

# کنترل دخانیات



ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات  
سال هفتم شماره ۳ آذرماه ۱۳۹۴ (شماره پیاپی ۷۵) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۳۰۰۰۰ ریال

به گزارش سلامت نیوز:

سرطان ریه دومین سرطان کشنده جهان بوده و ترک سیگار مهمترین اقدام جهت جلوگیری از این بیماری مرگبار می باشد.





شاید در جنگ کشته نشود ولی.....

# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال هفتم شماره ۳ آذرماه ۱۳۹۴ (شماره پیاپی ۷۵)  
ماهنامه کنترل دخانیات

مجوز انتشار

به شماره ۱۲۴/۳۶۴۲ مورخه ۱۳۸۸/۷/۲۷ هیات نظارت بر مطبوعات

صاحب امتیاز

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماریهای ریوی

بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مدیر مسئول و سردبیر

دکتر غلامرضا حیدری

هیأت تحریریه

دکتر حبیب امامی، دکتر مسلم بهادری، دکتر علی رمضانخانی، دکتر بابک شریف کاشانی

دکتر هومن شریفی، دکتر سعید فلاح تفتی، دکتر محمدرضا مسجدی

مشاوران علمی

دکتر مهشید آریانیپور، دکتر شبنم اسلام پناه، دکتر زهرا حسامی

مدیر اجرایی، مترجم و ویراستار

پریزاد سینایی

تایپ و حروفچینی

سعیده طباطبایی زاده

همکاران

مونا آقایی، بهروز الماس نیا، نازی دوزنده طبرستانی، دکتر فیروزه طلپسچی

گرافیکست و صفحه آرا

علیرضا مظفریان

آدرس

تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات

کد پستی

۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲

تلفکس

۲۶۱۰۹۵۰۸ - ۲۶۱۰۶۰۰۳

E-mail: tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir

Website: www.tpcrc.sbmu.ac.ir

با همکاری

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۰۰۰۰ ریال

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.



## فهرست

- ۳..... معرفی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات
- ۴..... سخن روز
- ۵..... زیر ذره بین
- مصرف سیگار و سلامت زنان
- ۹..... ما توانستیم، شما هم میتوانید
- ۱۱..... فعالیتهای مرکز
- ۱۲..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند
- ۱۴..... اخبار کشوری
- والدین سیگاری نوجوانان خود را هم سیگاری می‌کنند
- زنان در ترک سیگار موفق‌ترند یا مردان
- علت جالب استفاده گنجشک‌ها از ته‌سیگار
- ردپای شیشه در قلبان
- استعمال دخانیات بین زنان حدود ۳ برابر شده است
- ۱۷..... اخبار بین‌المللی
- سیگار الکترونیک در دانشگاه اسکاتلند ممنوع شد
- روسیه تصاویری تکان‌دهنده بر روی پاکت‌های سیگار می‌گذارد
- اعتراض فیلمسازان ایتالیایی به قانون منع نمایش سیگار کشیدن در سینما
- انفجار سیگار الکترونیکی در انگلیس!
- چین کارزاری برای مقابله با سیگار کشیدن را در پکن آغاز می‌کند
- ۲۰..... نشستی با صاحب‌نظران
- دکتر بهروز فرزندگان
- ۲۲..... قانون جامع کنترل دخانیات
- ۲۴..... فراخوان ارسال مقاله
- ۲۶..... نظرسنجی



## معرفی مرکز تحقیقات

در پی تلاش ده ساله و مقارن با روز جهانی بدون دخانیات (۱۰ خرداد ۱۳۸۶) اولین مرکز تحقیقاتی در زمینه کنترل دخانیات توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شروع به کار نمود. پیشنهاد تشکیل این مرکز توسط واحد کنترل دخانیات مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی به دانشگاه متبوع ارائه شد. بعد از بررسی و تصویب در هیئت رئیسه دانشگاه مراتب به معاونت پژوهشی وزارت بهداشت اعلان گردید که در این معاونت هم به تأیید رسید.

این مرکز توسط ۶ نفر عضو هیئت علمی دانشگاه تأسیس شده است و با همکاری ۶ پزشک و ۳ کارشناس در بیمارستان مسیح دانشوری تهران فعالیت می‌کند و دیدگاه آن «ایجاد جامعه‌ای عاری از دخانیات» می‌باشد. یکی از اهداف مرکز تبدیل شدن به قطب پژوهشی کنترل دخانیات در سطح منطقه و جهان می‌باشد. در همین راستا این مرکز از سال ۱۳۸۶ به عنوان مرکز همکاری‌های منطقه شرق مدیترانه (EMRO) شناخته شده است. همچنین این مرکز به انجمن‌های بین‌المللی کنترل دخانیات (FCA) پیوسته است. به لطف بیش از یک دهه تجربه خدمات درمانی ترک سیگار در قالب کلینیک‌های ترک سیگار و خط مشاوره تلفنی، ما آماده ارائه خدمات فوق به صورت رایگان می‌باشیم.

دیدگاه ما بر آنیم که جامعه‌ای عاری از دخانیات داشته باشیم. اهداف

- ارتقاء سطح سلامت جامعه از طریق کاهش موارد شروع مصرف دخانیات و کاهش میزان مواجهه با دود سیگار
- بهبود کیفیت زندگی افراد سیگاری از طریق کمک به ترک دخانیات به منظور ارتقاء سطح سلامت جامعه
- تولید علم و افزایش سطح آگاهی عمومی و تخصصی جامعه در حوزه پیشگیری و کنترل دخانیات
- تولید و توسعه برنامه‌های تحقیقاتی و اجرای آن در راستای پیشگیری و کنترل دخانیات



## سخن روز



در سال‌های اخیر وسیله‌ای تحت عنوان سیستم فراهم‌کننده نیکوتین الکترونیکی (ENDS) طراحی و راهی بازار شده است که از یک دهانه پلاستیکی یا فلزی، یک مقزن حاوی نیکوتین مایع، یک باتری و یک سیستم الکترونیکی تولید بخار تشکیل شده است. فرد استفاده‌کننده مانند سیگار به آن پک می‌زند و مقلوطی از مواد شیمیایی مختلف حاوی نیکوتین را به صورت بخار وارد دستگاه تنفس فرد می‌کند و سپس بازدم انجام می‌دهد. در ابتدا این وسیله بدلیل استفاده در اماکن عمومی که به لحاظ قانونی استعمال دخانیات در آن ممنوع بود ساخته شد و سپس با تبلیغاتی برای درمان ترک سیگار و یا کاهش مصرف آن و حتی به عنوان وسیله‌ای کم‌ضرر برای اطرافیان فرد سیگاری نیز ارائه گردید تا کار به جایی رسید که ۳۶۰ نوع آن تولید و به بازار عرضه شد و نیز شیوع مصرف آن رو به فزونی گذاشت. اما تحقیقات درباره اثرات مصرف و ضررهای آن در بسیاری از مقالات گزارش گردید و حتی اثرات نامطلوب استنشاق دود تعمیلی آن نیز در مطالعات متعدد نشان داده شد. حتی بعد از اینکه در تبلیغات عنوان شد این وسیله باعث ترک سیگار می‌گردد مطالعات متعددی درباره عدم توفیق آن در درمان ترک سیگار نیز بدست آمد. در همین ایام شاهد وجود بعضی مطالعات بودیم که اثرات مفید و کوتاه مدتی در کاهش آسیب دخانیات را اشاره می‌کرد. در طول چند سال گذشته این روند همچنان ادامه دارد و با اینکه به نظر می‌رسد هنوز مستندات علمی درباره اثرات زیان‌بار این وسیله وجود دارد ولیکن هنوز موضع‌گیری واحد و صریحی در تقابل با این وسیله وجود ندارد و علی‌رغم عدم حمایت انجمن‌های علمی مانند انجمن ریه اروپا و یا آمریکا و نیز سازمان بهداشت جهانی از این وسیله تبلیغ و استفاده از آن در افراد جامعه خصوصاً نوجوانان و جوانان و افراد غیرسیگاری در حال افزایش می‌باشد.

سرردبیر



## زیر ذره بین

### مصرف سیگار و سلامت زنان

سیگار کشیدن به چه صورت بر سلامت شما تاثیر می‌گذارد؟

هنگامی که سیگار می‌کشید، سموم موجود در دود تنباکو بر ریه‌ها و جریان خون شما تحمیل می‌شوند، این سموم در بدن شما به گردش در می‌آیند و در عملکرد طبیعی آن دخالت می‌کنند.

هر پکی که به سیگار می‌زنید، مقدار منوکسیدکربن در خون شما را افزایش می‌دهد که جایگزین اکسیژن خونتان می‌شود. نیکوتین موجود در دود سیگار سریعاً ضربان قلب و فشارخونتان را افزایش می‌دهد، عاملی که منجر به باریک شدن عروق خونی شما می‌شود.

ترکیب این دو عامل، منجر به تحمیل فشار زیادی بر بدن شما به خصوص بر قلبتان می‌شود.

با گذشت زمان، سیگار تاثیر بد خود را بر شما بیشتر نشان می‌دهد، سیستم ایمنی‌تان را سرکوب می‌کند، در عملکرد پاکسازی ریه‌هایتان دخالت می‌کند، جریان خون در دست‌ها و پاها را کاهش می‌دهد و عروق‌تان را سخت می‌کند.

سیگار کشیدن منجر به چه بیماری‌هایی می‌شود؟

سیگار کشیدن منجر به سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، سکنه، آمفیوزم ریوی و برونشیت مزمن می‌شود. همچنین منجر به سرطان در دهان، بینی، سینوس‌های بینی، گلو، حنجره، مری، پانکراس، معده، کلیه، رحم، دهانه رحم، مغز، استخوان و سرطان خون (لوسمی میلوئید) نیز می‌شود.

سیگار کشیدن منجر به نابینایی، کاهش تراکم استخوان، شکستگی مفصل زانو بیماری‌های لته، زخم معده و بیماری عروق محیطی نیز می‌شود. مشکلات ناشی از سیگار کشیدن، می‌توانند دردناک، فلج کننده و طولانی مدت باشند.

اما به هر حال به محض ترک سیگار، خطر بیماری‌های جدی و مرگ و میر زود هنگام را در خود کاهش می‌دهید.

### قرص‌های جلوگیری از بارداری:

مصرف قرص برای جلوگیری از بارداری بسیار موثر است و یک روش بسیار متداول برای پیشگیری به شمار می‌رود.

اگر چه سیگار کشیدن به خودی خود خطرناک است، اما اگر سیگار بکشید و قرص هم مصرف کنید، حتی بیشتر احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را در خود افزایش می‌دهید، برای مثال احتمال بسیار بیشتری برای بودن در معرض خطر سکته و یا حمله قلبی دارید، به خصوص که سنتان هم افزایش می‌یابد.

اگر می‌خواهید از همه مزایای این قرص‌ها بهره‌مند شوید، نباید سیگار بکشید.

### باروری:

شاید فکر کنید که با وجود مصرف سیگار، باردارشدن برایتان دشوار است، چنانچه سیگار کشیدنتان را متوقف کنید، این کار برایتان ساده‌تر خواهد شد.

مردهایی که سیگار می‌کشند نیز ممکن است به خاطر تاثیر منفی سیگار بر دستگاه تناسلیشان، اسپرم‌های سالم کمتری داشته باشند.

ترک سیگار می‌تواند به جلوگیری از این مشکلات کمک نماید.

### اضافه کردن وزن:

اکثر افراد هنگامی که ترک می‌کنند، مقداری وزن نیز اضافه می‌کنند. اما تحقیقات نشان داده‌اند که در طولانی مدت، میانگین وزن زنانی که قبلاً سیگار می‌کشیدند، شبیه وزن زنانی بوده که هرگز سیگاری نبوده‌اند.

به طور میانگین، وزن سیگاری‌ها مقداری کمتر از وزن افراد غیرسیگاری است. تصور می‌شود که این موضوع به خاطر تاثیر نیکوتین باشد که احساس گرسنگی را سرکوب می‌کند و سوخت و ساز بدن را سرعت می‌بخشد، همچنین تغییر وزن به عواملی مانند ورزش کردن و عادات غذا خوردن نیز بستگی دارد.

بنابراین بهتر است، مصرف دامنه‌ای از میان وعده‌های غذایی سالم را برای خود برنامه‌ریزی کنید، اما به صورت واقع‌گرایانه! به خودتان اجازه استفاده از خوراکی‌های لذت‌بخش را هم بدهید. همچنین به



انجام کمی نرمش هم فکر کنید، مثلاً رفت و آمد از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور یا قدم زدن اطراف فروشگاه یا ساختمان به عنوان پیاده‌روی. این کار حتی ممکن است به ترک سیگار تان هم کمک کند. اگر نگران این موضوع هستید که ترک سیگار مانع کاهش وزن شما می‌شود، با نگرانیتان مقابله کنید. با پزشک و یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید و یک برنامه خورد و خوراک منطقی را برای خودتان در نظر بگیرید.

به یاد داشته باشید که، بسیاری از زنانی که نگران عدم کاهش وزن خود بودند، بعد از ترک سیگار دریافتند، این موضوع آن قدرها هم که فکر می‌کردند، مشکل نبوده است.

#### حاملگی:

اگر هنگامی که باردار هستید سیگار هم بکشید، ترکیب کربن مونوکسید و نیکوتین موجود در سیگار دریافت اکسیژن و مواد غذایی را که کودک نیاز دارد برای او دشوار می‌کند. سیگار کشیدن بر روی قلب نوزادان فشار وارد می‌کند و رشد شش‌های او را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

افراد باردار سیگاری خطر بسیار بیشتری برای سقط جنین، عوارض حاملگی و به دنیا آوردن نوزاد نارس دارند. همچنین سیگار کشیدن خطر به دنیا آوردن نوزاد کم وزن را هم افزایش می‌دهد، که این نوزاد در مقابل عفونت و سایر مشکلات بهداشتی بسیار آسیب‌پذیر است.

نوزادان افراد سیگاری احتمال بسیار بیشتری را برای مرگ هنگام تولد یا مدت کوتاهی پس از تولد دارند. اگر قبل از حامله شدن یا در چند ماه اول بارداری سیگار کشیدن را ترک کنید، وزن هنگام تولد نوزادان مانند این خواهد بود که هرگز سیگار نکشیده باشید. همچنین شما با این کار، خطر زایمان زودرس و سایر عوارض بارداری را نیز در خود کاهش داده‌اید.

نقش شما به عنوان سرپرست:

هر بار که سیگار می‌کشید و در کنار بچه‌هایتان هستید، آنها هم مانند شما سیگار می‌کشند.

وقتی که دود سیگار در محیط وجود داشته باشد، کودکان و نوزادان احتمال بسیار زیادی برای ابتلا به بیماری‌هایی نظیر خروسک، برونشیت، برونشولیت، ذات‌الریه و مرگ بر اثر سندرم «مرگ ناگهانی نوزادان» دارند. بچه‌های افراد سیگاری در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری آسم، بیماری مننژوکوک و عفونت گوش که می‌تواند منجر به از دست دادن شنوایی شود) هستند.

بهترین راه محافظت از کودکان در مقابل دود تنباکو سیگار نکشیدن داخل خانه است. بچه‌ها از شما یاد می‌گیرند و هر آنچه را که می‌بینند تقلید می‌کنند. پس اگر فرزندان دارید و دوست ندارید که آنها سیگاری شوند، باید بدانید که ترک سیگار می‌تواند احتمال سیگاری شدن آنها را کاهش دهد.

اگر هنوز برای ترک سیگار آمادگی لازم را ندارید، حداقل بگذارید بچه‌ها بدانند که شما ترجیح می‌دهید آنها سیگاری نباشند.

#### یائسگی:

زنانی که سیگار می‌کشند، یک یا دو سال زودتر از زنان غیرسیگاری به سن یائسگی می‌رسند، این موضوع ممکن است به علت تاثیر سمی مواد موجود در سیگار بر تخمدان‌های آنها و همچنین تاثیر نیکوتین بر هورمون‌های جنسیشان باشد.

زنان سیگاری ممکن است حتی علائم یائسگی بیشتری هم داشته باشند. ترک سیگار منجر می‌شود که یائسگی دیرتر شروع شود.

همچنین سیگار کشیدن باعث کاهش تراکم استخوان در زنان پیرتر و افزایش خطر شکستگی مفصل زانو نیز می‌شود.

ترک سیگار در اولین فرصت ممکن این خطرات را کاهش خواهد داد.

#### توصیه‌های مهم برای ترک سیگار:

تصمیم بگیرید که سیگار کشیدن را ترک کنید، مطمئن باشید که با برنامه‌ریزی قبل از ترک سیگار، موفق می‌شوید. - همه سیگارها فندک‌ها و زیرسیگاری‌های خانه و اتومبیل خود را دور بریزید.





- اگر همسر شما سیگار می‌کشد، به او پیشنهاد دهید که او نیز سیگار را ترک کند یا فقط بیرون از خانه سیگار بکشد، چرا که اگر هر کسی در خانه شما سیگار بکشد، کودکانتان تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

- برنامه‌ریزی کنید که چگونه، مکان‌ها و وقایعی را که می‌دانید باعث می‌شوند شما بخواهید سیگار بکشید را، مدیریت کنید.

- با خانواده و دوستانتان درباره این که چگونه می‌توانند شما را برای ترک سیگار، تشویق یا کمک کنند، صحبت کنید.

- با فکر کردن به پولی که صرفه‌جویی می‌کنید، خود را کنترل کنید، تلاش شما شایسته پاداش است!

- تنها برای چند دقیقه همه آرزوهای خود را به یاد بیاورید، چهار توصیه را رعایت کنید:

۱. به تاخیر انداختن کشیدن سیگار

۲. نفس عمیق

۳. نوشیدن آب

۴. انجام دادن یک کار دیگر

به یاد داشته باشید که اگر هنوز هم سیگار همراهتان دارید این بدین معنی است که موفق به ترک نشده‌اید.

ترجمه: ندا جلیلیان

### عوارض بارداری ناشی از استعمال دخانیات

هیچ مقداری از مصرف تنباکو در طی حاملگی یا در هر زمان دیگر برای زنان بی خطر نیست. هر گونه مصرف سیگار در زمان بارداری جنین را در معرض خطراتی قرار می‌دهد که عبارتند از: کاهش وزن هنگام تولد، مشکلات تنفسی، ناتوانی‌های مغزی از جمله فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری، بعضی نقایص زمان تولد، تولد زود هنگام نوزاد و حتی مرگ نوزاد.

سیگار همچنین ریسک عقیمی را در زنان افزایش می‌دهد و باعث حاملگی نابجا (حاملگی که خارج از رحم ایجاد می‌شود) سقط جنین و اختلالات جفت می‌شود. خیلی از خطرات دیگر سیگار که به تولید مثل ارتباطی ندارد شامل بالا بردن ریسک

بیماری‌های قلبی و سرطان‌های مختلف می‌باشد. نوزادان مادرانی که سیگار می‌کشند دو برابر بیشتر از نوزادان مادران غیرسیگاری در معرض نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند. بچه‌های مادرانی که در طی بارداری سیگار می‌کشند همچنین در معرض ریسک بالای مشکلات تنفسی قرار دارند. از جمله آسم و این بچه‌ها دچار اشکالات یادگیری و مشکلات رفتاری نیز هستند.

بخاطر اینکه در خیلی از موارد راهی وجود ندارد که بگوییم این مشکلات با چه تعداد سیگار یا کدامیک از مواد شیمیایی موجود در تنباکو رابطه دارند بنابراین بهتر است که بگوییم اصلا سیگار نکشید و بخاطر اینکه سیگار کشیدن دیگران هم می‌تواند خطرناک باشد سعی کنید حداقل زمان را با افراد سیگاری صرف کنید یا به محیط‌هایی که سیگار می‌کشند نروید.

سیگار کشیدن والدین بر جنسیت جنین تاثیر دارد: محققان دریافته‌اند والدینی که سیگار می‌کشند، موجب می‌شوند که جنین در صورت پسر بودن از بین برود و احتمال دختر شدن جنین افزایش یابد و جنین دختر نیز در صورت تولد ۲ برابر بیشتر در معرض سرطان قرار می‌گیرد. این موضوع بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۳ بر روی بیش از ۹۰۰۰ خانم باردار بررسی شده است.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مادرانی که در طول دوران بارداری سیگار می‌کشیده‌اند، یک سوم کمتر از بقیه دارای فرزند پسر می‌شوند.

نکته دیگر اینکه چنانچه علاوه بر مادر پدر نیز سیگار بکشد احتمال پسر شدن جنین تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد و این ناشی از حساسیت بیشتر جنین پسر نسبت به تاثیرات مخرب سیگار است و در مواردی نیز که جنین این والدین پسر باشد، احتمال سقط به مراتب افزایش می‌یابد.

کارشناسان معتقدند علت این امر نیز تاثیر مواد شیمیایی موجود در نیکوتین بر کروموزوم‌های مردانه اسپرم و تخریب آنها است.

به همین دلیل اگر فرزند پسر می‌خواهید اصلا سیگار



نکشید و اگر فرزند دختر سالم هم می‌خواهید سیگار نکشید، زیرا در صورت دختر شدن جنین احتمال سرطان و ضعیف شدن سیستم بدنی او افزایش می‌یابد.

استعمال دخانیات در دوران بارداری خطر تولد نوزاد بیش فعال را افزایش می‌دهد: در صورتی که مادران باردار به طور همزمان در معرض دود سیگار و سرب قرار گیرند این خطر به میزان ۸ برابر افزایش می‌یابد. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۰۷ میلادی نیز نشان داد که استعمال دخانیات در دوران بارداری و قرار گرفتن در معرض سرب پس از تولد نوزاد در بروز یک سوم موارد اختلال بیش فعالی و کمبود دقت و قدرت تمرکز کودکان نقش دارد.

استعمال دخانیات در دوران بارداری و مشکلات روانی: به عقیده متخصصین، خانم‌های بارداری که سیگار می‌کشند ولی ترک نمی‌کنند، در اصل از مشکلی مانند افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند که معضل بزرگی جهت اقدام به ترک سیگار در این افراد می‌باشد.

از طرف دیگر تحقیقات نشان داده است مشکلات بهداشت روانی مانند اضطراب و افسردگی در میان خانم‌هایی که طی دوران بارداری سیگار می‌کشند، شایع می‌باشد و شاید یکی از دلایلی که این افراد سیگار می‌کشند، همین مشکلات باشد.

استعمال دخانیات در دوران بارداری به دستگاه ایمنی بدن نوزاد آسیب می‌رساند: استعمال دخانیات در دوران بارداری به دستگاه ایمنی بدن نوزادان آسیب می‌رساند. این آسیب‌ها علت شیوع بیشتر آسم و مشکلات تنفسی را در فرزندان مادران سیگاری روشن می‌کند.

نوزادان مادران سیگاری بیشتر از فرزندان مادران غیرسیگاری به عفونت‌های تنفسی مبتلا می‌شوند. دانشمندان علت این تفاوت را تغییرات در گیرنده‌های زیستی در دستگاه ایمنی بدن نوزاد می‌دانند که مسئول شناسایی و مبارزه با عفونت‌ها و میکروب‌ها است. این یافته‌ها نشان داد قرار گرفتن جنین در معرض

دود سیگار باعث ایجاد تغییراتی می‌شود که علاوه بر ضعیف کردن دفاع ایمنی ارثی، روند تکامل دستگاه ایمنی اکتسابی را نیز کند می‌کند.

سیگار کشیدن مادران باردار مهمترین و خطرناک‌ترین فاکتور سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است که به تلف شدن کودک در داخل رحم مادر منجر می‌شود: بررسی‌های علمی حاکیست نوزادانی که در رحم در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند، میزان محرک‌های مغزی در آنها کاهش پیدا می‌کند. به گفته محققان محرک‌های مغزی با افزایش هوشیاری، توان ماهیچه‌ای، ضربان قلب و تنفس در ارتباط هستند. بر اساس این تحقیق، دود سیگار، خواب جنین را مختل می‌کند.

آمارها نشان می‌دهد که سندرم مرگ ناگهانی نوزاد سومین عامل اصلی مرگ و میر نوزادان در آمریکا است. این پژوهش روی ۱۲ نوزاد سالم انجام گرفت که مادران آنها در دوران بارداری به طور متوسط روزانه ۱۵ سیگار می‌کشیدند. به گفته کارشناسان؛ ۱۵ تا ۲۵ درصد از زنان باردار در کشورهای غربی در دوران حاملگی سیگار می‌کشند که این آمار متخصصان را نگران کرده است.

استعمال دخانیات در زمان بارداری خطر پارگی جفت را افزایش می‌دهد: سیگار کشیدن حین دوران حاملگی با افزایش خطر پارگی جفت همراه است که جان مادر و جنین را به شدت به خطر می‌اندازد. در این حالت، جفت از رحم جدا می‌شود و خونریزی شدیدی روی می‌دهد. در این حالت چهل درصد از جنین‌ها جان خود را از دست می‌دهند.

منابع:

[http://www.dentii.info/fa/index.php?option=com\\_content&view=article&id=372:smo-health&catid=42:nrt&Itemid=81](http://www.dentii.info/fa/index.php?option=com_content&view=article&id=372:smo-health&catid=42:nrt&Itemid=81)

<http://smokefree.ir/avareze%20bardari.htm>



## ما توانستیم، شما هم می‌توانید



کاهش مصرف داشتند. میانگین موفقیت در کل ۶۵٪ برآورد شده است. میزان موفقیت یک ساله در این کلینیک ۳۶ تا ۴۰ درصد می‌باشد که در مقایسه با آمار بسیاری از کلینیکها در سراسر جهان قابل قبول می‌باشد.

در پایان هر دوره به افرادی که موفق به ترک سیگار شده‌اند لوح تقدیر اهدا می‌گردد و این افراد نیز در صورت تمایل از احساس موفقیت و نظر خود درباره این اقدام و شرکت در این کلاسها یادداشتی می‌نویسند و همچنین مصاحبه‌ای با آنها انجام می‌گیرد. شاید با خواندن این مصاحبات و یادداشتها، سایر افراد سیگاری نیز تشویق به ترک سیگار گردند. فراموش نکنید که هیچ‌وقت برای ترک سیگار دیر نیست. ما توانستیم، شما هم می‌توانید!

کلینیک ترک سیگار پیروزی در سال ۱۳۷۷ به عنوان اولین مرکز درمانی تخصصی ترک سیگار کشور توسط مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات و با همکاری شهرداری منطقه ۱۴ افتتاح گردید. طی این سالها افراد سیگاری بسیاری توانستند با شرکت در دوره‌های این کلینیک موفق به ترک سیگار گردند. هر دوره این کلاسها شامل ۴ جلسه بصورت هفته‌ای یک بار می‌باشد.

از سال ۷۷ تاکنون در حدود ۵۵۰۰ نفر در این کلینیک ثبت‌نام کردند که از این تعداد حدود ۴۰۰۰ نفر دوره‌های ترک را آغاز نمودند. خدمات ارائه شده در تمام این سالها رایگان بوده است. میانگین میزان موفقیت در دوره (کسانی که دوره را کامل به پایان رساندند) طی این سالها ۸۵٪ بوده و ۱۵ درصدشان



بچه نقابی

من تو را نسیم، شاهنم می‌داند!

من خرب به ۱۵ سال سگاری کشیدم ولی پس از این سالها به این نتیجه رسیدم  
که سگاری به غرض از انواع بیماری و تنفر اطرافیان نسبت به خود هیچ حسن دیگری ندارد  
و اکنون بسیار خوشحالم که از این عامل تمام بلاها و بدبختی‌های برداشته‌ام.  
چون دارد در اینجا از سرکار خانم دکتر اردک بنده و خانم الجیدی از پرسن زینتش محوره در نظر ۱۳۴  
تشان تشکر و قدردانی نمایم و امید دارم روزی شایسته آن‌ها را سگاری کشیده‌ام تا نمانده  
با حسرتی نماندگی نوشته و سگاری را ترک کرده‌ام.

باز شد  
ح.ع



## فعالیت‌های مرکز

- جهت ایجاد محیطی بدون دخانیات به ما بپیوندید
- تا کنون اسامی ذیل در این حرکت پیشرو بوده‌اند:
- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
  - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
  - بیمارستان کسری
  - منطقه پارس جنوبی
  - شهرداری تهران
  - فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهروند
  - پارک قیطریه
  - پارک قائم
  - پارک ارم
  - پارک هنرمندان
  - پارک بعثت
  - پارک معلم
  - پارک شفق
  - پارک هنر
  - پارک شطرنج
  - پارک پردیس
- مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات که بر اساس برنامه استراتژیک خود و دیدگاه (برآنیم تا جامعه‌ای عاری از دخانیات داشته باشیم) در نظر دارد اتحادی تشکیل دهد و بدینوسیله از کلیه ادارات، سازمان‌ها، مراکز و دفاتر مختلف دولتی و غیردولتی که با انگیزه ارتقاء سطح سلامت کارکنان و شهروندان در محیط خود خواستار اجرای قانون ممنوعیت مصرف دخانیات در اماکن عمومی می‌باشند درخواست می‌کند تا با ارسال مشخصات و آدرس خود از این طریق به ما پیوسته و با حرکتی نمادین موجبات تقویت این مبارزه را فراهم سازند. همچنین این مرکز بر حسب تجربیات بدست آمده آماده ارائه آموزش‌های مربوطه درباره اجرای این قانون و چگونگی برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف عاری بودن محیط از دخانیات می‌باشد.



## چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کردند

کبریت خریدیم. نزدیک منزل مان خرابه‌ای بود به نام قهوه‌خانه. آن جا رفتیم و دوتایی روبروی هم نشستیم و هر کسی با کبریت خودش سیگارها را آتش زد و کشید. ۱۰ سیگار من و ۱۰ سیگار آقا مهدی کشید. تمام که شد، آمدیم بلند شویم سرمان گیج رفت. افتادیم و به حالت اغما فرو رفتیم. خانواده از این طرف و آن طرف گشتند و ما را پیدا کردند. دیدند دور و بر ما نه سیگار ریخته است. دهن‌مان را بو کردند و دیدند بله، سیگار کشیدیم. آبلیمو خوراندند و به هوش آمدیم. وقتی به هوش شدیم نگفتیم سیگار بد است؛ گفتیم ما بد کشیدیم! باید درست کشید! خلاصه هر دو مان سیگاری شدیم تا وقتی که هر دو ازدواج کردیم؛ اما خانم اخوی، مخالف با سیگار بود.

از خود اخوی شنیدم که با خانمش قرار گذاشتند خانم از مهریه صرف‌نظر کند ایشان هم از سیگار و همین کار را هم کردند و ایشان دیگر سیگار نکشیدند. ولی چون خانم من از این حرف‌ها نزد، من الان سیگاری هستم.

اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟ ترک سیگار آیتا... حجت شاید یکی از غیرمنتظره‌ترین ترک‌هایی باشد که روایت می‌شود. استاد مطهری در این باره می‌نویسند: «آیتا... حجت یک سیگاری‌ای بود که تاکنون نظیر او را ندیده بودم. گاهی سیگار او از سیگار دیگر بریده نمی‌شد. بعضی اوقات هم که می‌برید بسیار مدت‌ش کوتاه بود. طولی نمی‌کشید که مجدداً سیگاری را آتش می‌زد. در اوقات بیماری اکثر وقتشان صرف کشیدن سیگار می‌گشت. وقتی مریض شدند و او را برای معالجه به تهران بردند، در تهران اطبا گفتند چون بیماری ریوی دارید باید سیگار را ترک کنید و به سینه‌تان ضرر دارد. ایشان ابتدا به شوخی فرموده بودند: من این سینه را برای کشیدن سیگار می‌خواهم. اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟ عرض کردند: به هر حال سیگار برایتان ضرر دارد و واقعا مضر است، ایشان فرموده بودند: واقعا

ایران ۱۲ میلیون سیگاری دارد که در سال بیش از ۶۲ میلیارد نخ سیگار دود می‌کنند و البته هر روز ۲۰۰ نفر از آنها به خاطر مصرف سیگار جانشان را از دست می‌دهند. سیگاری‌هایی که خیلی از آنها برای ترک دست به دامن موسسات ترک سیگار می‌شوند و دست آخر باز هم رفیق روز و شب‌شان فندک است و پاکت سیگار. اما در این میان، چهره‌های شناخته شده‌ای هم هستند که فاصله اراده تا عملشان یک لحظه بوده و با یک تصمیم زندگی‌شان را از هر نوع وابستگی به سیگار پاک کرده‌اند.

آخرین سیگاری که امام کشید شاید جالب‌ترین ماجرای ترک سیگار، مربوط به امام خمینی (ره) باشد که خاطره آن را فاطمه طباطبایی، عروس امام در کتاب «اقلیم خاطرات» نقل کرده است. او می‌گوید: «یک شب امام گفتند: در جوانی سیگار می‌کشیدم.

تا این که یک شب سرد زمستان که پشت کرسی مشغول مطالعه بودم، به مطلب مهمی رسیدم و فکرم بشدت درگیر فهم آن شد. در همین حال برای آوردن سیگار از اتاق بیرون رفتم. پس از بازگشت همین که نگاهم به کتاب افتاد که آن را بر زمین گذاشته و به دنبال سیگار رفته بودم، احساس شرمندگی کردم و با خود عهد کردم که دیگر سیگار نکشم. آن را خاموش کردم و دیگر سیگار نکشیدم.»

یا مهریه یا ترک سیگار  
درباره سیگاری شدن و ترک سیگار شهید مهدی شاه آبادی هم برادر ایشان، آیتا... نصرا... شاه آبادی خاطره‌ای را نقل می‌کنند و می‌گویند: «۸-۷ ساله که بودیم فکر می‌کردیم هر کسی سیگار بکشد مرد است. گاهی یواشکی سیگار از وسایل مرحوم پدرم برمی‌داشتیم و می‌رفتیم می‌کشیدیم. روزی عیدی‌هایمان را برداشتیم و دو تایی با هم رفتیم و یکی یک پاکت سیگار ۱۰ تایی که ۱۰ شاهی قیمتش بود گرفتیم. یک شاهی هم دادیم و ۲ تا



شکنجه‌های روحی و جسمی آن قدر سخت و طاقت‌فرسا بود که خیلی‌ها این فشارها را بدون سیگار نمی‌توانستند تحمل کنند.

این موضوع سبب شده بود که سیگار هرچند گاه در زندگی او خودنمایی کند. اما مدتی قبل از شهادت خوابی دید که برای همیشه سیگار را کنار گذاشت. پایگاه اطلاع‌رسانی ایثار و شهادت در این باره می‌نویسد: «یک روز وقتی از خواب برخاست، گفت: من هرگز سیگار نمی‌کشم. وقتی علت را پرسیدند، گفت: خواب دیدم که با حضرت امام خویشاوند شده‌ام و امام به منزل ما آمده‌اند.

گروهی از مردم هم در محضر ایشان حضور داشتند من جلو رفتم تا در گوش امام چیزی بگویم اما امام فرمود: شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می‌دهد! من در خواب خیلی ناراحت شدم و بدون بیان مطلبی به امام، عذر خواستم و به عقب برگشتم و یک پاکت سیگاری هم که در جیب داشتم، به درویشی که در گوشه‌ای نشسته بود دادم.» شهید محلاتی بعد از دیدن این خواب سیگار را برای همیشه ترک کرد.

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/24807>

مضر است؟ گفته بودند: بله واقعا همینطور است. فرموده بودند: دیگر نمی‌کشم... یک کلمه نمی‌کشم کار را یکسره کرد. یک حرف و یک تصمیم، این مرد را به صورت یک مهاجر از عادت قرار داد.

بگو همسایه سیگار بکشد

شهید همت هم یکی از کسانی بوده که در جوانی سیگار می‌کشید اما به خاطر یک جمله، تصمیم می‌گیرد برای همیشه سیگار را کنار بگذارد. یکی از نزدیکان او در کتاب «به مجنون گفتم زنده بمان» ماجرای ترک سیگار شهید همت را اینطور تعریف می‌کند: «روز خواستگاری یا زمان خواندن خطبه عقد بود که مادرم گفت: قول می‌دهد سیگار هم نکشد. خانمش هم گفت مجاهد فی سبیل!... که نباید سیگار بکشد. سیگار کشیدن دور از شأن شماست! وقتی برگشتیم خانه رفت جیب‌هایش را گشت: سیگارهایش را درآورد له کرد و برد ریخت توی سطل آشغال. گفت تمام شد. دیگر هیچ کس دست من سیگار نمی‌بیند. همین هم شد. خانمش می‌گفت: دو سال از ازدواجمان می‌گذشت. رفتم پیشش گفتم: این بچه گوشش درد می‌کند: این سیگار را بگیر یک پک بزن دودش را فوت کن توی گوشش. گفت: «تمی‌توانم قول دادم دیگر سیگار نکشم. گفتم: بچه دارد درد می‌کشد! گفت: بپر بده همسایه بکشد و توی گوشش فوت کند. دیگر هم به من نگو.»

شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می‌دهد!

اما به جز شهید همت، شهید محلاتی هم جزو ترک سیگار کرده‌ها به حساب می‌آید که به خاطر خوابی که دید، سیگار را برای همیشه ترک کرد. عده‌ای از دوستان او درباره این اتفاق می‌گویند که ایشان تا حدود دو سال قبل از شهادت، گاه و بیگاه سیگار می‌کشید.

بارها نذر کرده بود که سیگار نکشد و سیگار را ترک می‌کرد، اما همیشه در نذرهایش یک استثنا وجود داشت که اگر به زندان رفت، حق کشیدن سیگار را داشته باشد. در زندان‌های رژیم شاه،



## اخبار کشوری

### والدین سیگاری نوجوانان خود را هم سیگاری می‌کنند

یک روانپزشک گفت: «زنان بیشتر در معرض مشکلات مشخصی که مربوط به استعمال سیگار است، قرار می‌گیرند».

دکتر علی باغبانیان در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری «سلامانه» گفت: زنانی که سیگار استعمال می‌کنند و از قرص‌های ضدبارداری خوراکی و یا دیگر اشکال هورمونی کنترل بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض لخته شدن خون و سگته مغزی هستند».

وی در ادامه افزود: «مصرف روزانه بیش از ۶ نخ سیگار، باعث افزایش فعالیت‌های آنزیم‌های میکروزومال کبدی و تسریع در متابولیسم دارو و کاهش سطح سرمی دارو می‌شود که در نهایت با کاهش آثار درمانی دارو همراه است».

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین خاطرنشان کرد: «علاوه بر این، در ترک سیگار، احتمال اینکه زنان بیشتر دچار علائم شدید ترک سیگار شوند، بیش از مردان است که این عمل درصد موفقیت آنها را در ترک سیگار تنزل می‌دهد».

<http://www.salamaneh.com/page.phpnews>

### علت جالب استفاده گنجشک‌ها از ته‌سیگار

احتمالا شما هم دیده یا شنیده‌اید که گنجشک‌ها با ته سیگار لانه می‌سازند، اما شاید دلیل آن را ندانید. به گزارش پارسینه به نقل از باشگاه خبرنگاران، گنجشک‌ها به ساختن آشیانه از ته‌سیگار مشهور هستند اما دلیل علاقه آنها به این جسم بدبو چیست؟ نتایج مطالعات نشان داده است که پرندگان شهری نظیر گنجشک‌ها از سمی بودن نیکوتین موجود در ته‌سیگارها برای دور کردن میکروب‌ها از

نوجوانانی که والدین سیگاری دارند، سه برابر بیشتر از سایرین مایلند حداقل یک بار هم که شده سیگار را امتحان کنند.

به گزارش پایگاه خبری سلامانه، جالب این جاست که دختران بیشتر در معرض خطر هستند و تقریباً دو برابر بیشتر از پسران ممکن است دچار وابستگی به نیکوتین شوند.

به گفته محققان از آنجا که پدر و مادرها نقش بسیار قدرتمندی در اعتیاد فرزندان‌شان به سیگار دارند، اکثر افراد سیگاری کسانی هستند که استعمال دخانیات را از سنین نوجوانی شروع کرده‌اند. از این رو ترک سیگار در والدینی که نوجوانان در معرض خطر دارند، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. نتایج این مطالعه حاصل بررسی‌های محققان بر روی ۳۵ هزار نفر از پدر و مادرها و نوجوانان‌شان در بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۲ است. در این میان ۱۳ درصد نوجوانانی که پدر و مادرهایشان هیچ وقت سیگار نکشیده بودند، اعلام کردند که حداقل یکبار در عمرشان سیگار را امتحان کردند و این درحالی است که این آمار در نوجوانان والدینی که سیگاری بودند، ۳۸ درصد گزارش شده است.

از آنجا که پدر و مادرها الگوهای مجسم برای فرزندان خود در زمینه سیگاری شدند هستند، محققان بر این باورند اصل کاربردی این است که ترک سیگار از والدین شروع شود. اگر والدین سیگاری نباشند و به دیگران از جمله بستگان و دوستان و میهمانان، اجازه سیگار کشیدن را در محیط منزل ندهند، تمایل فرزندان به سیگار کشیدن کاهش خواهد یافت.

[http://www.salamaneh.com/page.php?news\\_id=37334](http://www.salamaneh.com/page.php?news_id=37334)







آشیانه خود بهره می‌برند. گنجشک‌ها به تجربه آموخته‌اند که ته‌سیگارها محتوی ماده سمی نیکوتین هستند به طوری که حتی انگل‌ها و میکروب‌ها هم از این ماده دوری می‌کنند.

<http://www.parsine.com/fa/news/212034>

## ردپای شیشه در قلیان

در نشست خبری روز جهانی مبارزه با دخانیات رئیس مرکز سلامت محیط و کار ابراز کرد، موادی است که به توتون اضافه می‌شود: «مشخص شده ۸۰ درصد موادی که به محتوای توتون قلیان اضافه می‌شود، شیمیایی است، در حالی که تولیدکنندگان آن با ادعای طبیعی بودن و اسانس‌های میوه‌ای مردم را فریب می‌دهند.

همچنین اخیراً افراد سودجو به سمت مصرف موادمخدر در ترکیب توتون قلیان رفته‌اند و ما در بیمارستان‌هایی که به مسمومیت رسیدگی می‌کنند در یکی- دو ماه اخیر مسمومیت با مواد محرک و مخدر را دیده‌ایم که مسمومیت با شیشه به دنبال مصرف قلیان ایجاد شده است.»

آخرین بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد مصرف روزانه سیگار در سال ۹۰ و در جمعیت بالای ۱۵ سال ۱۰/۵ درصد بوده است. کارشناس ارشد دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات در این باره توضیح داد: «۲۲ درصد مردان مصرف‌کننده روزانه سیگار بودند و این رقم در خانم‌ها زیر ۱ درصد است، اما مصرف کلی سیگار ۱۲ درصد در جمعیت

۱۵ تا ۶۴ سال و مصرف مواد دخانی از قلیان و پیپ تا چپق ۱۴/۹ درصد است و مصرف روزانه آن ۱۲/۵ درصد گزارش شده.» وی با بیان اینکه بین سال‌های ۸۵ تا ۹۰ روند ثابتی را در مورد مصرف سیگار داشته‌ایم، گفت: «این روند در گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال افزایش داشته و در مورد قلیان مصرف روزانه ۲ برابر شده است. این در حالی است که ۳/۵ درصد مصرف روزانه قلیان در گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال است. ۴/۳ درصد مردان مصرف روزانه داشتند و این شاخص در زنان ۲/۳ درصد است.» کارشناس ارشد دبیرخانه کشوری ستاد ملی کنترل دخانیات گفت: «آخرین آمار ما در مورد جمعیت ۱۳ تا ۱۵ سال مربوط به سال ۸۶ است که ۳ درصد این جمعیت سیگار مصرف می‌کنند اما ۲۶ درصد همین جمعیت، مصرف‌کننده سایر مواد دخانی مانند قلیان و حتی موادمخدر جویدنی هستند که این آمار نسبت به سال ۸۲ بیش از ۲ برابر شده است.» سلامت-شماره ۵۲۳-۹ خرداد

## استعمال دخانیات بین زنان حدود ۳ برابر شده است

عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات با تشریح میزان پیشرفت اجرای قانون مبارزه با دخانیات و انتقاد از همکاری برخی دستگاه‌ها گفت: شیوع مصرف مواد دخانی بین زنان طی سال‌های اخیر از ۱/۴ درصد به حدود ۴ درصد افزایش یافته است. حسن آذری در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در آستانه روز جهانی مبارزه با دخانیات افزود: طی سال‌های اخیر و بعد از تصویب قانون جامع مبارزه و کنترل دخانیات البته اقداماتی توسط برخی دستگاه‌ها انجام شده است اما از طرفی برخی دستگاه‌ها مانند وزارت بازرگانی، شورای اصناف کشور، شرکت دخانیات ایران و در مواردی شهرداری در اجرای این قانون همکاری مطلوب نداشته‌اند.



وی گفت: یکی از مواد این قانون درج برچسب هشدار بر روی پاکات سیگار است که باید وزارت بهداشت هر ۶ ماه یکبار برای درج بر روی سیگارهای تولید داخل و وارداتی معرفی می کند و تولیدکنندگان و واردکنندگان سیگار موظف به درج آن هستند. وی افزود: اما متأسفانه از ۲ سال پیش شرکت دخانیات و واردکنندگان سیگار تصاویر هشداردهنده جدید وزارت بهداشت را درج نکرده اند و در مواردی شرکت دخانیات تصاویر مورد نظر خودش را بر روی سیگارها درج کرده است. آذری گفت: در مورد ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی پیشرفت های خوبی را شاهد هستیم گرچه اکثر دواير دولتی و امکان عمومی هنوز تابلوی ممنوعیت استعمال دخانیات را در اماکن عمومی تحت پوشش خود نصب نکرده اند. عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات اضافه کرد: ممنوعیت فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال نیز تا حدی انجام شده است، گرچه هنوز علایم هشدار و ممنوعیت فروش سیگار به این افراد دیده نمی شود. وی گفت: طبق قانون قرار بود وزارت بازرگانی با همکاری شورای اصناف کشور مراکز مجاز عرضه سیگار و مواد دخانی را مشخص و به آنها مجوز بدهند تا تابلو دار شوند ولی هنوز این کار انجام نشده و در بسیاری از فروشگاه های غیر مجاز همچنان سیگار عرضه می شود. عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات افزود: همچنین طبق قانون سیگار در مراکز عرضه نباید در ویترین یا استندهایی که در معرض دیده و تحریک کننده باشد قرار گیرد که متأسفانه هنوز این مسئله وجود دارد و هیچ برخوردی نیز با این تخلف قانونی نمی شود. آذری اضافه کرد: عرضه تک فروشی سیگار هم متأسفانه بر خلاف قانون همچنان وجود دارد و کمتر جایی دیده می شود که نوشته باشد سیگار تک فروشی نداریم. وی ادامه داد: مسئله دیگر ادامه فروش سیگار در دکه های

روزنامه فروشی است که چون این مراکز طرف قرارداد و تحت نظارت شهرداری ها هستند به نظر می رسد شهرداری نیز در جلوگیری از فروش سیگار در دکه های روزنامه فروشی که خلاف قانون است کوتاهی کرده است. این کارشناس مبارزه با دخانیات گفت: با وجود این هنوز تحقیقات افزایش شیوع مصرف سیگار را در جمعیت عمومی نشان نمی دهد و بلکه بر اساس مطالعات رسمی شیوع مصرف دخانیات از حدود ۱۴ درصد در سال ۷۸ به حدود ۱۲ درصد در سال های اخیر رسیده است. وی گفت: سن شروع مصرف دخانیات بین افراد نیز در کشور ما از چند سال گذشته بین ۱۵ تا ۱۹ سال ارزیابی می شود. آذری افزود: با این حال متأسفانه به علت اینکه کشور ما هم در مرحله گذار و تغییرات اجتماعی است شاهد افزایش مصرف دخانیات بین زنان هستیم به طوری که شیوع مصرف دخانیات بین زنان بالای ۱۵ سال از حدود ۱/۴ درصد در سال ۷۸ به حدود ۴ درصد رسیده است. عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات همچنین با ابراز نگرانی از رواج مصرف قلیان در بین خانواده ها گفت: متأسفانه به علت یک باور غلط فرهنگی برخی خانواده تصور می کنند که چون دود قلیان از آب عبور می کند خطری ندارد و به همین علت شاهد افزایش محسوس مصرف قلیان در کشور و بین خانواده ها هستیم در حالی که خطر قلیان به مراتب از سیگار بیشتر است. وی در مورد ورود سیگارهای قاچاق به کشور نیز گفت: از قدیم حدود ۲۵ درصد سیگارهای مصرفی در کشور قاچاق بوده است و در این زمینه آمارهای رسمی را باید شرکت دخانیات ایران یا ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز اعلام کنند و با این حال بنده تاکنون گزارشی مبنی بر سمیت بیشتر سیگارهای قاچاق نسبت به سیگارهای مجاز وارداتی ندیده ایم.

<http://farsnews.com/newstext.php?nm=13910301000488>



## اخبار بین الملل

### سیگار الکترونیک در دانشگاه اسکاتلند ممنوع شد

مسئولان دانشگاه «آبرتای» اسکاتلند با اعمال قانونی تازه، استفاده از سیگارهای الکترونیک در این دانشگاه را ممنوع کرد.

به گزارش سرویس «دانشگاهی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، مقام‌های دانشگاه آبرتای واقع در شهر «دوندی» اسکاتلند با دغدغه سلامتی دانشجویان، مصرف هر گونه سیگار الکترونیک را در این دانشگاه ممنوع کردند و به دانشجویانی که از این قانون تخلفی کنند اخطار دادند به شدت با آنها برخورد خواهد شد.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اینترنتی دی‌تایمز، مسئولان این دانشگاه اعلام کردند که از این پس با مصرف‌کنندگان سیگارهای الکترونیک نیز مانند مصرف‌کنندگان سیگارهای تنباکویی برخورد خواهد شد و متخلفان حتی با مجازات تعلیق از کلاس یا جرائم نقدی روبرو خواهند شد. کارشناسان سلامت در اسکاتلند ضمن حمایت از این اقدام اضافه کردند که با سیگارهای الکترونیک نیز باید مانند سیگارهای تنباکویی مقابله شود و از کاربرد آنها بعنوان جایگزین سالم برای سیگارهای تنباکویی اجتناب شود. اقدام اخیر دانشگاه آبرتای در راستای افزایش نگرانی‌های اخیر نسبت به سالم بودن سیگارهای الکترونیک برای سلامتی انسان صورت گرفته است.

<http://www.momtaznews.com>

### روسیه تصاویری تکان‌دهنده بر روی پاکت‌های سیگار می‌گذارد

قرار است در روسیه رشته‌ای از تصاویر گرافیکی شامل یک پای دچار گانگرن و نوزاد مرده بر روی پاکت‌های سیگار چاپ شود، تا میزان فزاینده سیگار کشیدن در این کشور کاهش یابد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه وزارت بهداشت روسیه عکس‌هایی را بر روی وبسایتش منتشر کرده است شرکت‌های سیگارسازی از ماه مه سال آینده میلادی مجبور خواهند بود، بر روی پاکت سیگارهای تولیدی‌شان چاپ کنند.

این تصاویر از جمله شامل یک عکس با سایه آبی‌رنگ از یک نوزاد مرده یا یک تصویر گرافیکی از پای سیاه‌شده دچار گانگرن است.

وزارت بهداشت روسیه در بیانیه‌اش می‌گوید: «تجربیات جهانی نشان می‌دهد که تصاویر تکان‌دهنده بر روی پاکت‌های سیگار کاملاً بر ادراک سیگاری‌ها از سیگار کشیدن‌شان موثرند». به گفته وزارت بهداشت روسیه یک سیگاری روسی به طور میانگین ۱۷ سیگار (در مردان ۱۸ سیگار و در زنان ۱۳ سیگار) در روز می‌کشد. معاون وزیر بهداشت روسیه، سرگئی ولیمایکین تخمین می‌زند که روسیه هر سال ۱/۵ تریلیون روبل (۴۶ میلیارد دلار) در سال به خاطر مرگ و میر ناشی از استعمال دخانیات در افراد در سنین کاری زیان می‌کند. هشدارهای بزرگ نوشته‌شده درباره پیامدهای بهداشتی سیگار کشیدن از دوسال پیش بر روی بسته‌های سیگار در روسیه به چاپ می‌رسد. همچنین وزارت بهداشت روسیه پیش‌نویس لایحه‌ای برای ممنوع کردن سیگار کشیدن در رستوران‌ها از سال ۲۰۱۴ تهیه کرده است.

<http://www.momtaznews.com>

### اعتراض فیلمسازان ایتالیایی به قانون منع نمایش سیگار کشیدن در سینما

در پی صدور قانون منع نمایش سیگار کشیدن در برنامه‌های تلویزیونی و تولیدات سینمایی فیلمسازان به آن اعتراض کرده و آن را مضحک خواندند. به گزارش سینماپرس به نقل از هالیوودریپورتر بتاتریس لورنزی؛ وزیر بهداشت



ایتالیا در قانونی جدید سیگار کشیدن در اماکن عمومی، اتومبیل‌هایی که مسافران کودک دارند، استادیوم‌های ورزشی و نمایش آن در سینما و تلویزیون را ممنوع اعلام کرد.

فیلمسازان ایتالیایی که یک قرن است فیلم‌هایشان مملو از صحنه‌های سیگار کشیدن است و از سه‌گانه لئونه با سیگاری مدام بر لب‌های کلینت ایستوود گرفته تا پک‌زدن‌های مارچلو ماستوریانی در فیلم‌های فلینی به نمایش آن به عنوان بخشی از فرهنگ زندگی ایتالیایی عادت کرده‌اند نسبت به این قانون موضع گرفته و آن را مضحک خواندند چرا که آن را از زندگی جدایی‌ناپذیر می‌دانند. این افراد که در میان آنها بیست مدیر بزرگ صنعت فیلمسازی ایتالیا دیده می‌شوند در نامه‌ای معترضانه نوشته‌اند: در حالی که عوامل مرگبار زیادی دنیا را تهدید می‌کند و نمونه آن اقدام تروریستی اخیر در فرانسه است سیگار چقدر می‌تواند خطرناک باشد؟! فیلمسازان تصویب این قانون را مغایر با قانون آزادی بیان عنوان کرده‌اند اما وزیر بهداشت از موضع خود ذره‌ای پایین نیامده و آن را قانونی می‌داند.

<http://cinemapress.ir/news/59740>

## انفجار سیگار الکترونیکی در انگلیس!

انفجار سیگار الکترونیکی مرد ۴۸ ساله انگلیسی را راهی بیمارستان و آپارتمان‌ش را نیمه ویران کرد. به گزارش دیلی میل، دیوید اسپینال پس از این انفجار به دلیل سوختگی در ناحیه پاها مجبور شد ۹ روز در بیمارستان بستری شود. پزشکان معالج این بیمار جراحات‌های وی را به شلیک گلوله تشبیه کردند. گرم شدن بیش از حد سیگار الکترونیکی دلیل بروز انفجار و آتش‌سوزی اعلام شده است.

اسپینال که آپارتمان خود را بر اثر بروز این

آتش‌سوزی تقریباً از دست داده است به پیوند پوست نیاز دارد. وی به دنبال این انفجار خون زیادی از دست داد و بر روی یکی از پاهایش یک سوراخ ایجاد شده است. سیگار حاوی ۴ هزار ماده شیمیایی سمی است و مصرف طولانی مدت آن منجر به طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی، ریوی و سرطان می‌شود. سیگار الکترونیکی وسیله‌ای است که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. این وسیله که ظاهری شبیه به سیگار دارد، به واسطه تولید بخاراتی که بو و طعم شبیه به سیگار دارند، حس کشیدن سیگار را به مصرف‌کننده القا می‌کند. در کشورهای مختلف، قوانین متفاوتی درباره مصرف سیگار الکترونیکی وجود دارد و با افزایش ارزش بازار آن تا مرز ۳ میلیارد دلار، بسیاری از شرکت‌های بزرگ تولید سیگار، به سرمایه‌گذاری در این حوزه پرداخته‌اند. سازمان بهداشت جهانی از ابتدای سال ۲۰۱۴ به بررسی مدارک و شواهد موجود در رابطه با مضرات و پیامدهای استفاده از سیگار الکترونیکی پرداخته است. مدافعان استفاده از این محصول گفته‌اند که بخار تولیدی آن حاوی هیچیک از مواد زینباری نیست که از سوختن توتون و کاغذ سیگارهای معمولی تولید می‌شود اما می‌تواند میل به سیگار کشیدن را تسکین دهد. در مقابل، مخالفان سیگار برقی دلایلی را در توصیه به وضع محدودیت علیه این محصول مطرح کرده‌اند. به گفته آنان، هنوز پژوهش‌ها کافی برای تشخیص زیان احتمالی این محصول صورت نگرفته و تا آن زمان، باید سیگار برقی را یک خطر بهداشتی بالقوه تلقی کرد. آنان همچنین با این نظر که سیگار برقی «واسطه» ترک دخانیات است مخالفت کرده و گفته‌اند که سیگار برقی خود می‌تواند اعتیادآور باشد.

<http://www.baharnews.ir/vdcfmedt.w0de-jagiw.html>



## چین کارزاری برای مقابله با سیگار کشیدن را در پکن آغاز می کند

داوطلبان با یونیفرم قرمز، بنرهای تبلیغاتی و نشانه‌های سیگار نکشیدن در روز اول ژوئن پایتخت چین را فراگرفتند و دولت این کشور برنامه بلندپروازانه جدیدی را برای مقابله با این عادت پرطرفدار که تأثیرات وخیمی بر سلامت چینیان به جای می‌گذارد، اعلام کرده است.

به گزارش رویترز کنشگران بهداشتی سال‌هاست که به دولت فشار می‌آورند تا محدودیت‌های قوی‌تری بر سیگار کشیدن در چین - بزرگترین مصرف‌کننده دخانیات در جهان - اعمال کند، و اکنون مقامات این کشور اجرای اقدامات بیشتر ضدسیگار را در سطح ملی در نظر دارند. بر اساس مقررات جدید در پکن، یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان با ۲۱/۵ میلیون نفر جمعیت، هر کسی که ممنوعیت سیگار کشیدن در رستوران‌ها، هتل‌ها، مدرسه‌ها، بیمارستان‌ها و در برخی از مکان‌های عمومی سرباز را زیرپا بگذارد، باید ۲۰۰ یوان (۳۲/۲۵ دلار) جریمه بپردازد. این میزان جریمه ۲۰ برابر بیشتر از میزان جریمه فعلی است که ندرت هم اعمال می‌شود.

سیگار کشیدن بحران بهداشتی وخیمی را در چین ایجاد کرده است که وجود بیش از ۳۰۰ میلیون سیگاری در آن، سیگار کشیدن را به بخشی از بافت اجتماعی تبدیل کرده است، و میلیون‌ها نفر نیز در معرض دود سیگار محیطی قرار دارند، و به این ترتیب میزان بیماری‌های تنفسی و قلبی در حال افزایش است. بیش از نیمی از سیگاری‌های چین سیگارها را به قیمتی کمتر از ۵ یوان (۸۰ سنت آمریکا) برای هر بسته می‌خرند که نسبت به قیمت سیگار در کشورهای غربی بسیار پایین‌تر است. بازار سیگار عمدتاً در دست شرکت دخانیات ملی چین است که تحت کنترل دولت است و بزرگترین شرکت دخانیات جهان شمرده می‌شود.

تخمین زده می‌شود که فروش دخانیات تا ۷ تا ۱۰ درصد از درآمد دولت را تشکیل می‌دهد و این صنعت هزاران شغل را ایجاد می‌کند. در این راستا مقامات چینی در رویدادی برای ترغیب ممنوعیت دخانیات «استادیوم آشیانه پرنده» را که برای المپیک ۲۰۰۸ ساخته شده بود، با بنرهای غول‌آسای با نشانه‌های سیگار نکشیدن پوشاندند. چندین داوطلب زن میانسال حرکات موزون طراحی شده‌ای را اجرا کردند که تا به ترغیب این کارزار بینجامد، از جمله شامل استفاده از پلاکاردهای دستی است که دولت توصیه می‌کند افراد محلی برای تشویق دیگران به سیگار نکشیدن از آنها استفاده کنند.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/297014/Health/publichealth>



## نشستی با صاحب نظران

نشستی با صاحب نظران  
دکتر بهروز فرزنانگان  
متخصص بیهوشی،  
فوق تخصص ICU



انسدادی ریوی COPD می‌شود که آمفیژم و برونشیت مزمن از این دسته بیماریها می‌باشند. در این افراد مقاومت راههای هوایی افزایش یافته و مژکهای تنفسی عملکرد خود را از دست می‌دهند. لذا علاوه بر نارسایی تنفسی، این افراد مستعد عفونتهای تنفسی مختلف می‌باشند. در درازمدت آسیبهای ذکر شده منجر به محدودیت فعالیت افراد شده و توانایی افراد را در فعالیت‌های اجتماعی و حتی فردی کاهش می‌دهند. همچنین در درازمدت سیگار به عنوان عامل کارسینوژن شناخته شده است.

۳ - آیا می‌توان گفت بین مصرف سیگار و سرطان ریه ارتباط وجود دارد؟

تحقیقات ثابت کرده خطر ابتلا به سرطان در افراد سیگاری چندین برابر بیشتر است و تقریباً اکثر افرادی که مبتلا به سرطان ریه می‌شوند یا سیگاری بوده و یا در کنار افراد سیگاری به سر می‌برده‌اند و به طور غیرمستقیم دود سیگار را در برده‌ای از زمان استنشاق کرده‌اند. به طور قطع می‌توان گفت بین مصرف سیگار و سرطان ریه ارتباط وجود دارد.

۴ - از اهمیت ترک دخانیات صحبت نمایید و بگویید به تاخیر انداختن آن چه تاثیری بر سلامت افراد دارد؟

با توجه به مواردی که بحث شد، دخانیات عامل بسیاری از آسیبهای فردی، اجتماعی و حتی اقتصادی می‌باشند و بدیهی است هر چه فرد زودتر از این مواد مضر رهایی پیدا کند دچار آسیب کمتری می‌شود. ترک سیگار در هر زمان دارای اثرات مفید می‌باشد، به عنوان مثال در طی ۴۸ ساعت روزهای اول و تحویل اکسیژن به بافتها بهبود می‌یابد و پس از چند هفته ترشحات تنفسی کاهش یافته و عملکرد تنفسی تا حد زیادی بهبود می‌یابد.

۱ - لطفاً از مضرات دخانیات برای ما صحبت کنید؟ استفاده از دخانیات باعث آسیب به ارگان‌های مختلف بدن می‌شوند و در این بین سیگار و قلیان به طور شایع مورد استفاده قرار می‌گیرند.

استفاده از دخانیات آسیب‌های جبران ناپذیری به سیستم تنفسی فرد وارد می‌کند و در دراز مدت افراد دچار COPD یا بیماری‌های مزمن انسدادی ریوی می‌شوند. همچنین سیگار یا سایر مواد دخانی باعث اختلال عملکرد اندوتلیوم عروق شده و به ارگان‌های دیگر بدن به خصوص قلب آسیب وارد می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که تومورهای بدخیم زبان و لب با مصرف پپ در ارتباط می‌باشند. استفاده از دخانیات باعث بوی بد دهان و از بین رفتن شادابی پوست و بهداشت ضعیف دهان و دندان می‌شوند.

۲ - از تاثیر سیگار بر ریه و سایر اندام‌های بدن صحبت کنید؟

مصرف سیگار آسیب‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت در فرد ایجاد می‌کند. با مصرف سیگار بسیاری از گازهای سمی وارد بدن می‌شود که مهمترین آن مونوکسیدکربن می‌باشد و میزان کربوکسی هموگلوبین افزایش یافته و در نتیجه تحویل اکسیژن به بافتها کاهش می‌یابد. لذا فرد دچار هایپوکسمی می‌شود. هایپوکسمی مزمن در این افراد منجر به پرخونی واکنشی شده که همراه با آسیب به جدار عروق می‌تواند در بسیاری از ارگان‌ها اختلال عملکرد ایجاد کند. در میان مدت استفاده از سیگار باعث بیماریهای مزمن



۵ - آیا آسیب‌هایی که سیگار بر ریه افراد وارد می‌کند بعد از آن از بین می‌رود؟

طولانی مدت در بیمارستان می‌باشند. در این بین عفونت‌های تنفسی و حمله‌های قلبی دارای شیوع

بله، بسیاری از این آسیبها از بین می‌رود مثلاً میزان مواد سمی که در خون محو می‌شوند در نتیجه هایپوکسی از بین می‌رود. در خصوص بیماری‌های انسدادی ایجاد شده، با ترک سیگار تا حد بسیار زیادی عملکرد ریه فرد بهبود می‌یابد و درجه بهبود بستگی به شدت بیماری دارد. در موارد خفیف کاملاً بهبود ایجاد می‌شود ولی در موارد متوسط تا شدید درجاتی از آسیب باقی می‌ماند که نیاز به درمان و بازتوانی دارد.

بالایی هستند که می‌توانند منجر به افزایش مرگ و میر در این افراد گردند.

۸ - آیا مصرف دخانیات در روند درمان تاثیری خواهد داشت؟

بله، برای این افراد باید تمهیدات خاصی در نظر گرفت. توصیه به ترک سیگار، استفاده از داروهای برونکودیلاتور و همچنین داشتن برنامه جهت بازتوانی ریوی و قلبی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

۶ - آیا بین بیهوشی فردی که سیگار مصرف می‌کند با بیهوشی فردی که سیگار مصرف نمی‌کند، تفاوتی وجود دارد؟

بله، افراد سیگاری دارای راه هوایی بسیار تحریک‌پذیر می‌باشند همچنین هایپوکسی و ترشحات زیاد راه هوایی کنترل بیهوشی را در این افراد بسیار مشکل می‌کند. توصیه ما به افراد سیگاری ترک سیگار می‌باشد. در صورتیکه زمان عمل جراحی اجازه دهد حداقل ۸ هفته باید از ترک سیگار بگذرد تا بیهوشی بی‌خطری را تجربه کنند و در صورتیکه زمان کافی وجود نداشته باشد ترک سیگار ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از جراحی با کاهش کربوکسی هموگلوبین و بهبود هایپوکسی دارای اثرات مفیدی می‌باشد. این افراد قبل از بیهوشی نیاز به داروهای برونکودیلاتور داشته و بعد از عمل بیش از افراد غیرسیگاری در معرض عفونت‌های تنفسی می‌باشند.

۷ - آیا بین میزان مرگ و میر بعد از عمل جراحی و مصرف دخانیات ارتباطی وجود دارد؟

بله، با توجه به نوع عمل جراحی افراد سیگاری در معرض عوارض بیشتری از قبیل هایپوکسمی، عفونت‌های تنفسی، عفونت زخم، اسکیمی به علت آسیب به اندوتلیال عروق، هایپرتانسیون و بستری



## قانون جامع کنترل دخانیات

ماده ۳- هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است.

ماده ۴- سیاستگذاری، نظارت و مجوز واردات انواع مواد دخانی صرفاً توسط دولت انجام می‌گیرد.

ماده ۵- پیامهای سلامتی و زیانهای دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد (۵۰٪) سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی-وارداتی) را پوشش دهد.

تبصره- استفاده از تعابیر همراه‌کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند آن ممنوع گردد.

ماده ۶- کلیه فرآورده‌های دخانی باید در بسته‌هایی با شماره سریال و برجسب ویژه شرکت دخانیات عرضه شوند. درج عبارت ((مخصوص فروش در ایران)) بر روی کلیه بسته‌بندی‌های فرآورده‌های دخانی وارداتی الزامی است.

ماده ۷- پروانه فروش فرآورده‌های دخانی توسط وزارت بازرگانی و براساس دستورالعمل مصوب ستاد صادر می‌شود.

تبصره- توزیع فرآورده‌های دخانی از سوی اشخاص فاقد پروانه فروش ممنوع است.

ماده ۸- هر سال از طریق افزایش مالیات، قیمت فرآورده‌های دخانی به میزان (۱۰٪) افزایش می‌یابد.

تا دو درصد (۲٪) از سرجمع مالیات مأخوذه از فرآورده‌های دخانی به حساب خزانه‌داری کل واریز و پس از طی مراحل قانونی در قالب بودجه‌های سنواری در اختیار نهادها و تشکل‌های مردمی مرتبط به منظور تقویت و حمایت این نهادها جهت توسعه برنامه‌های آموزشی تحقیقاتی و فرهنگی در زمینه پیشگیری و مبارزه با استعمال دخانیات قرار می‌گیرد.

ماده ۹- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی موظف است فعالیت‌های پیشگیرانه، درمان و توانبخشی افراد مبتلا به مصرف فرآورده‌های دخانی و خدمات مشاوره‌ای ترک دخانیات را در خدمات اولیه بهداشتی ادغام و زمینه‌های گسترش و حمایت از مراکز مشاوره‌ای و درمانی غیردولتی ترک مصرف مواد دخانی را فراهم نماید.

ماده ۱- به منظور برنامه‌ریزی برای مبارزه با مصرف مواد دخانی و حفظ سلامت عمومی، ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات که در این قانون به اختصار ستاد نامیده می‌شود با ترکیب زیر تشکیل می‌شود:

- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان رئیس ستاد.

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- وزیر آموزش و پرورش.

- وزیر بازرگانی.

- فرمانده نیروی انتظامی.

- دو نفر از کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به عنوان ناظر.

- رئیس سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران به عنوان ناظر.

- نماینده یکی از سازمانهای غیردولتی مرتبط با دخانیات به انتخاب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

تبصره ۱- دبیرخانه ستاد در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مستقر خواهد بود.

تبصره ۲- گزارش عملکرد شش ماهه ستاد به هیئت وزیران و کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی ارائه می‌شود.

تبصره ۳- نمایندگان دستگاههای دولتی مرتبط با موضوع مورد بحث به تشخیص دبیر ستاد بدون حق رأی برای شرکت در جلسات دعوت می‌شوند.

ماده ۲- وظایف ستاد به شرح زیر است:

الف- تدوین دستورالعمل اجرایی مربوط به تعاریف، شمول و ویژگی‌های تبلیغات.

ب- تدوین و تصویب برنامه‌های آموزش و تحقیقات با همکاری دستگاههای مرتبط.

ج- تعیین نوع پیامها، هشدارها، تصاویر و طرحهای مرتبط با آثار سوء اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی و سلامتی دخانیات و دوره‌های زمانی آن، موضوع ماده (۵) این قانون.

مصوبات این ستاد پس از تأیید رئیس جمهور قابل اجرا است.





ماده ۱۰- انجام هرگونه تبلیغات مغایر با این قانون و آیین‌نامه اجرایی آن، جرم و مستوجب مجازات از پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال تا پنجاه میلیون (۵۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال جزای نقدی است. دادگاه مکلف است علاوه بر مجازات، دستور جمع‌آوری محصولات مورد تبلیغ را صادر نماید و میزان مجازات‌های یاد شده براساس نرخ تورم (هر سه سال یکبار) بنا به اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و تأیید هیئت وزیران قابل افزایش است.

ماده ۱۱- فروش و عرضه دخانیات به استثنای اماکن موضوع ماده (۷) این قانون، عرضه محصولات بدون شماره سریال و علامت مصوب، تکرار عدم پرداخت مالیات، مستوجب مجازات از پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال تا سی میلیون (۳۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال جزای نقدی است و میزان مجازات‌های یاد شده براساس نرخ تورم (هر سه سال یکبار) با اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و تأیید هیئت وزیران قابل افزایش است.

ماده ۱۲- فروش یا عرضه به افراد زیر هجده سال یا بواسطه این افراد، علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی کشف شده نزد متخلف، وی به جزای نقدی از یکصد هزار (۱۰۰/۰۰۰) ریال تا پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال محکوم می‌شود، تکرار یا تعدد تخلف، مستوجب جزای ده میلیون (۱۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال مجازات است.

ماده ۱۳- استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده (۱۸) قانون رسیدگی به تخلفات اداری ممنوع و مرتکب به شرح زیر مجازات می‌شود:

الف- چنانچه مرتکب از کارکنان نهادهای مذکور باشد، به حکم هیئت رسیدگی به تخلفات اداری به یکی از تنبیهات مقرر در بندهای (الف) و (ب) ماده (۹) قانون رسیدگی به تخلفات اداری و در صورت تکرار در مرتبه سوم به تنبیه مقرر در بند (ج) ماده مذکور محکوم می‌شود.

ب- سایر مرتکبین به جزای نقدی از هفتاد هزار (۷۰/۰۰۰) ریال تا یکصد هزار (۱۰۰,۰۰۰) ریال محکوم می‌شوند.

تبصره ۱- مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی موجب حکم به جزای نقدی از پنجاه هزار

(۵۰/۰۰۰) ریال تا یکصد هزار (۱۰۰/۰۰۰) ریال است. تبصره ۲- هیئت دولت می‌تواند حداقل و حداکثر جزای نقدی مقرر در این قانون را هر سه سال یک بار بر اساس نرخ رسمی تورم تعدیل کند.

ماده ۱۴- عرضه، فروش، حمل و نگهداری فرآورده‌های دخانی قاچاق توسط اشخاص حقیقی یا حقوقی ممنوع و مشمول مقررات راجع به قاچاق کالا است.

ماده ۱۵- ثبت هرگونه علامت تجاری و نام خاص فرآورده‌های دخانی برای محصولات غیردخانی و بالعکس ممنوع است.

ماده ۱۶- فروشندگان مکلفند فرآورده‌های دخانی را در بسته‌های مذکور در ماده (۶) عرضه نمایند، عرضه و فروش بسته‌های باز شده فرآورده‌های دخانی ممنوع است. متخلفین به جزای نقدی از پنجاه هزار (۵۰/۰۰۰) ریال تا دویست هزار (۲۰۰/۰۰۰) ریال محکوم می‌شوند.

ماده ۱۷- بار مالی ناشی از اجرای این قانون با استفاده از امکانات موجود و کسری آن در سال ۱۳۸۵ از محل صرفه‌جویی‌ها و در سالهای بعد از محل درآمدهای حاصل از ماده (۸) همین قانون و سایر درآمدها در ماده (۹) هزینه گردد.

ماده ۱۸- آیین‌نامه اجرایی این قانون ظرف سه ماه بوسیله وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و با همکاری شرکت دخانیات ایران تدوین و به تصویب هیئت وزیران می‌رسد.

ماده ۱۹- احکام جزایی و تنبیهات مقرر در این قانون شش ماه پس از تصویب به اجرا گذاشته می‌شود.

ماده ۲۰- درآمدهای سالیانه ناشی از تولید و ورود سیگار و مواد دخانی که حاصل تخریب سلامت است به اطلاع کمیسیون تخصصی مجلس شورای اسلامی برسد.

قانون فوق مشتمل بر بیست ماده و هفت تبصره در جلسه علنی روز چهارشنبه مورخ پانزدهم شهریورماه یکهزار و سیصد و هشتاد و پنج مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۸۵/۷/۵ به تأیید شورای محترم نگهبان رسید.



## فراخوان ارسال مقاله علمی پژوهشی

نوع قلم فارسی فونت Nazanin با سایز فونت ۱۳ و برای قلم انگلیسی فونت Time new roman سایز فونت ۱۱ باشد. اصول نگارش زبان فارسی به طور کامل رعایت شده و از به کاربردن اصطلاحات انگلیسی که معادل فارسی آنها در فرهنگستان زبان فارسی تعریف شده‌اند، حتی الامکان پرهیز گردد.

صفحه اول مقاله موارد زیر را شامل گردد:

• عنوان مقاله به فارسی، در سطر بعد نام و نام خانوادگی نویسندگان به ترتیب نویسنده اصلی،

نویسنده دوم و بقیه

• مرتبه علمی و سازمان متبوع آنها در پاورقی اولین صفحه درج گردد.

• نشانی (آدرس پستی و کدپستی)، تلفن، دورنگار، و پست الکترونیک نویسنده مسئول مکاتبات مقاله و تاریخ ارسال مقاله در پا نویس صفحه اول مشخص شود.

• چکیده فارسی در حداکثر ۲۰۰ کلمه به همراه کلیدواژه‌ها

• چکیده انگلیسی و کلیدواژه‌های انگلیسی در صفحه مجزا

### ساختار متن اصلی مقاله:

مقدمه، پیشینه پژوهش، روش پژوهش، نتیجه گیری، بحث و تجزیه و تحلیل یافته‌ها

### نحوه ارسال:

مقالات علمی پژوهشی خود را می‌توانید از طریق پست به آدرس: خیابان شیهد باهنر (نیاوران)، دارآباد، بیمارستان مسیح دانشوری، دفتر مجله علمی کنترل دخانیات کد پستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ ارسال نموده و یا فایل الکترونیک آن را به آدرس زیر ایمیل نمایید:

[tobaccocontroljournal@yahoo.com](mailto:tobaccocontroljournal@yahoo.com)

بدینوسیله به اطلاع کلیه اساتید و صاحب نظران علاقمند و در عرصه پژوهش می‌رساند: فصلنامه علمی کنترل دخانیات در راستای اعتلا و ارتقای دانش پزشکی آماده جذب مقالات علمی - پژوهشی در یکی از زمینه‌های مرتبط با کنترل دخانیات می‌باشد.

لذا از علاقمندان دعوت به عمل می‌آید با رعایت کامل شرایط و ضوابط مندرج در راهنمای نگارش مقالات در این فصلنامه مقاله خود را به دبیرخانه فصلنامه ارسال نمایند.

### شرایط پذیرش مقاله:

مقاله‌های ارسالی لازم است واجد شرایط زیر باشند: مقاله باید نتیجه پژوهش‌های نویسنده یا نویسندگان باشد.

با حوزه فعالیت ماهنامه تناسب داشته باشند و ویژگیهای مقاله پژوهشی را دارا باشند.

دارای فهرست منابع و مأخذ مستند و اطلاعات کتابشناختی معتبر باشند.

قبلاً در نشریه‌های داخلی و خارجی یا مجموعه مقالات سمینارها و مجامع علمی چاپ نشده یا بطور همزمان برای انتشار به جایی دیگر واگذار نشده باشند.

### محورهای موضوعی فصلنامه:

- موانع اجرای قانون جامع کنترل دخانیات
- روش‌های هزینه اثربخش در درمان ترک سیگار
- راه‌کارهای پیشگیری از شروع مصرف دخانیات
- اپیدمیولوژی مواد دخانی
- روش‌های ترک مواد دخانی
- اثرات اقتصادی اجتماعی سیاسی مواد دخانی
- کاهش عوارض مصرف دخانیات
- علل گرایش به سیگار

نحوه نگارش مقاله:

مقاله حداکثر در ۲۰ صفحه A۴ با فاصله خطوط Single و حاشیه‌های ۳ سانتی‌متر از هر طرف در نرم افزار Word تایپ شود.



## فرم اشتراک ماهنامه

همراهان عزیز ماهنامه علمی کنترل دخانیات

احتراماً بدینوسیله به اطلاع خوانندگان ماهنامه، سازمان‌ها، ادارات و ارگان‌ها می‌رساند، این نشریه در نظر دارد برای عزیزانی که مایل به دریافت نسخه الکترونیک مجله به صورت ماهانه هستند و همچنین تمایل به دریافت نسخه‌های پیشین این ماهنامه را دارند شرایط لازم را فراهم آورد. بدین منظور می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر در خصوص دریافت نسخه الکترونیک و یا ثبت نام برای اشتراک الکترونیکی ماهنامه علمی کنترل دخانیات با سرکار خانم پریزاد سینایی مدیر اجرایی مجله به شماره تلفن ۰۶۲۶۱۲۲۰۰۶ تماس حاصل فرمایید. همچنین می‌توانید اطلاعات موجود در فرم زیر را تکمیل نموده و به آدرس پست الکترونیک مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات واقع در نیاوران، دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ارسال نمایید:

*tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir*

خواهشمند است در صورت تغییر آدرس پست الکترونیک، مرکز را مطلع فرمایید.

پر کردن موارد ستاره دار الزامی می‌باشد.

..... نام ارگان:	..... آقا / خانم: (*)	
..... شغل:	..... میزان تحصیلات:	..... سن:
..... نحوه آشنایی با ماهنامه:		
..... آدرس پستی:		
..... آدرس پست الکترونیک: (*)		



**همکار و خواننده گرامی،** از آنجا که ماهنامه کنترل دخانیات، همواره بهترین بودن را آرمان خود قرار داده است و دستیابی به این هدف، در گرو ارتباط متقابل با شما مخاطبان عزیز است، لذا خواهشمند است فرم نظرسنجی را با دقت پر کنید و به مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات ارسال نمایید.

۱- محتوای هر شماره مجله را چگونه مطالعه می‌کنید؟

الف- تمام محتوا را مطالعه می‌کنم       ب- بر حسب نیاز به آن مراجعه می‌کنم

ج- بطور اتفاقی آن را مطالعه می‌کنم       د- به هیچ وجه از آن استفاده نمی‌کنم

۲- در چه مواردی از این مجله استفاده کرده‌اید؟

الف- پژوهشی علمی       ب- پژوهشی موردی       ج- مطالعه عمومی       د- مطالعه تخصصی

۳- تعداد مقالات علمی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

الف- خیلی زیاد       ب- زیاد       ج- کافی       د- کم       ه- خیلی کم

۴- تنوع عناوین و مطالب نشریه چگونه است؟

الف- عالی       ب- خوب       ج- مناسب       د- نامناسب       ه- بسیار کم

۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیرعلمی       ه- بسیار پایین

۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیرعلمی       ه- بسیار پایین

۷- ظاهر نرم افزار مجله چگونه است؟

الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۸- تعداد صفحات نشریه چگونه است؟

الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۹- طرح جلد نشریه چگونه است؟

الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۱۰- شیوه توزیع مجله چگونه است؟

الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۱۱- فاصله زمانی انتشار مجله (یکبار در ماه) چگونه است؟

الف- زیاد       ب- مناسب       ج- کم

۱۲- در صورت امکان بخشهای مختلف مجله را از بهترین (۱) تا بدترین (۷) امتیازبندی کنید.

الف- سخن روز .....      ب- فعالیتهای مرکز .....      ج- اخبار داخلی .....      د- اخبار بین الملل .....

ه- مقالات برگزیده .....      و- زیر ذره بین .....      ز- صفحه آخر .....

۱۳- به نظر شما چه عناوین / مطالب / و یا بخشی باید به نشریه اضافه شود؟

فرم نظرسنجی را به آدرس: تهران - نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری - مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات پست نمائید یا به شماره ۰۲۶۱۰۹۵۰۸ فکس کنید و یا به صورت آنلاین از طریق آدرس: www.tpcrc.ac.ir ارسال نمائید.

پیشنهادها و انتقادهای:





با مصرف سیگار، زندگی کودکانمان را تباه نکنیم ...

تلفن گویای مشاوره ترک سیگار ۱-۲۷۱۲۲۰۵۰

تلفن مشاوره با پزشک ترک سیگار ۲۶۱۰۹۵۰۸



### مراکزی که می‌توانند شما را درباره دخانیات راهنمایی کنند

مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی سل و بیماریهای ریوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری تلفن: ۲۶۱۰۹۹۹۱ و فکس: ۲۶۱۰۹۴۸۴

### کلینیکهای ترک سیگار

کلینیک بیمارستان مسیح دانشوری - تلفن: ۲۷۱۲۲۰۷۰

کلینیک تنفس: میدان ونک اول خیابان ملاصدرا - خیابان شاد - شماره ۵ طبقه سوم - تلفن: ۸۸۸۸۳۰۹۷  
منطقه ۵: اتوبان همت، ورودی شهران و کن، خیابان کوهسار، خیابان امینی، خانه سلامت کن.

منطقه ۲: بلوار مرزداران - خیابان اطاعتی - کوی سعادت - سرای محله مرزداران - کلینیک ترک سیگار شهرداری

منطقه ۱۴: خیابان پیروزی، خیابان نبرد جنوبی، خیابان پاسدار گمنام، تقاطع اتوبان امام علی (ع) مرکز رفاه و خدمات اجتماعی منطقه ۱۴

### جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

خیابان ولی عصر - خیابان فتحی شقاقی - کوچه شهید فراهانی پور - شماره ۴

ساختمان جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تلفن: ۸۸۱۰۵۲۱۶-۸۸۱۰۵۲۱۷

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایتهای زیر مراجعه کنید

[www.treatobacco.net](http://www.treatobacco.net)    [www.fctc.org](http://www.fctc.org)    [www.surgeoneral.gov/tobacco/default.htm](http://www.surgeoneral.gov/tobacco/default.htm)  
[www.tobaccopedia.org](http://www.tobaccopedia.org)    [www.tobaccocontrol.com](http://www.tobaccocontrol.com)    [www.globalink.org](http://www.globalink.org)  
[www.who.int](http://www.who.int)    [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)    [www.ashaust.org.au](http://www.ashaust.org.au)