



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 مرکز سلامت محیط و کار
 دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات



دانشگاه علوم پزشکی
 و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
 معاونت فرهنگی



معاونت دانشجویی
 مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
 دفتر مشاوره و سلامت

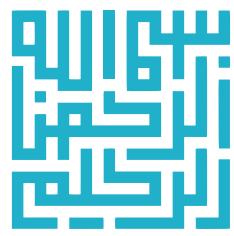
خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
 مسئولیت فردی و اجتماعی

دود دست دوم دخانیات



به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات
 ۳۱ می ۲۰۲۱ مصادف با ۱۰ خرداد ۱۴۰۰





فهرست

- ۶..... محافظت در برابر دود دست‌دوم
- ۸..... پرسش‌هایی درباره مصرف دخانیات و کووید-۱۹
- ۱۰..... ابتلا به کرونا و علائم مصرف‌کننده دخانیات
- ۱۰..... توصیه سازمان جهانی بهداشت به مصرف‌کنندگان دخانیات
- ۱۱..... محافظت از مردم در برابر خطرات مرتبط با مصرف دخانیات
- ۱۳..... قلیان و گسترش کووید-۱۹
- ۱۴..... چرا اکنون زمان مناسبی برای ترک دخانیات است؟
- ۱۶..... آیا مصرف دخانیات در خانه ایمن و بی‌خطر است؟

روی هر یک از عناوین فهرست کلیک کنید تا به صفحه مورد نظر بروید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون قلیان در پایین صفحات کلیک کنید.



◀ وقتی سیگاری روشن می‌شود یا قلیانی استفاده می‌شود، دود حاصل از سوختن توتون در انتهای سیگار و تنباکوی در حال سوختن قلیان، به همراه دود خارج‌شده در طی بازدم فرد سیگاری / قلیانی، وارد محیط می‌شود و توسط افراد دیگر استنشاق می‌گردد. وقتی دود دست‌دوم هوا را به‌ویژه در فضاهای بسته، آلوده می‌کند، این هوا توسط همه افراد اعم از مصرف‌کننده و غیر مصرف‌کننده استنشاق می‌شود و آن‌ها را در معرض اثرات مضر آن قرار می‌دهد.

◀ بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی شناخته‌شده در دود مواد دخانی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها مضر هستند و حداقل ۴۰ نوع ماده از آن‌ها باعث سرطان می‌شوند. همچنین شامل مقادیر زیادی مونوکسید کربن، گازی است که مانع توانایی خون در انتقال اکسیژن به اندام‌های حیاتی مانند قلب و مغز و موادی می‌شود که به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی کمک می‌کنند.

◀ قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم دارای اثرات فوری و طولانی‌مدت بر سلامت است. اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه‌ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است. قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم می‌تواند حملات آسم را نیز تحریک کند. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض دود دست‌دوم باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ قلبی می‌شود و برآورد می‌شود که دود دست‌دوم خطر بروز بیماری کرونر قلب ۲۵٪ - ۳۰٪ و سرطان ریه ۳۰٪ - ۲۰٪ را افزایش می‌دهد.

◀ اگرچه اکثر افراد مصرف‌کننده دخانیات مرد هستند، اما زنان و



کودکان بیشتر تحت تأثیر دود دست‌دوم آن‌ها قرار دارند. سالانه در سراسر جهان، دود دست‌دوم باعث تقریباً حدود ۶۰۰ هزار مورد مرگ زودرس می‌شود که اکثریت آن‌ها (۶۴٪) در بین زنان است. دود دست‌دوم سالانه حدود ۱/۲ میلیون نفر را به کام مرگ می‌کشاند که ۶۵ هزار مورد از این مرگ‌های زودرس و قابل‌پیشگیری در کودکان و نوجوانان زیر ۱۵ سال رخ می‌دهد. تقریباً نیمی از کودکان در اماکن عمومی به‌طور منظم هوای آلوده به دود دخانیات را تنفس می‌کنند.

◀ قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم در دوران بارداری با کاهش وزن هنگام تولد و خطرات ناشی از آن همراه است. قرار گرفتن کودکان متولدشده از مادر مصرف‌کننده دخانیات یا در معرض دود دست‌دوم با نقایص مادرزاد، تولد نوزاد مرده، زایمان زودرس و مرگ نوزاد ارتباط دارد. مصرف دخانیات توسط مادران در دوران بارداری خطر مرگ ناگهانی نوزاد و نقایص مادرزادی در آن‌ها را دو برابر می‌کند، و قرار گرفتن در معرض دود سیگار در دوران بارداری با ۲۳٪ خطر تولد نوزاد مرده و ۱۳٪ افزایش خطر نواقص مادرزادی را افزایش می‌دهد.

◀ والدینی که دخانیات مصرف می‌کنند می‌توانند افزایش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، کاهش رشد جسمی و سرطان دوران کودکی به شیرخواران خود آسیب برسانند. کودکان به دلیل ریه‌های کوچک و سیستم ایمنی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض خطرات دود دست‌دوم هستند. قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم در کودکان منجر به بیماری‌های تنفسی، علائم مزمن تنفسی (مانند آسم)،



کودکان به دلیل ریه‌های کوچک و سیستم ایمنی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض خطرات دود دست‌دوم هستند. قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم در کودکان منجر به بیماری‌های تنفسی، علائم مزمن تنفسی (مانند آسم)، عفونت گوش و کاهش عملکرد ریه می‌شود.



به مناسب روز جهانی
بدون دخانیات

31 May 2021
۱۰ خرداد ۱۴۰۰

عفونت گوش و کاهش عملکرد ریه می‌شود. کودکان مادران مصرف‌کننده دخانیات، دوره‌های بیشتری از بیماری تنفسی را دارند. بین مصرف دخانیات در منزل و بستری شدن کودکان در بیمارستان در اثر ذات‌الریه و برونشیت ارتباط وجود دارد. قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز می‌تواند بر رشد و رفتار کودکان تأثیر بگذارد و آن‌ها می‌توانند در مدرسه توجه و عملکرد کمتری داشته باشند.

محافظت در برابر دود دست‌دوم

افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند باید از قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم در خانه، مدرسه و محل کار محافظت شوند. ایجاد مکان‌های بدون دخانیات (که قوانین و مقررات جدی برای محدود کردن عرضه و مصرف سیگار و قلیان دارند) می‌تواند از زنان و کودکانی دفاع کند که نمی‌توانند از حقوق خود برای دور بودن از دود دست‌دوم دفاع نمایند. برخی از کارکنان در محیط‌های کار مجبورند بیشتر وقت کار خود را در محیط‌های با دود دست‌دوم سپری کنند و ناخواسته در معرض خطرات آن قرار بگیرند. محل‌های کار عاری از دود به انگیزش مصرف‌کننده‌های دخانیات برای ترک کمک می‌کند و مصرف دخانیات را ۴ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

محافظت در برابر دود دست‌دوم از طریق ممنوعیت عرضه و استفاده از دخانیات و نیز با مسئولیت‌پذیری مصرف‌کنندگان نسبت به عدم مواجهه دیگران با دود دست‌دوم، امکان‌پذیر است. سیاست‌های مقابله با دخانیات، از شروع مصرف دخانیات به‌ویژه در جوانان پیشگیری می‌کند.



در طی سالیان اخیر صنعت دخانیات سعی کرده با این استدلال که ممنوعیت‌های استعمال دخانیات موجب نقض حقوق و آزادی انتخاب افراد مصرف‌کننده دخانیات می‌شود، مانع از اجرای سیاست‌های مقابله با عرضه و مصرف دخانیات شود. ولی باید دانست که هیچ‌کس حق ندارد به دیگران آسیب برساند. قوانین بدون دخانیات حقوق هیچ‌کس را نقض نمی‌کند و فقط برای محافظت از سلامت مردم، مکان مصرف دخانیات و جایی که نباید دخانیات مصرف شود را تعیین می‌کند.

ماده ۸ کنوانسیون چارچوب کنترل دخانیات که توسط سازمان بهداشت جهانی پیشنهاد شده است (WHO-FCTC) به محافظت در برابر قرار گرفتن در معرض دود دخانیات اشاره دارد. این قانون تصریح کرده است که از طریق تصویب و اجرای اقدامات قانونی و سایر اقدامات برای محافظت از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات در محل‌های کار در بسته، اماکن عمومی و حمل‌ونقل عمومی، باید از همه افراد در برابر دود دست‌دوم محافظت شود.

یادآوری موارد زیر مهم است:

۱. هیچ سطح مطمئنی از قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم وجود ندارد.
۲. افراد غیر مصرف‌کننده، از جمله زنان و کودکان، حق استنشاق هوای پاک و عاری از دود را دارند.
۳. تهویه یا اتاق‌های مخصوص مصرف دخانیات محافظت مؤثری ندارند.



۴. تمام محل‌های کار در بسته، وسایل حمل‌ونقل عمومی، مدارس و خدمات بهداشتی باید عاری از دود باشند.

۵. مردم باید از خطرات دود دست‌دوم برای خود، جنین، کودکان و سایر اعضای خانواده بهتر مطلع شوند.

پرسش‌های رایج درباره ارتباط مصرف دخانیات و کووید-۱۹

مضرات مصرف دخانیات کاملاً اثبات شده است. دخانیات هر ساله باعث مرگ ۸ میلیون نفر می‌شود و انتشار این خبر که مصرف‌کنندگان مواد دخانی در مقایسه با افراد غیر مصرف‌کننده احتمال بیشتری دارد که در اثر کووید-۱۹ به نوع شدید بیماری مبتلا شوند، باعث شد میلیون‌ها مصرف‌کننده بخواهند دخانیات را ترک کنند. ترک دخانیات می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به‌ویژه همراه با استرس و فشارهای اجتماعی و اقتصادی مضاعفی که در نتیجه پاندمی ایجاد شده است.

آیا خطر ابتلا به ویروس کووید-۱۹ برای من که دخانیات مصرف می‌کنم بیشتر از دیگران است؟

مصرف‌کنندگان مواد دخانی مانند سیگار و قلیان، ممکن است هنگام مواجهه با کووید-۱۹ آسیب‌پذیرتر باشند، زیرا سیگار / قلیان کشیدن شامل تماس انگشتان (و احتمالاً سیگارهای آلوده) با لب‌ها است که این فرآیند احتمال انتقال ویروس از دست‌به‌دهان را افزایش می‌دهد. استفاده از قلیان نیز که اغلب شامل استفاده مشترک از قطعات دهانی و شلنگ است، می‌تواند انتقال کووید-۱۹ را در اماکن عمومی تسهیل کند.



سالانه در سراسر جهان، دود دست‌دوم باعث تقریباً حدود ۶۰۰ هزار مورد مرگ زودرس می‌شود که اکثریت آن‌ها (۶۴٪) در بین زنان است. دود دست‌دوم سالانه حدود ۱/۲ میلیون نفر را به کام مرگ می‌کشاند



به مناسب روز جهانی
بدون دخانیات

31 May 2021
۱۰ خرداد ۱۴۰۰

آیا در صورت ابتلا به ویروس کرونا، من به‌عنوان یک مصرف‌کننده دخانیات علائم شدیدتری نسبت به دیگران دارم؟

مصرف هر نوع از محصولات دخانی، ظرفیت ریه را کاهش داده و خطر ابتلا به بسیاری از عفونت‌های تنفسی را افزایش می‌دهد و می‌تواند شدت بیماری‌های تنفسی را نیز افزایش دهد. کووید-۱۹ یک بیماری عفونی است که در درجه اول به ریه‌ها حمله می‌کند. مصرف محصولات دخانی با مختل کردن عملکرد ریه‌ها، باعث می‌شود که مبارزه با ویروس کرونا و سایر بیماری‌های تنفسی برای بدن دشوارتر شود. مصرف‌کنندگان مواد دخانی در معرض خطر بیشتری برای ایجاد پیامدهای شدید ابتلا به کووید-۱۹ و مرگ ناشی از آن هستند.

سازمان جهانی بهداشت چه توصیه‌ای به مصرف‌کنندگان دخانیات دارد؟

با توجه به خطراتی که مصرف دخانیات برای سلامتی ایجاد می‌کند، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که مصرف دخانیات را قطع و ترک کنید. ترک دخانیات به ریه‌ها و قلب شما کمک می‌کند تا از لحظه توقف مصرف مواد دخانی بهتر کار کنند. در عرض ۲۰ دقیقه پس از ترک محصولات دخانی، ضربان قلب بالا رفته و فشارخون کاهش می‌یابد. بعد از ۱۲ ساعت، سطح مونوکسیدکربن در جریان خون به حد طبیعی می‌رسد. طی ۱۲-۲ هفته، گردش خون بهبودیافته و عملکرد ریه افزایش می‌یابد. بعد از ۹-۱ ماه، سرفه و تنگی نفس



کاهش می‌یابد. ترک دخانیات به شما کمک می‌کند تا از عزیزانتان، به‌ویژه کودکان، در برابر مواجهه با دود دست‌دوم محافظت کنید. سازمان جهانی بهداشت از میان راهکارهای مختلف، کاربرد مداخلات اثبات‌شده مانند خطوط تلفن رایگان ترک، برنامه‌های ترک از طریق پیام‌های متنی تلفن همراه، و درمان‌های جایگزین نیکوتین را برای ترک مصرف دخانیات توصیه می‌کند.

برای محافظت از مردم در برابر خطرات مرتبط با مصرف دخانیات، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

◀ اگر سیگار می‌کشید یا قلیان می‌کشید، اکنون زمان مناسبی برای ترک کامل آن‌ها است.

➡ هرگز از قلیان به‌صورت مشترک استفاده نکنید.

➡ خطرات کشیدن سیگار و قلیان را به اطلاع دیگران برسانید.

➡ از دیگران در برابر آسیب‌های دود دست‌دوم مصرف مواد دخانی محافظت کنید.

➡ از اهمیت شستن دست‌ها، فاصله‌گذاری و عدم استفاده مشترک از محصولات دخانی آگاهی داشته باشید.

➡ در مکان‌های عمومی آب دهان نیندازید.

چند پیشنهاد ساده برای ترک مواد دخانی مانند سیگار و قلیان

۱. تعیین تاریخ ترک در اسرع وقت مهم است.
۲. برای ترک یک تاریخ مشخص تعیین کنید.
۳. به دوستان، خانواده و همکاران خود این تاریخ را بگویید.
۴. چالش‌های پیش رو برای ترک را پیش‌بینی کنید.
۵. محصولات دخانی را از محیط خود خارج کنید.



ماده اصلی استفاده شده در قلیان، تنباکو است و اثرات مضر حاد و طولانی مدت بر روی سیستم تنفسی و قلبی عروقی دارد. خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری عروق کرونر و بیماری انسدادی مزمن ریوی را افزایش می‌دهد.



**به مناسب روز جهانی
بدون دخانیات**

31 May 2021
۱۰ خرداد ۱۴۰۰

چگونه استفاده از قلیان می‌تواند به گسترش کووید-۱۹ کمک کند؟

ماده اصلی استفاده‌شده در قلیان، تنباکو است و استفاده از آن اثرات مضر حاد و طولانی‌مدت بر روی سیستم تنفسی و قلبی عروقی دارد که احتمالاً خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری عروق کرونر و بیماری انسدادی مزمن ریوی را افزایش می‌دهد. ماهیت همگانی و اشتراکی قلیان غالباً به معنی استفاده مشترک از یک لبه یا دهانه و شلنگ واحد بین مصرف‌کنندگان به‌خصوص در محیط‌های اجتماعی است. علاوه بر این، خود اسباب و لوازم قلیان (شامل شلنگ و محفظه) می‌تواند محیطی را فراهم کند که باعث زنده ماندن میکروارگانیسم‌ها در خارج از بدن شود. بیشتر اماکن عمومی عرضه‌کننده قلیان به تمیز کردن تجهیزات قلیان، از جمله کوزه یا محفظه آب پس از هر بار استفاده تمایلی ندارند زیرا شستشو و تمیز کردن قطعات قلیان زحمت زیادی دارد و زمان‌بر است. این عوامل پتانسیل انتقال بیماری‌های عفونی را در بین مصرف‌کنندگان قلیان افزایش می‌دهد. مطابق با این موارد، شواهد نشان داده است که استفاده از قلیان با افزایش خطر انتقال عوامل عفونت‌زا از جمله ویروس‌های تنفسی، ویروس هپاتیت C، ویروس ایشتین بار، ویروس هرپس سیمپلکس، سل، هلیکوباکتر پیلوری و آسپرژیلوس همراه است. دوره‌می و تجمعات اجتماعی نیز برای ویروس کووید-۱۹ فرصت کافی را فراهم می‌کند تا شیوع و گسترش پیدا کند. از آنجا که استفاده از قلیان به‌طور معمول فعالیتی است که در محیط‌های عمومی در درون گروه‌ها انجام می‌شود و




استفاده از قلیان خطر انتقال بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، این وسیله نیز می‌تواند انتقال کووید-۱۹ را در تجمعات اجتماعی افزایش دهد. هنگامی که استفاده از قلیان در فضاهای داخلی و مسقف انجام می‌شود، همان‌گونه که در بسیاری از مکان‌ها و موقعیت‌ها اتفاق می‌افتد، این خطر می‌تواند بیشتر شود.

چرا اکنون (همه‌گیری کووید-۱۹) زمان مناسبی برای تلاش و ترک مصرف دخانیات و قلیان است؟

استفاده از دخانیات خطر بسیاری از مشکلات جدی سلامت از جمله مشکلات تنفسی (مانند سرطان ریه، سل بیماری انسدادی مزمن ریوی) و بیماری‌های قلبی عروقی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. هرچند این بدان معنی است که ترک مصرف دخانیات همیشه ایده خوبی است، اما در حال حاضر و در این زمان برای کاهش آسیب ناشی از کووید-۱۹، ترک مصرف دخانیات و قلیان می‌تواند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. عدم استفاده از دخانیات به کاهش لمس دهان با انگشتان کمک می‌کند. همچنین، این احتمال وجود دارد که مصرف‌کنندگان فعلی در صورت آلوده شدن، شرایط و بیماری‌های از پیش موجود را بهتر مدیریت کنند زیرا ترک مصرف دخانیات یک اثر تقریباً مثبت بلافاصله بر عملکرد ریه و قلب و عروق دارد و باگذشت زمان، این بهبودها افزایش می‌یابد. چنین بهبودهایی می‌تواند توانایی بیماران کووید-۱۹ را در پاسخ به عفونت افزایش دهد و به‌صورت بالقوه خطر ابتلا به علائم شدید را کاهش دهد.





**مصرف دخانیات در خانه با همان خطرات
مصرف دخانیات در مکان‌های عمومی همراه
است. مصرف دخانیات از جمله استفاده
از قلیان، در هر محیطی برای سلامتی
مصرف‌کننده و هرکسی که دود دخانیات را
تنفس می‌کند، مضر است.**



آیا در طی پاندمی کووید-۱۹، مصرف دخانیات از جمله قلیان در خانه ایمن و بی‌خطر است؟

مصرف دخانیات در خانه ایمن و بی‌خطر نیست. مصرف دخانیات در خانه با همان خطرات مصرف دخانیات در مکان‌های عمومی همراه است. مصرف دخانیات از جمله استفاده از قلیان، در هر محیطی برای سلامتی مصرف‌کننده و هرکسی که دود دخانیات را تنفس می‌کند، مضر است. محیط خانه غالباً مکانی است که هم کودکان و هم بزرگسالان بیشترین مواجهه را با دود دست‌دوم دارند. کودکان به‌ویژه نسبت به مواجهه با دود دست‌دوم حساس هستند، به‌طوری‌که نشان داده‌شده است خطر ابتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی، آسم، بیماری گوش میانی و سایر شرایط و مشکلات ناتوان‌کننده سلامت را در آن‌ها افزایش می‌دهد. کودکان مواجهه یافته با دود دست‌دوم نیز مستعد ابتلا به علائم شدیدتر عفونت سین سیشیال تنفسی هستند (مانند کووید-۱۹، عفونت سین سیشیال تنفسی نوعی ذات الریه ویروسی است). در طول پاندمی کووید-۱۹، خطر مواجهه با دود دست‌دوم ممکن است افزایش یابد زیرا به‌عنوان بخشی از "اقدامات قرنطینه" که توسط برخی از کشورها برای کاهش انتقال بیماری اعمال می‌شود، افراد بیشتری، از جمله مصرف‌کنندگان مواد دخانی و افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، دوره‌های زمانی طولانی‌تری را در خانه‌های خود سپری می‌کنند. به‌علاوه، مواجهه با دود دست سوم در خانه می‌تواند افزایش یابد. دود دست سوم باقی‌مانده مقاوم و ماندگار ناشی از مصرف دخانیات (به‌عنوان مثال از دود سیگار و قلیان) است که در گردوغبار، اشیاء، و روی سطوح خانه‌هایی که در آن‌ها دخانیات مصرف‌شده است تجمع یافته و دوباره در هوا منتشر می‌شود. کودکان از طریق استنشاق، بلع و انتقال پوستی با سموم دود دست سوم مواجهه



پیدا می‌کنند. در پاسخ به پاندمی کووید-۱۹، پانزده کشور در منطقه مدیترانه شرقی اقدامات جدیدی را برای ممنوعیت استفاده از قلیان در همه اماکن عمومی در نظر گرفته‌اند (درحالی‌که دو کشور قبل از پاندمی آن را ممنوع کرده بودند). باوجوداین ممنوعیت استفاده در اماکن عمومی، استفاده از قلیان در خانه همچنان ادامه دارد. در برخی موارد، مردم می‌توانند قلیان موجود در خانه‌های خود را داشته باشند که در طول پاندمی کووید-۱۹، دسترسی را تسهیل می‌کند. توجه به این نکته ضروری است که استفاده از قلیان در خانه برای مصرف‌کننده و همچنین افراد غیر مصرف‌کننده که دود دست‌دوم را تنفس می‌کنند، مضر است. تأثیر دود دخانیات بر سلامت دستگاه تنفسی و قلبی عروقی و همچنین خطر انتقال عوامل عفونت‌زا از طریق استفاده مشترک از قلیان از نگرانی‌های جدی در طول پاندمی کووید-۱۹ است. از آنجا که استفاده از قلیان معمولاً فعالیتی است که در محیط‌های عمومی در درون گروه‌ها انجام می‌شود و استفاده از آن خطر انتقال بیماری را افزایش می‌دهد، در نتیجه قلیان می‌تواند انتقال کووید-۱۹ را نیز در تجمعات اجتماعی تقویت کند.

منابع:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>
<https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/quitting/offer-help-to-quit-tobacco-use>
https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

انتشار توسط مرکز مشاوره دانشگاه تهران

کارشناس اجرایی: فاطمه حسین‌پور

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<https://counseling.ut.ac.ir/>

ایمیل: counseling@ut.ac.ir

