دادن تنوع زیستی، فرسایش و تخریب خاک، آلودگی آب و افزایش دی اکسید کربن در جو را دارد.

۵. به همه اینها تعداد درخت مورد نیاز برای تولید سیگار، کبریت و اجزای بسته بندی مانند کاغذ، جوهر، سلفون، فویل، چسب، زباله های کارتنی و جعبه هایی که برای توزیع و بسته بندی استفاده می شود را بیفزایید.



fdo_iums



iums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

فواید ترک سیگار

فواید ترک سیگار تقریباً فوری خود را نشان می دهد.

فقط پس از ۲۰ دقیقه ترک سیگار، ضربان قلب و فشار خون کاهش می یابد.

در عرض ۱۲ ساعت، سطح مونوکسید کربن در خون به حد طبیعی می رسد.

طی ۱۲-۲ هفته گردش خون بهبود یافته و عملکرد ریه ها افزایش می یابد.

طی ۹-۱ ماه سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد.



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



fdo_iums



iums_women



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، دامانی ایران
معاونت غذا و دارو

تهیه شده در واحد تحقیق و توسعه
معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی ایران



fdo_iums



iums_women