

دود دست دوم بلای جان غیرسیگاری‌ها

رئیس دبیر خانه ستاد کنترل دخانیات گفته که سالانه ۶ هزار ایرانی به دلیل قرار گرفتن در معرض دود دخانیات، جان خود را از دست می دهند؛ سیگاری‌ها و اطرافیان‌شان چه کنند؟

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار



آسیب‌ها و عوارض سیگار کشیدن بر هیچ فردی پوشیده نیست، اما آن چه شاید کمتر به آن توجه شده است، مشکلاتی است که سلامت جسم و حتی روان اطرافیان سیگاری‌ها را تهدید می‌کند. رئیس دبیر خانه ستاد کشوری کنترل دخانیات به تازگی اعلام کرده بر اساس آمار وزارت بهداشت ۱۴ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور مصرف کننده دخانیات هستند و حدود ۵/۸ میلیون نفر مصرف کننده سیگار در کشور وجود دارد. «ولی‌زاده» از مجموع هشت میلیون مرگ سالانه در جهان ناشی از مصرف دخانیات، یک میلیون و ۲۰۰ هزار فوت را مربوط به افرادی دانست که در معرض دود ناشی از مصرف دخانیات هستند و گفت: «در ایران هم سالانه ۶ هزار نفر به دلیل در معرض دود دخانیات قرار گرفتن فوت می‌کنند.» (منبع خبر: تابناک) مصرف سیگار یکی از عمده‌ترین تهدیدها برای سلامت و بهداشت عمومی است. مصرف تنباکوبه صورت سیگار بیشتر از اشکال دیگر آن رواج دارد. ۷۰ تا ۸۰ درصد سیگاری‌ها به عنوان افراد وابسته به سیگار طبقه بندی می‌شوند. می‌توان گفت که مصرف سیگار یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت بشر است که هر سال میلیون‌ها نفر را در جهان به کام مرگ می‌کشاند و اطرافیان افراد سیگاری هم از آسیب‌هایش در امان نیستند. در پرونده امروز زندگی سلام، یک پژوهشگر اعتیاد از نحوه تذکر اصولی به همکار، همسر یا دوست سیگاری می‌گوید. همچنین از آسیب‌های دود دست دوم برای سلامت افراد خواهیم گفت.



مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

حتماً تا به حال کلمه لباس دست دوم، ماشین دست دوم و... به گوش‌تان خورده است، اما کمتر کسی کلمه «دود دست دوم» را شنیده است. اگر خودتان یا یکی از اطرافیان‌تان سیگار می‌کشید، شاید شناخت این دود و تاثیراتش بر سلامت بدن، نکات قابل تاملی برای شما داشته باشد.

«دود دست دوم» چیست؟

دود دست دوم سیگار ترکیبی از دود ناشی از سوختن سیگار و دود بازدم یک فرد سیگاری است. دو نوع دود دست دوم وجود دارد: ۱- دود جریان جانبی که مستقیماً از محصول تنباکوی در حال سوختن سر چشمه می‌گیرد. ۲- دود جریان اصلی که دود بازمی‌فرد سیگاری است. سیگار کشیدن تنها سلامت افراد سیگاری را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد بلکه می‌تواند بر سلامت افرادی که هوای حاوی دود سیگار را تنفس می‌کنند، تاثیرگذار باشد. مواد شیمیایی سمی می‌توانند مجاری تنفسی را باریک و تنفس را دشوارتر کنند. مطالعات جدید نشان داده زندگی در کنار افراد سیگاری به اندازه سیگار کشیدن و گاهی حتی بیشتر زیان‌آور است.

کودکان قربانی اصلی

بنا بر گزارش کلینیک مایو، کودکان آسیب‌پذیرترین افراد در برابر دود دست دوم سیگار هستند. این نوع دود خطر سینه‌پهلو و عفونت‌های تنفسی، آسم، عفونت‌های گوش میانی و خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را در کودکان افزایش می‌دهد. همچنین طبق آمار، کودکانی که والدین آن‌ها سیگار می‌کشند، احتمال بیشتری دارد که در آینده سیگاری شوند.

سرطان ریه

بسیاری از مواد شیمیایی موجود در سیگار می‌توانند باعث آسیب به DNA شما شوند. DNA از جمله ژن‌های اصلی محافظت در برابر سرطان است. استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم عامل اصلی خطر سرطان ریه محسوب می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ که درباره سرطان ریه منتشر شد، نشان داد در افرادی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، خطر ابتلا به سرطان ریه افزایش می‌یابد.

بیماری‌های قلبی

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار روی سیستم قلبی عروقی افراد اثر می‌گذارد و می‌تواند موجب بیماری‌های عروق کرونری و سکتة قلبی شود. همچنین قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار بلافاصله روی خون ورگ‌های خونی فرد اثر می‌گذارد و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

ناباروری در زنان و مردان

محققان می‌گویند زنانی که در معرض دود سیگار بوده‌اند، ممکن است دچار

ناباروری شوند یا بارداری آن‌ها با عوارضی بیش از سایر زنان همراه باشد. تحمل دود دست دوم، هم در کودکی و هم در بزرگسالی، می‌تواند احتمال سقط جنین یا تولد نوزاد مرده را در زنان تا ۳۹ درصد افزایش دهد و امکان ناباروری را هم تا ۶۸ درصد بالا ببرد. همچنین مردان سیگاری، تعداد اسپرم‌های سالم و متحرک و بارور کمتری نسبت به سایر آقایان دارند.

ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم برای سیستم ایمنی بدن مضر است. مواد شیمیایی سمی با سرکوب سلول‌های ایمنی می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تحریک کنند. هنگامی که مواد شیمیایی سمی را استنشاق می‌کنید، این مواد سلول‌های مختلف ایمنی بدن را کاهش می‌دهد و عملکرد آن را مختل می‌کند.

ترفندهای تذکر به سیگاری‌ها

یک پژوهشگر حوزه اعتیاد توضیح می‌دهد که چطور به همسر سیگاری، دوست، همکار و... درباره خطرات دودش برای سلامت خودمان تذکر بدهیم؟

«شاید این‌طور به نظر برسد که سیگار کشیدن عیبی ندارد چون تا حد

زیادی، عرف جامعه آن را پذیرفته است و حتی از نظر برخی جزو حقوق شهروندی محسوب می‌شود و کسی نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد، اما باید توجه داشت که هر فرد سیگاری، چندین نفر را درگیر بحث دخانیات می‌کند». مصطفی نجمی، پژوهشگر حوزه اعتیاد با این مقدمه می‌گوید: «ما اصطلاحی داریم به نام دود دست دوم، دودی که از سیگار نشئت می‌گیرد و اطرافیان را تحت



تاثیر قرار می‌دهد و آسایش برای اطرافیان از فردی که سیگار می‌کشد، بیشتر است. مثلاً فرض کنید پدر یا برادر خانواده سیگاری است، نباید تصور کنیم یک فرد سیگاری در آن خانه داریم در واقع به اندازه همه اعضای آن خانواده، فرد سیگاری داریم. افرادی که در یک محیط بسته کنار فرد سیگاری قرار می‌گیرند، به آن‌ها سیگاری‌های منفعل گفته می‌شود یعنی هر چند خودشان سیگار نمی‌کشند، اما تحت تاثیر آسیب‌هایش قرار می‌گیرند.»

اولین قدم، آگاهی بخشی به سیگاری‌ها

این کارشناس ارشد روان‌شناسی درباره نحوه تذکر اصولی به افراد سیگاری تا کار به جرو بحث و دلخوری نکشد، می‌گوید: «تقریباً همه افراد از پیامدهای سیگار کشیدن آگاه هستند، اما از تاثیر آن روی دیگران، آگاهی لازم را ندارند. در قدم اول، افراد سیگاری باید آگاه شوند، افرادی که تحت تاثیر دود سیگارشان قرار می‌گیرند، بیشتر از خودشان آسیب می‌بینند. یعنی آن فرد بداند که اگر من دارم سیگار می‌کشم و فرزندم کنارم است یا خانمم باردار است، سیگار



کشیدن من روی آن بچه یا جنین تاثیر می‌گذارد. یکی از تاثیرات منفی‌اش، این است که بچه‌ها دچار کمبود وزن می‌شوند یا روی ضرب هوشی و آستانه تحمل و دردشان تاثیر می‌گذارد چون نیکوتین در سیگار و حس آرامش بخشی موقتی که دارد، تغییراتی را در هورمون‌ها ایجاد می‌کند. اگر آن فرد به این آگاهی برسد که دود سیگارش برای اطرافیان چه آسیب‌هایی دارد، حلال‌در قالب فیلم، یک پست در شبکه‌های اجتماعی، کتاب، صحبت‌های یک کارشناس یا... باشد، احتمالاً مراقت بیشتری می‌کند. بنابراین ما باید انگیزه‌های سلبی ایجاد کنیم که فرد یا سیگار نکشد یا سیگار کشیدن را در جایی غیر از محل شلوغ و حضور دیگران انجام بدهد. انگیزه سلبی یعنی به او بگوییم این کاری که انجام می‌دهد، ممکن است بچه‌شمارا درگیر بیماری آسم کند، ریه‌های اطرافیان شما را درگیر کند، همکار شما را به سمت مواد بکشاند و کنجکاو کند.»

تذکر به سیگاری‌های غریبه، غیرمستقیم و محترمانه باشد

نجمی درباره نحوه تذکر به غریبه‌های سیگاری که در محیط‌های سرسته و شلوغ سیگار

می‌کشند، می‌گوید: «تذکر در محیط عمومی مثلاً در تاکسی یا اتوبوس یا مغازه و... اول این که باید کاملاً محترمانه باشد. به خصوص که ما آن فرد را نمی‌شناسیم چون غریبه است و ممکن است رگه‌هایی از اختلالات روانی و پر خاشگری داشته باشد. باین که حق با ماست، اما نحوه بیان ما می‌تواند واکنش‌های مختلفی داشته باشد. گاهی ممکن است با یک نگاه کردن خاص، گرفتن بینی، عقب رفتن به سمت در خروجی و... فرد سیگاری متوجه شود و سیگارش را خاموش کند. این روش غیر مستقیم است. می‌توانیم دوستانه بگوییم که اگر ممکن است لطفاً در محیط دیگری سیگار بکشید. به هیچ وجه نباید بگوییم سیگار نکش، چرا سیگار می‌کشی؟ مگر نمی‌فهمی در فضای بسته نباید سیگار کشیدو... این جور صحبت کردن‌ها فرد را تحریک می‌کند و به سمت لجبازی می‌برد.»

● **بدون تعارف، تحمل کردن را کنار بگذارید** این پژوهشگر اعتیاد را پایان می‌گوید: «باتوجه به شخصیتی که فرد سیگاری دارد باید به او تذکر داد. مثلاً اگر تحصیل کرده است با مسائل علمی او را آگاه کنیم. می‌توانیم نمونه‌های



۶ نکته برای سیگاری‌ها

بدون آن که قصدش را داشته باشید، سیگار را در نظرشان جالب یا دست کم بی‌اشکال می‌کند.

۲ کسی هست که نداند سیگار کشیدن در فضای مسقف اشتباه است؟ بعید می‌دانم اما خیلی‌ها در فضای باز کافه‌ها سیگار می‌کشند با این توجیه که سقف ندارد و روی دیوارها هم علامت «سیگار ممنوع»، نزده‌اند ولی درست در چند قدمی‌شان کسانی نشسته‌اند که در معرض دود سیگار آن‌ها قرار دارند. مثل «خیلی‌ها» نباشید!

۳ هنگام راه رفتن سیگار نکشید، حتی وقتی تنهایی قدم می‌زنید چون شما در کوچه و خیابان، رسانه می‌توانید تنها باشید؛ دوروبرتان دیگرانی در حال رفت‌وآمد هستند که دود سیگارشان باعث آزار آن‌ها می‌شود.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۵ دی ۱۴۰۱
۵ جمادی الثانی ۱۴۴۴ • ۲۹ دسامبر ۲۰۲۲
شماره ۲۱۱۸

۲۳۳۸



۴ فیلتر سیگار، بالای جان طبیعت است و جمع کردنش از

توی جوی آب و یاغچه، کمر مأموران شهرداری را خم می‌کند. ته سیگار با چیزی مثل کف کشش یا دیوار خاموش

کنید و تار سیدن به سطل زباله، توی دست‌تان نگهش دارید.

۵ «بیا به نخ بکش، آرومت می‌کنه؛» این جمله را به کسی نگویند، نه برای این که موقعیت را شبیه سریال‌های آبکی می‌کنید که ساده لوحانه سیگار کشیدن و آدم بد قصه بودن را به هم ربط می‌دهند و شما با گفتن این جمله، خطرناک به نظر می‌رسید، بلکه به این دلیل که دوست و آشنای‌تان برای آرام شدن می‌تواند راه‌های کم‌ضررتری را امتحان کند.

۶ اگر با وسایل حمل‌ونقل عمومی رفت‌وآمد می‌کنید، پیش از سوار شدن به آن‌ها سیگار نکشید. دود مانده روی لباس، به ویژه وقتی با عرق بدن یا ادکلن تندتیز قاطی می‌شود، برای آن‌هایی که در معرضش هستند، غیر قابل تحمل است.