

# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات  
سال چهارم شماره ۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲  
(شماره پیاپی ۴۴) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۳۰۰۰۰ ریال



با گذشت زمان اندکی پس از ترک سیگار علائمی همچون سرفه، ترشحات سینوس،  
خستگی و کوفتگی و تنگی نفس به میزان چشم گیر کاهش می یابد.





شاید در جنگ کشته نشود ولی.....



# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال چهارم شماره ۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ (شماره پیاپی ۴۴)  
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

هیات 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 آریانپور، 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.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 ..... سیگار کشیدن و سلامت زنان
- ۸..... فتاوی مختلف درباره دخانیات.....
- ۹..... ما توانستیم، شما هم میتوانید.....
- ۱۱..... فعالیتهای مرکز.....
- ۱۲..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند.....
- ۱۴..... اخبار کشوری .....  
بروز بدترین نوع ناتوانی جنسی در مردان با استعمال سیگار و قلیان  
ایرانیان بیشترین مصرف‌کننده قلیان در دنیا  
آیا مواد سمی دود قلیان پس از عبور از آب از بین می‌رود؟  
مصرف قلیان موجب رسوب چربی در جدار عروق قلب می‌شود  
تنها راه ترک سیگار برای جوانان
- ۱۸..... اخبار بین‌المللی .....  
روسیه؛ تصویب قانون در مورد سیگار  
مرگ سالانه ۱۰ هزار کامبوجی بر اثر مصرف سیگار  
مبارزه با تبلیغات صنعت دخانیات عاملی کلیدی در مهار مرگ و میر سرطان  
سیگار، پروتئین ضد خلط‌های سینه‌ای را تخریب می‌کند  
سیگار دوست همه سرطان‌ها  
کشف جدید محققان درباره روش ژنتیکی ترک سیگار
- ۲۱..... نشستی با صاحب‌نظران.....  
دکتر انیسه شاهرخ تهرانی‌نژاد
- ۲۴..... تغذیه و دخانیات .....
- ۲۶..... قانون جامع کنترل دخانیات .....
- ۲۸..... فراخوان ارسال مقاله.....
- ۳۰..... نظرسنجی.....





## معرفی مرکز تحقیقات

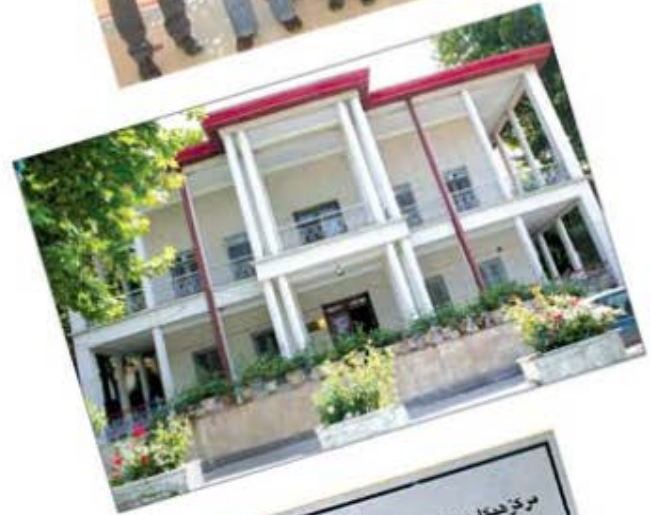
در پی تلاش ده ساله و مقارن با روز جهانی بدون دخانیات (۱۰ خرداد ۱۳۸۶) اولین مرکز تحقیقاتی در زمینه کنترل دخانیات توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شروع به کار نمود. پیشنهاد تشکیل این مرکز توسط واحد کنترل دخانیات مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی به دانشگاه متبوع ارائه شد. بعد از بررسی 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 ۵ 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 برآنیم 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



هفته سلامت با شعار فشارخون را پدیده بگیرییم در اولین روزهای بعد از تعطیلات نوروزی در اواسط فروردین ماه سر و صدایی به راه انداخت که الحق بایستی به دست اندرکاران وزارتی که با همکاری شهرداری تهران تلاش بسیار کردند دست هریتزاد گفت. به این نکته اشاره کنم که فشارخون نیز مانند بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر دیگر تحت تاثیر مصرف دانه‌های قرار دارد و اینکه برای کنترل کردن آن نیز بایستی مصرف دانه‌های را در کنار دیگر عوامل ابتدا چون چاقی و مصرف نمک و تغذیه نامناسب کنترل نمود. اهمیت اثر بیماری‌های مزمن مصرف دانه‌های در بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر دیده شده است و امید است با تلاش مسئولان در سال پدید اجرای برنامه‌های کنترل دانه‌های پدی تر از قبل پیگیری شود و با تغییر قریب‌الوقوع دولت و وزارت متبوع و دیگر مسئولان روند مبارزه با دانه‌های دستفروش تغییر و کندی نگردد. ان شاء الله...

سر دبیر





## زیر ذره‌بین

### سیگار کشیدن 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 منوکسید کربن در خون شما را افزایش می‌دهد که جایگزین اکسیژن خونتان می‌شود. نیکوتین موجود در دود سیگار سریعاً ضربان قلب و فشارخونتان را افزایش می‌دهد، عملی 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، سکته، 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 لثه، زخم معده و بیماری عروق محیطی نیز می‌شود. مشکلات ناشی از سیگار کشیدن، می‌توانند در دناک، 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 فرص 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، باردار شدن 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 غیر سیگاری 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 دانه‌ای 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 سیگار‌تان 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.





- 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، راه 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

[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)

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 مننژوکوکی 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 فرزندانمان 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.



# فتاوی مختلف درباره دخانیات

<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی بهجت</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>آخرت فتنه أهل فن برای کسی عرف ضمیمه پیدا شود استعمال آن حرام است</p> <p></p>	<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی خامنه ای</p> <p>سوال</p> <p>برای ضرر مختلف است و حکم با اختلاف آنها مختلف می شود و حکم استعمال دخانیات هم تابع همین ضوابط است</p> <p>روز ۱۴/۱۲</p> <p></p>
<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>با اینها چه استعمال دخانیات می شود داشته باشد یا نه بیشتر است</p> <p>۸۵۶۳</p> <p></p>	<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی نوری همدانی</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>پیشنهاد می شود با توجه به ضررهای ذکر شده استعمال دخانیات جایز نیست.</p> <p></p>
<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی فاضل لنکرانی</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>استعمال دخانیات در صورتیکه ضرر نداشته باشد در صورتیکه ضرر نداشته باشد در صورتیکه ضرر نداشته باشد</p> <p>۸۶۱۰</p> <p></p>	<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی صانعی</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>ع - کشیدن سیگار در حد اعتدال و ضرر ندارد که موجب لذت و لذت داری غیر از آنکه ضرر که منجر به علقه و اجتناب باشد به حیث که مریضین معنی همان است دوره در قیاس هم باشد علم و غیر چیزی است و اگر به دیگران ضرر دهد که موجب خدا می باشد</p> <p>۹۴۸-۵۲</p> <p>۱۳۳۳</p> <p></p> <p>۱۳۸۰/۵/۲۰ ۵۷۳۸۲ پوهنجا استخفاف</p>
<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی صافی گلپایگانی</p> <p>۱۱/۸۲۴</p> <p>استعمال دخانیات در حد اعتدال و ضرر ندارد که موجب لذت و لذت داری غیر از آنکه ضرر که منجر به علقه و اجتناب باشد به حیث که مریضین معنی همان است دوره در قیاس هم باشد علم و غیر چیزی است و اگر به دیگران ضرر دهد که موجب خدا می باشد</p> <p></p>	<p>پاسخ حضرت آیت الله العظمی موسوی اردبیلی</p> <p>سوال</p> <p>استعمال دخانیاتی که جز مواد مخدر محسوب نمی شوند مانند سیگار به حسب افراد مختلف متفاوت است، اگر به حسب تشخیص متخصصین برای افراد ضعیف ضرر معده و قابل جانز نیست، و سزاوار است که برای افراد به خصوص آنها که اعتیاد پیدا کرده اند استعمال دخانیات پرهیز کنند مگر به تشخیص پزشک متخصص جهت درمان.</p> <p>۱۱/۸۲۴</p> <p></p>

اولین ماهنامه علمی کلتور، سخانیات در کشور





## ما توانستیم شما هم می توانید



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 یادداشتهای 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



بیت تھی

من توانستم سگام می توانید

این جانب فدای حق تعالی را ده

۲۷ سال است که سگام را بودم و می خواسته

این هیورا را از زندگی خودم ببرد و بکشد

و موفق نباشدم و با همه این خانم دکتر

اسلام بنیاد این هیورا بزرگ را از زندگی

خود ببرد و مردم و عمارت هیچ مشکلی هم ندارم

و از خانم دکتر اسلام بنیاد خیلی ممنونم

با تشکر فراوان از همه این عزیزان

۱۴۰۱/۱۲/۲۹





## فعالیت‌های مرکز

- جهت ایجاد محیطی بدون دخانیات به ما بپیوندید
- 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.
- 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 و ...



## چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند

یک شاهی هم دادیم و ۲ تا کبریت خریدیم. نزدیک منزل‌مان خرابه‌ای بود به نام قهوه‌خانه.

آنجا رفتیم و دو تایی 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 ته سیگار ریخته است. دهن‌مان را بو کردند و دیدند بله، سیگار کشیدیم. ابلیمو 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 فرار 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 نزه من الان سیگاری هستم.

اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟ ترک سیگار آیتا... حجت‌شاید 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 می‌برد 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 مضر است؟ گفته بودند: بله واقعا همینطور است. فرموده

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 از آن تا عملشان یک لحظه بوده و با یک تصمیم زندگی‌شان را از هر نوع وابستگی به سیگار پاک کرده‌اند.

### آخرین سیگاری که امام کشیدند

شاید جالب‌ترین ماجرای ترک سیگار، مربوط به امام خمینی (ره) باشد که خاطره آن را فاطمه طباطبایی، عروس امام در کتاب «قلیم 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... نصر... 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.





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.

#### پگو 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. خائمش 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. خائمش 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: «همی‌توانم قول دادم دیگر سیگار نکشم. گفتم: بچه دارد درد می‌کشد! گفت: ببر 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 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>



## اخبار کشوری

مردان می‌شود از طرف دیگر نیز اثر سوء بر روی عملکرد جنسی مرد دارد.»

این اورولوژیست با بیان اینکه عملکرد جنسی مردان را بیشتر با میل جنسی و توانایی جنسی بررسی می‌کنیم در توضیح بیشتر گفت: «برای اینکه مردان حالت نعوظ طبیعی داشته باشند باید جریان خون آلت تناسلی آنها متناسب باشد. توضیحی که باید برای خوانندگان محترم داشته باشم این است که یک رگی خون را به آلت تناسلی می‌رساند و چند رگ دیگر خون را از آلت تناسلی خارج می‌کند. مرد برای اینکه حالت نعوظ طبیعی داشته باشد باید هم جریان خون عروقی وی طبیعی باشد و هم جریان خون خروجی که وریدی است طبیعی باشد.»

وی افزود: «به عبارت دیگر خونی که وارد آلت تناسلی می‌شود باید در آنجا به دام افتد یعنی باید وریدها و سیاهرگ‌ها بسته شوند و این خون شریانی در آلت تناسلی بماند و سبب نعوظ در مرد شود.»

دکتر صفری نژاد ادامه داد: «ما نوعی بیماری به نام «هشمت وریدی» داریم که در این بیماری مرد در بدست آوردن نعوظ و نگه داشتن آن مشکل دارد که بدترین نوع ناتوانی جنسی در مردان است و تقریباً می‌توان گفت هیچ نوع درمانی ندارد.»

وی در ادامه گفت: «این مقدمه برای این بود که دود سیگار و تنباکو سبب ایجاد نشت وریدی در آلت تناسلی مردان می‌شود یعنی بدترین نوع اختلال جنسی را ایجاد می‌کند.»

ما گاهی به بیمارانی که با اختلالات جنسی مراجعه می‌کنند، توصیه می‌کنیم روش زندگی یا life style خود را اصلاح کنند و اگر دچار اضافه وزن هستند حتماً وزن خود را کاهش دهند. استعمال سیگار را قطع کنند اگر چربی خون بالایی دارد چربی خون را کنترل کنند و اگر زندگی بدون تحرکی دارد ورزش کنند چرا که در بسیاری از موارد همین که بیمار روش زندگی‌اش را تغییر می‌دهد مشکلاتش حل می‌شود.»

رییس انجمن علمی سلامت خانواده ایران با بیان اینکه از اثرات مضر سیگار هر قدر بگوییم کم گفته‌ایم

### بروز بدترین نوع ناتوانی جنسی در مردان با استعمال سیگار و قلیان

رییس انجمن علمی سلامت خانواده ایران با تاکید بر اینکه: «ثابت شده استعمال تنباکو از یک طرف سبب آسیب به قدرت باروری مردان می‌شود از طرف دیگر اثر سوء بر روی عملکرد جنسی مرد دارد.» هشدار داد: «دود سیگار و تنباکو سبب ایجاد نشت وریدی در آلت تناسلی مردان می‌شود یعنی بدترین نوع اختلال جنسی را ایجاد می‌کند.»

دکتر محمدرضا صفری نژاد در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت نیوز درباره اثرات مضر استعمال قلیان بر روی عملکرد جنسی مردان گفت: «برخلاف اعتقاد مردم مضرات قلیان ۱۰ برابر سیگار است و تنباکو به هر شکلی که استفاده شود چه به شکل سیگار، پیپ و قلیان عوارض سوء بسیاری بر جای می‌گذارد.»

وی ادامه داد: «تا به حال بیش از ۳۰۰ نوع ماده سمی در دود نیکوتین کشف شده است و عوارض سوء استعمال سیگار بر روی باروری مسئله شناخته شده‌ای است که هیچ جای شک و بحثی در آن نیست. حال که قلیان حدود ۱۰ برابر بیش تر از سیگار سبب ورود دود مضر به ریه‌ها می‌شود دقیقاً می‌توان گفت مضرات آن نیز به نسبت دود سیگار افزایش پیدا می‌کند.»

رییس انجمن علمی سلامت خانواده ایران گفت: «طی یک بررسی مشخص شده افرادی که به مدت پنج سال روزانه بیش از یک پاکت سیگار استعمال کرده‌اند کیفیت و کمیت اسپرم این افراد مختل می‌شود. کمیت اسپرم همان تعداد اسپرم است و کیفیت اسپرم حرکت و شکل طبیعی اسپرم است اما کیفیت اسپرم خیلی مهمتر از کمیت اسپرم است چرا که برخلاف تصور مردم که تعداد اسپرم را مهم می‌دانند وقتی تعداد اسپرم زیاد باشد اما حرکت نداشته باشد به درد نمی‌خورد.»

وی تاکید کرد: «بنابراین ثابت شده است که مصرف دود تنباکو از یک طرف سبب آسیب به قدرت باروری





بسیاری از اوقات جوانان اقدام به کشیدن قلیان در مقابل چشم والدین می‌کنند که با والدین با خندیدن این حرکت ناهنجار را تأیید می‌کنند.

وی ادامه داد: یکی دیگر از عوامل مهم گرایش جوانان به قلیان و استعمال آن در اماکن عمومی مسخره نشدن توسط همسالان است. جوان برای اینکه متهم به بچگی و کودک بودن نشود اقدام به کشیدن قلیان می‌کنند.

به گفته این آسیب‌شناس، از نگاه رفتاری کمبود شادی و نشاط و گران بودن سرگرمی‌ها در جامعه باعث شده است تا قلیان به عنوان یک سرگرمی گسترش یابد.

ابهری با بیان اینکه استفاده از تنباکوهای اسانس‌دار و میوه‌ای افزایش چشمگیری یافته تأکید کرد: ورود انواع تنباکو با اسانس‌های مختلف باعث ایجاد جذابیت بیشتر قلیان برای جوانان شده است. این در حالی است که این مواد شیمیایی امکان بروز سرطان ریه و بیماری‌های متخلف ریوی را افزایش می‌دهد. متأسفانه باور غلطی نیز در میان این قشر رواج یافته است که گذر دود از آب باعث کاهش نیکوتین می‌شود.

وی افزود: مخلوط کردن شیر یا قهوه در آب قلیان هیچ تأثیری در کاهش نیکوتین ندارد.

این آسیب‌شناس از افزایش فروشگاه‌های مواد دخانی و قلیان خبر داد و تصریح کرد: در حال حاضر فروشگاه‌های متعددی رامنندازی شده و اقدام به عرضه قلیان‌های سفری، ماشینی و خانگی می‌کنند.

هیچگونه برخوردی با این مغازه‌ها نمی‌شود و آنها به راحتی در حال فروش ادوات قلیان هستند. مصرف قلیان در اماکن عمومی و سرپشته آلودگی محیط را افزایش داده و علاوه بر ایجاد مشکلات برای افراد حاضر در این اماکن، مسمومیت مواد اولیه غذایی را تشدید می‌کند.

وی ادامه داد: علی‌رغم بخش‌نامه‌های موجود و برخوردهای فصلی پلیس با مراکز عرضه قلیان در بسیاری از مواقع دختران نیز به صورت گروهی در اماکن تفریحی مانند درکه، فرحزاد و دربند جمع می‌شوند و اقدام به کشیدن گروهی قلیان می‌کنند.

خاطر نشان کرد: «اخیراً طی یک بررسی مشخص شده است افرادی که مقادیر زیادی دود تنباکو مثل قلیان استفاده می‌کنند دچار شکستگی در کروموزم‌های اسپرم‌ها می‌شوند که این مشکل سبب ایجاد یک نوع ناباروری می‌شود و اگر احیاناً مرد بتواند با روش‌های لقاح مصنوعی بچه‌دار شود این مشکل به بچه‌هایش نیز منتقل می‌شود.»

وی ادامه داد: «توضیحی که باید بدهم این است که ما یک سیگار کش فعال و یک نوع سیگار کش غیرفعال داریم. در اتفاقی که مردی سیگار می‌کشد یک سوم دود آن به بغل دستی‌اش می‌رسد یعنی اگر مردی سه تا سیگار بکشد اثرات سیگار در بغل دستی وی به مانند این است که یکی از سه تا سیگار را بغل دستی وی کشیده است.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»

دکتر صفری‌نژاد افزود: «می‌خواهم این را توضیح بدهم که در مکان‌هایی که قلیان سرو می‌کنند گاه می‌بینیم که ده نفر در حال استعمال قلیان هستند که نه تنها دود قلیان خود را استنشاق می‌کنند بلکه دود قلیان اطرافیان را نیز استنشاق می‌کنند این مسئله در محیط‌های بسته حتی در منزل صدق می‌کند بنابراین اگر خود فرد سیگاری نباشد اما اطرافیان وی سیگاری باشند مضرات سیگار به وی نیز می‌رسد.»



ابهری کم شدن مهارت اجتماعی را عامل گرایش بیشتر جوانان به قلیان دانست و افزود: متأسفانه به علت کم‌رنگ شدن مهارت اجتماعی در جوانان به آنها اینگونه القا شده است که برای دور هم بودن و گفتگو باید قلیان وجود داشته باشد.

این آسیب‌شناس با اشاره به اینکه که قلیان دروازه ورود به مواد مخدر است، تأکید کرد: افراد قلیانی دو برابر سایرین در خطر اعتیاد قرار دارند.

وی با رد مصرف قلیان توسط جوانان کشورهای دیگر، ایران را دارای بیشترین مصرف‌کننده قلیان معرفی کرد و گفت: گرایش جوانان خارجی اینگونه گسترده نیست و با توجه به تفویحاتی که در این کشورها وجود دارد استقبال چندانی از قلیان نمی‌شود. البته در کشورهای عربی به علت اینکه قلیان یک سنت است جوانان از آن استفاده می‌کنند.

وی در پایان راه‌کار مقابله با گرایش جوانان را آموزش مهارت زندگی و اطلاع‌رسانی دانست و ادامه داد: علاوه بر آموزش و اطلاع‌رسانی، باید سرگرمی‌های ارزان و رایگان برای جوانان ایجاد کرد تا از قلیان فاصله بگیرند.

<http://www.ghatreh.com/news/n9369338>

## آیا مواد سمی دود قلیان پس از عبور از آب از بین می‌رود؟

یک متخصص ریه با اشتباه خواندن این تصور که حالت سمی دود قلیان پس از عبور از درون آب از بین می‌رود، گفت: دود قلیان به دلیل نوع توتون و تنباکو دارای فلزات سنگینی همچون کروم و آرسنیک است که از دود سیگار سمی‌تر است و تأثیرات نامطلوبی بر سلامت فرد به جا می‌گذارد.

دکتر حیدری در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) گفت: استفاده از قلیان ضمن کاهش حجم تنفسی در افراد، خطر ابتلا به نوعی بیماری خطرناک ریوی به نام بیماری مزمن انسدادی ریه را در افراد افزایش می‌دهد.

وی عنوان کرد: گسترش مصرف قلیان و اشتیاق افراد جوان به استعمال آن، یکی از مشکلات چند سال اخیر است که متأسفانه این افراد بدون توجه به سلامت خود، در محل‌هایی همچون سالن غذاخوری، پارک‌ها و فضاهای باز اقدام به استعمال آن می‌کنند.

دکتر حیدری در پایان عنوان کرد: بیماری مزمن انسداد ریه یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های ریوی است که شیوع آن در افرادی که قلیان مصرف می‌کنند بالا است.

[www.isna.ir](http://www.isna.ir)

## مصرف قلیان موجب رسوب چربی در جدار عروق قلب می‌شود

به گفته یک فوق تخصص قلب، نیمی از افرادی که تا پایان عمر قلیان می‌کشند در اثر عوارض ناشی از استعمال قلیان می‌میرند. دکتر معصومی معصومی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، با بیان اینکه مصرف انواع مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان مخاطرات جدی قلبی را در پی دارد، اظهار داشت: مصرف این مواد نه تنها موجب به وجود آمدن بیماری‌های قلبی عروقی بسیاری می‌شود بلکه سایر اندام‌های بدن از جمله ریه را نیز درگیر می‌کند.

به گفته معصومی، ضرر قلیان بسیار بیشتر از سیگار است به طوری که بر اساس آزمایشات مشخص شده که زیان هر بار کشیدن قلیان برابر با کشیدن ۶۰ نخ سیگار است.

وی افزود: موضوع دیگری که عوارض قلیان را بیشتر از سیگار افزایش می‌دهد این است که نیکوتین قلیان وقتی از درون فضای مرطوب عبور می‌کند به هنگام ترکیب شدنش با آب ترکیبات جدیدی را تشکیل می‌دهد که زیان کشیدن قلیان را به مراتب بیشتر می‌کند. معصومی ادامه داد: از طرف دیگر آثار و مضرات مواد افزودنی جدیدی که با عنوان توتون‌های میوه‌ای در بازار عرضه می‌شود با گذشت زمان مشخص





## تنها راه ترک سیگار برای جوانان

پزشکان در بررسی بر روی گروهی از نوجوانان و جوانان که سیگار می‌کشیدند و تشویق و قرار دادن آنها در گروه‌های ورزشی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دادند، پی به نتایج شگفت‌انگیزی برده‌اند و مشاهده کرده‌اند که این نوجوانان با سرعت بیشتری توانسته‌اند سیگار را ترک کنند.

باشگاه خبرنگاران: پزشکان در جدیدترین پژوهش‌ها پی برده‌اند که نوجوانان و جوانان برای ترک سیگار راهی جز ورزش کردن ندارند.

پزشکان در بررسی بر روی گروهی از نوجوانان و جوانان که سیگار می‌کشیدند و تشویق و قرار دادن آنها در گروه‌های ورزشی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دادند، پی به نتایج شگفت‌انگیزی برده‌اند و مشاهده کرده‌اند که این نوجوانان با سرعت بیشتری توانسته‌اند سیگار را ترک کنند و علاوه بر اینکه تناسب اندام بهتری هم پیدا کرده‌اند، علاقه به استعمال دخانیات نیز در آنها بسیار کمتر شده‌اند.

پزشکان توصیه می‌کنند تا جوانان اگر سیگار می‌کشند حتماً با ورزش کردن این عادت خود را ترک کنند و حتی اگر به طور متوسط در طول روز ۲۰ دقیقه پیاده‌روی بکنند و برنامه ورزشی برای خود تنظیم کنند می‌توانند خیلی سریع‌تر استعمال سیگار را ترک کنند.

[http://www.links.iranvij.ir/2013/04/post\\_2578.php](http://www.links.iranvij.ir/2013/04/post_2578.php)

می‌شود. این فوق تخصص جراحی قلب با بیان اینکه قبلاً از چوب تنباکو در قلبان‌ها استفاده می‌شده اظهار داشت: مضرات چوب تنباکو مشخص است اما مضرات موادی افزودنی که به تنباکوی قلبان اضافه و آن را خمیری شکل می‌کند هنوز مشخص نشده و معلوم نیست که این مواد می‌توانند چه آسیب‌هایی را به بدن اشخاص وارد کنند. وی کشیدن قلبان را موجب رسوب چربی در جدار عروق قلب عنوان و ابراز داشت: رسوب چربی، سختی عروق و تنگ شدن فضای داخلی رگ‌ها را در پی دارد که اگر در این بین به طور ناگهانی لخته شدن خون در اثر استعمال قلبان در آن محل به وجود بیاید عارضه سکته در فرد رخ خواهد داد که این سکته ممکن است در قلب و یا در مغز ایجاد شود.

به گفته معصومی، اگر این اتفاقی در رگ‌های پا حادث شود موجب پوسیدگی و مردگی آن قسمت خواهد شد که در نهایت به قطع عضو فرد منجر می‌شود.

معصومی افزود: کشیدن قلبان موجب تنگی کیسه‌های هوایی یا برونشیت می‌شود که مرحله پیشرفته آن بروز بیماری‌های قلبی ریوی است که قلب و ریه را با هم درگیر می‌کند و غیر از عروق قلب، موجب نارسایی بطن راست قلب شده که این امر موجب کبودی رنگ پوست افراد، تورم کبد و تورم پا خواهد شد.

وی افزود: در چنین حالتی اگر فرد دچار سکته نشده و نمیرد، قبل از مرگ از تنفس راحت هوا محروم خواهد شد و تنفس در برخی موارد برای این افراد تنها با نصب کپسول اکسیژن ممکن می‌شود.

به گفته معصومی، نصف بیشتر افرادی که تا پایان عمر قلبان و سیگار می‌کشند به دلیل عواض ناشی از کشیدن سیگار و قلبان از بین می‌روند.

به گفته این فوق تخصص جراحی قلب، این ذهنیت که با کشیدن قلبان عوارض گفته شده در شخص به وجود نمی‌آید، باید از ذهن افراد خارج شود و افراد باید بدانند خطر ابتلا به این عوارض با کشیدن قلبان همواره وجود دارد.

<http://isna.ir/fa/news/91092011081>



## اخبار بین الملل

### روسیه: تصویب قانون در مورد سیگار

پارلمان روسیه قانون سختگیرانه‌ای را برای ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی تصویب کرد که بخشی از برنامه جامع کرملین برای کاهش مصرف سیگار در این کشور است.

خبرگزاری آلمان از مسکو گزارش داد، ممنوعیت سیگار کشیدن در اماکن عمومی (شامل رستوران‌ها، هتل‌ها، بیمارستان‌ها، ورزشگاه‌ها و ایستگاه‌های قطار) از ابتدای ماه ژوئن به اجرا گذاشته می‌شود، اما احتمالاً برخی اصناف تا یک سال از اجرای این قانون معاف می‌شوند تا آمادگی بیشتری کسب کنند.

خبرگزاری اینترفاکس خبر داد این قانون در مجلس نخست پارلمان روسیه و پس از تصویب آن در مجلس دوم به تصویب رسید. این قانون برای اجرایی شدن نیازمند امضای ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه است.

بر اساس این قانون، نشان دادن سیگار کشیدن در فیلم و تئاتر هم ممنوع است، مگر اینکه این صحنه‌ها بخشی لاینفک از اثر هنری باشد.

ویرترین مغازه‌ها هم باید عاری از هرگونه تبلیغ تنباکو باشد و تابلوهای بزرگ تبلیغاتی هم که استعمال دخانیات را تبلیغ می‌کنند، پایین کشیده می‌شود.

جریمه تخطی از این قانون برای اشخاص، حداکثر ۵۰۰۰ روبل (۱۶۶ دلار) و برای شرکت‌ها، ۱۵۰ هزار روبل جریمه در نظر گرفته شده است.

بر اساس این قانون، مالیات سیگار و حداقل قیمت هر بسته سیگار هم افزایش می‌یابد.

<http://hamshahrionline.ir/details/202365>

### مرگ سالانه ۱۰ هزار کامبوجی بر اثر مصرف سیگار

مقامات درمانی کامبوج اعلام کردند: سالانه تعداد ۱۰ هزار تن در این کشور بر اثر استعمال مواد دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر «مام کونگ» رئیس حرکت به سوی سلامتی کامبوج با اعلام این آمار گفت: مردم این کشور سالانه مبلغ ۹۹ میلیون دلار برای خرید تنباکو و سیگار هزینه می‌کنند.

مام کونگ همچنین اظهار داشت: بررسی‌ها نشان می‌دهد هزینه درمان بیماران سرطانی که به دلیل مصرف تنباکو دچار این بیماری می‌شوند خیلی فراتر از هزینه خرید تنباکو است.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، کونگ با بیان اینکه تنباکو شدیداً برای سلامتی افراد مصرف‌کننده و اطرافیان آنان مضر است، گفت: ۷۵ درصد از زنان و ۸۰ درصد از کودکان کامبوجی در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که یکی از اعضای خانواده به مصرف سیگار اعتیاد دارند.

<http://salamatnews.com/viewNews.aspx>

### مبارزه با تبلیغات صنعت دخانیات عاملی کلیدی در مهار مرگ و میر سرطان

توصیه جدید محققان نشان می‌دهد مبارزه با تاکتیک‌های تبلیغاتی صنعت دخانیات در کشورهای فقیر دنیا اقدامی کلیدی در کاهش تعداد مرگ و میرهای ناشی از سرطان در دنیا است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، کارشناسان حاضر در اجلاس سازمان‌های سرطان در سراسر دنیا اعلام کردند سیگار و سایر اشکال دخانیات مهمترین عامل سنگین هزینه‌های سرطان بر دوش جهان هستند.

آنها از دولت‌ها خواستند که به سلامت مردمشان بیشتر از سود ناشی از دخانیات توجه کنند.

هارپال کومار از بنیاد خیریه تحقیقات سرطان بریتانیا در این مورد گفت: تعداد مبتلایان به سرطان در دنیا در حال افزایش است. اما اقدامات روشنی است که کشورهای می‌توانند با انجام آنان هم تعداد موارد ابتلا و هم تعداد موارد مرگ و میر را کاهش دهند.





به نوشته رویترز بر اساس گزارش منتشر شده این اقدامات شامل مالیات بیشتر بر دخانیات، الگو شدن کارکنان بهداشتی با سیگار نکشیدن، کم رنگ کردن عادت سیگار کشیدن و حمایت از کشورهای فقیر در برابر بازاریابی این صنعت است.

هر ساله نزدیک به ۱۲/۷ میلیون نفر در جهان به سرطان مبتلا می‌شوند و این بیماری هم اکنون علت ۱۵ درصد مرگ و میر مردم جهان در سال است. سازمان بهداشت جهانی پیش بینی کرده که تا سال ۲۰۳۰ تعداد مبتلایان به سرطان با ۷۵ درصد افزایش روبرو شود که این افزایش در کشورهای فقیر سریعتر خواهد بود.

سیگار و دخانیات به عنوان عامل سرطان ریه - یکی از مرگبارترین اشکال سرطان - و افزایش احتمال ابتلا به سایر انواع سرطان‌ها مانند سرطان‌های گردنی، کلیه، پستان، پانکراس و روده شناسایی شده است.

<http://salamatnews.com/viewNews.aspx>

### سیگار، پروتئین ضد خلط‌های سینه‌ای را تخریب می‌کند

پژوهشگران آمریکایی دریافتند کشیدن سیگار منجر به افزایش خلط‌های سینه در مبتلایان به برونشیت می‌شود.

به گزارش ایسنا، کشیدن سیگار فعالیت پروتئینی را سرکوب می‌کند که وظیفه‌اش فراهم کردن شرایط مرگ طبیعی سلول‌های تولیدکننده خلط در مجاری تنفسی ریه‌های متعلق به مبتلایان به برونشیت است. ولی بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) چیست؟

یوهانس تسفایزی از محققین این طرح پژوهشی گفت: «این پژوهش نشان داد فعالیت سلول‌های خلط‌آور درون مجاری تنفسی با کشیدن سیگار تشدید می‌شود، زیرا سیگار باعث تخریب پروتئین کشنده این سلول‌ها می‌شود.» بر اساس نتایج این تحقیق که در مجله Respiratory and Critical Care Medicine

منتشر شد، پروتئین یاد شده که به یک موسوم است، با کشیدن دود سیگار کاهش می‌یابد و متعاقباً فعالیت سلول‌های خلط‌آور تشدید می‌شود.

<http://www.hamshahrionline.ir/news-128831.aspx>

### سیگار دوست همه سرطان‌ها

بنابر طولانی‌ترین تحقیقی که تا به حال در مورد تأثیر مصرف دخانیات روی سلامت انسان انجام گرفته است مشخص شده افرادی که سیگار می‌کشند به طور میانگین ۱۰ سال کمتر از افراد غیرسیگاری عمر می‌کنند.

این در حالی است که اولین نتایج به دست آمده از این تحقیقات که ۵۰ سال قبل در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شد اعلام کرد که کشیدن سیگار از جمله مهمترین عوامل بیماری سرطان ریه است. در این تحقیقات حدود ۴۰ هزار پزشک بریتانیایی که سیگار می‌کشند و بین سال‌های ۱۹۰۰ تا ۱۹۳۰ میلادی متولد شده‌اند به مدت بیش از ۵۰ سال تحت نظر بوده‌اند و مراحل اولیه این تحقیقات تأیید کرد که کشیدن سیگار می‌تواند منجر به بیماری سرطان ریه شود. ولی هم اکنون بنا بر تازه‌ترین نتایج به دست آمده در دانشگاه Glasco خطرات سیگار کشیدن بسیار بیشتر از آن است که تصور شده است. بنا به این گزارش از زمان شروع این تحقیقات، مصرف توتون بیش از یکصد میلیون نفر را در سراسر جهان به نابودی کشانده است. از بین این افراد کسانی که تقریباً تمام عمر خود را سیگار کشیده بودند به طور میانگین ۱۰ سال زودتر از غیرسیگاری‌ها جان خود را از دست دادند و بین یک دوم تا دو سوم آنان نیز به دلیل اعتیاد به سیگار جان سپردند. این برای اولین بار است که تأثیر مصرف تنباکو روی سلامت در یک دوره کامل از عمر انسان مورد بررسی قرار گرفته است. این تحقیق خبرهای خوشی نیز دارد. به طوری که



این ژن نوعی گیرنده را کنترل می کند که نقطه ورود سلول های مغزی است و بخش پاسخ گوی سلول های مغزی به نیکوتین را شامل می شود.

در صورتی که این ژن در شرایط طبیعی قرار داشته باشد کمی بیش از یک جزء کوچک از مولکول های نیکوتین، پیامی را در مغز القا می کند که به معنای توقف مصرف است.

مقادیر بیشتر از نیکوتین نیز پیامی همانند مزه غذای بد یا نوشیدنی بد القا می کند.

دکتر پل کنی و همکارانش در موسسه تحقیقاتی اسکریپز در فلورینا می گویند بررسی آنان بر روی موش نشان می دهد پیام منفی هرگز گسیل نمی شود

و میزان کافی از نیکوتین وارد بدن می شود و در واقع، فرد به سیگار کشیدن خود ادامه می دهد. محققان می گویند با این کشف می توان به روشی جدید برای ترک سیگار دست یافت.

بین سی تا سی و پنج درصد از جمعیت آمریکا یکی از اشکال ژن CHRNA 5 را در بدن خود دارند که آنان را به سمت استفاده از نیکوتین سوق می دهد.

نتایج یافته این محققان در شماره اخیر نشریه Nature منتشر شده است.

<http://persianload.com>

بررسی های انجام گرفته نشان داده است ترک سیگار حتی در ۶۰ سالگی می تواند میانگین عمر انسان را تا حداکثر ۴ سال افزایش دهد. این در حالی است که اگر کسی حتی در ۳۰ سالگی کشیدن سیگار را ترک کند دیگر با خطر جدی در این رابطه مانند ابتلا به سرطان رو به رو نیست. محققان امیدوارند که این اطلاعات جدید بتواند اثرات مفیدی روی سلامت انسان ها داشته باشد، به ویژه در کشورهای در حال توسعه که مصرف دخانیات در آنها به شدت رو به افزایش است.

[www.sundaytimes.co.uk](http://www.sundaytimes.co.uk)

### کشف جدید محققان درباره روش ژنتیکی ترک سیگار

به گزارش شبکه ایران، سیگار و دخانیات سالانه بیش از پنج میلیون نفر را در سراسر جهان از پای در می آورد و یک دهم از همه موارد مرگ و میر جهان را شامل می شود و همچنین نود درصد این مرگ ها ناشی از ابتلا به سرطان ریه است.

بنابر گزارش واحد مرکزی خبر، محققان در بررسی خود، عملکرد ژنی موسوم به CHRNA 5 را که پیش تر نیز تا حدی شناخته شده بود درباره اعتیاد و وابستگی به نیکوتین بررسی کردند.





## نشستی با صاحب نظران

دکتر انیسه شاهرخ تهرانی نژاد  
عضو هیئت علمی و استادیار  
گروه زنان و زایمان  
بخش نازایی و IVF  
پژوهشکده رویان

۴. آیا وزن و بهره هوشی نوزادانی که مادران سیگاری دارند با سایر نوزادان فرق دارد؟

بله، جنینی که کاهش وزن دارد و رشد خوبی ندارد طبیعتاً رشد مغزی خوبی هم نخواهد داشت و در نهایت بهره هوشی خوبی هم ندارند. چنین بچه‌هایی تمامی ارگان‌های داخلی بدنشان من جمله سیستم تنفسی آنها درگیر عوارض ناشی از دود سیگار است که این ممکن است باعث مرگ جنین شود و در صورتی که، نوزادان از مرگ نجات پیدا کنند و سپس وارد جامعه شوند نسبت به بچه‌های هم سن خود در تمامی موارد عقب‌تر هستند. همچنین این بچه‌ها در آینده بیشتر در معرض بیماری‌هایی از جمله دیابت و فشارخون خواهند بود.

۵. احتمال نازایی چند سال بعد از ترک سیگار کاهش پیدا می‌کند؟

حداقل ۳ یا ۴ سال ولی این مسئله بستگی به سن فرد دارد مثلاً اگر فرد از نظر سنی بالا باشد شرایط سخت‌تر خواهد بود به عنوان مثال خانمی که در سن ۳۷ یا ۳۸ سالگی تمایل به ترک سیگار دارد ۴ سال بعد او ۴۲ ساله خواهد بود که طبیعتاً قدرت باروری او کم شده و ریسک بارداری در او افزایش خواهد یافت. بنابراین ما به او فرصت ۳ یا ۴ ماهه می‌دهیم. در صورتی که سن بیمار کم باشد از او می‌خواهیم چهار سال صبر نماید سپس اقدام به بارداری نماید.

۶. آیا بیماران به شما می‌گویند که سیگار مصرف می‌کنند یا خیر؟

بله، این جزء سوالاتی است که ما از بیمار می‌پرسیم و در صورتی که سیگاری باشد از او می‌خواهیم هر چه زودتر نسبت به ترک آن اقدام نماید.

۷. آیا بین IVF افراد سیگاری و افراد غیرسیگاری تفاوتی است یا خیر؟

در صورت IVF انتظار ما تخمک‌های بهتری است چرا که هر چقدر تعداد تخمک‌ها بیشتر و کیفیت بالاتر باشد احتمال انتخاب جنس خوب بیشتر است در صورتی که اگر فرد سیگاری باشد نیاز به داروی بیشتری دارد چرا که تخمک‌های او کاهش یافته به عنوان مثال اگر یک

۱. لطفاً در خصوص مصرف سیگار و افزایش نازایی در کشور توضیح دهید؟

سیگار بر روی تمام ارگان‌های بدن اثر می‌گذارد چرا که هزاران ماده سمی را وارد بدن می‌کند و همان‌طور که روی قلب و عروق اثر می‌گذارد روی سیستم باروری هم موثر است.

هر چقدر مصرف سیگار بیشتر باشد احتمال بارور شدن در افراد کمتر می‌شود، به عبارت دیگر مصرف دخانیات تأثیر مستقیمی بر باروری افراد دارد.

۲. آیا مصرف دخانیات باعث سقط جنین یا تولد زودرس می‌شود؟

یکی از مضرات دخانیات در خانم‌های باردار افزایش سقط جنین است چرا که مواد سمی از طریق جفت به جنین می‌رسد، جریان خون جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد و احتمال سقط جنین، زایمان زودرس یا حاملگی خارج از رحم بوجود می‌آید. همچنین می‌تواند باعث کاهش رشد جنین و افزایش تولد کودکان نارس شود.

۳. در مورد سیگاری‌های تحمیلی و افزایش نازایی در این افراد توضیحاتی را بفرمایید؟

متأسفانه کسانی که با افراد سیگاری در تماس هستند بیشتر در معرض خطر هستند. فرد سیگاری در منزل می‌تواند روی سایر اعضای خانواده تأثیرات منفی بگذارد به عنوان مثال در صورتی که خانم باردار باشد و همسر وی سیگاری این مسئله روی جنین اثر منفی خواهد گذاشت و کیفیت جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین جنین سالمی از این زوج متولد نخواهد شد چرا که کیفیت تخمک و اسپرم پایین بوده و جفت و جنین در شرایط نامناسبی قرار دارند. همچنین احتمال افزایش فشارخون و پارگی کیسه آب در جنین افرادی زیاد است.



فرد غیرسیگاری برای ایجاد تخمک نیاز به ۳۰ آمپول داشته باشد فرد سیگاری نیاز به ۵۰ آمپول دارد و از طرف دیگر جنین‌های او سلامت کمتری دارند، بنابراین حق انتخاب ما نیز کمتر خواهد بود.

۸. آیا کودکانی که از مادران سیگاری متولد می‌شوند احتمال نازایی در آنها افزایش پیدا می‌کند، آیا تحقیقی در این زمینه صورت گرفته یا خیر؟

اینجانب تحقیقی در این زمینه ندیدم ولی طبیعتاً بچه‌هایی که از مادران سیگاری بوجود می‌آیند چون ناظر بر سیگار کشیدن مادر هستند به نوعی سیگاری‌های تحمیلی محسوب می‌شوند پس عوارض ناشی از دخانیات در این بچه‌ها نیز مشاهده می‌شود.

۹. آیا تفاوتی بین زایمان مادران سیگاری با مادران غیرسیگاری وجود دارد؟

بله، به طور قطع مادران غیرسیگاری بارداری طبیعی خواهند داشت اما مادران سیگاری احتمال افزایش فشارخون، دیابت و ... در آنها زیاد به چشم می‌خورد. به طور کل می‌توان گفت بارداری پرخطری را خواهند داشت چرا که جنینی که در رحم مادران سیگاری پرورش پیدا می‌کند شکننده‌تر از جنینی هست که در رحم مادر غیرسیگاری پرورش پیدا می‌کند، بنابراین زایمان این چنین افرادی پرخطر است و احتمال سزارین در این افراد بالا خواهد بود.

۱۰. نقش همسران سیگاری در ارتباط با بارداری سالم و سلامت جنین چیست؟

خانم‌های بارداری که با همسران سیگاری زندگی می‌کنند و در معرض دود سیگار هستند، طبیعتاً عوارض ناشی از سیگار را تجربه خواهند کرد که عبارتند از سرطان رحم و تخمدان و سایر سرطان‌های دیگر. به عبارتی خطری که سیگاری‌های تحمیلی را تهدید می‌کند از خطر خود فرد سیگاری کمتر نیست. البته این مسئله بستگی به این دارد که چقدر فرد در معرض دود سیگار قرار گرفته باشد. در مورد افرادی در داخل منزل در معرض دود سیگار همسرشان هستند این خطر دوچندان است.

۱۱. استعمال دخانیات برای جوانان مجرد تاثیر در بچه‌دار شدن آنها بعد از ازدواج دارد؟

بله، در آقایان در کیفیت اسپرم موثر خواهد بود. در هر صورت اگر فردی از نوجوانی سیگار استفاده می‌کرده و بعد آن را ترک نماید طبیعتاً اثرات سوء سیگار کم‌کم از بدن او خارج می‌شود ولی اگر به سیگار کشیدن خود ادامه دهد در صد روی بارداری او موثر خواهد بود پس بهتر است بگوییم سیگار را در هر سنی باید کنار گذاشت.

۱۲. به جوانان جامعه که متأسفانه قلیان را جایگزین سیگار کردند چه توصیه‌ای دارید؟

اولین گامی که باید انجام شود فرهنگ‌سازی است، در صورتی که اطلاع‌رسانی درستی انجام شود و جوانان از مضرات دخانیات مطلع شوند ما شاهد کاهش مصرف دخانیات در جامعه خواهیم بود البته نقش خانواده را نباید نادیده گرفت به عنوان مثال خانواده‌ای که پدر در حال استعمال سیگار یا قلیان است فرزند او نیز به این سمت گرایش پیدا خواهد کرد. پس با فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی درست و دقیق باید افراد را از مضرات دخانیات مطلع کرد تا هرگز سراغ دخانیات نروند.

۱۳. مصرف دخانیات چه تاثیری در رشد جنین دارد؟

مصرف دخانیات تاثیر مستقیمی روی جفت و جنین دارد و باعث کاهش رشد جنین می‌شود هر چقدر شدت مصرف دخانیات بیشتر باشد جنین دچار اختلالات بیشتری خواهد شد و حتی ممکن است باعث مرگ جنین شود یا پزشک صلاح بداند که باید به بارداری خاتمه دهد و جنین را از شرایط نامناسب داخل رحم خارج سازد و این اقدام ممکن است باعث اختلال رشد مغزی در آینده شود.

۱۴. آیا جنین جنین‌هایی می‌توانند به زندگی ادامه دهند و چه مشکلاتی در آینده برای آنها بوجود خواهد آمد؟

در صورت عدم رسیدگی به چنین جنین‌هایی ممکن است داخل شکم از بین برود و اگر هم زنده به دنیا بیاید رسیدگی بیشتری می‌خواهد. یک کودک سالم پسر باید





۱۸. ترک سیگار زوجین چه میزان در روند بهبود درمان نازایی تأثیر دارد؟

ترک سیگار بر کیفیت اسپرم‌ها مؤثر است و بر روی تعداد و حرکت آنها نقش مهمی دارد. همچنین روی شکل‌های غیرطبیعی نیز مؤثر است. در صورتی که فرد بالای ۳۰ درصد اسپرم سالم داشته باشد قدرت بارندگی او بالاست. در مورد خانم‌های سیگاری هم به همین صورت است و روی تخمک‌های فرد اثر مشخص دارد و تعداد و کیفیت تخمک‌ها را خراب می‌کند. برای یک بارندگی خوبه نیاز به یک اسپرم سالم و تخمک سالم و لوله‌های مناسب داریم و سیگار کشیدن بر روی همه‌ی این عوامل تأثیر می‌گذارد و هنگامی که سیگار قطع شود احتمال افزایش نازایی کاهش پیدا خواهد کرد.

۱۹. اجرای مفاد قانون جامع کنترل دختانیات ملی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

قانون منع دختانیات در مراکز عمومی برای فرد محدودیت ایجاد می‌کند بالاخص در بیمارستان‌ها و هتل‌ها ممکن است در قالب تابلو اطلاع‌رسانی باشد. در صورتی که فضای مشخص برای فرد سیگاری وجود داشته باشد و بگویند در این مکان‌ها نمی‌توان سیگار کشید این مسئله احساس حقارت ایجاد می‌کند. افزایش آگاهی و آموزش‌های لازم کارایی بیشتری خواهد داشت هر چند کمک تمامی ارگان‌ها در این زمینه لازمی است. به هر حال بایستی همه‌ی ارگان‌ها در این زمینه فعالیت کنند تا نتیجه‌ی درست عاید شود.

۲۰. آیا مایلید با مرکز تحقیقات دختانیات همکاری داشته باشید؟

بله، به عنوان مثال بین IVFها، سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها کارهای پژوهشی زیادی می‌توان انجام داد که اینجانب علاقه‌مند به انجام آن هستم.

۳ کیلو و ۴۰۰ گرم و یک کودک سالم دختر باید ۳ کیلو و ۲۰۰ گرم وزن داشته باشد. در صورتی که اکثر این بچه‌ها با وزن ۲ کیلوگرم به دنیا می‌آیند و طبیعتاً این بچه‌ها رشد خوبی ندارند.

۱۵. چه توصیه‌ای برای مادران سیگاری دارید؟

در صورتی که می‌خواهند یک بارندگی بی‌خطر و فرزند سالم داشته باشند سیگار خود را ترک کنند حتی نمی‌گوییم سیگار خود را کم کنند، بلکه معتقدیم باید سیگار ترک شود چرا که با کم کردن سیگار باز هم جنین در معرض دود سیگار قرار می‌گیرد پس هر چقدر زودتر سیگار خود را ترک کنند به جنین خود کمک بیشتری می‌کنند چرا که با قطع سیگار در هر مرحله‌ای جنین از آن به بعد شرایط بهتری را سپری خواهد کرد.

۱۶. جهت افزایش آگاهی مردم چه اقداماتی باید صورت پذیرد؟

رسانه‌های جمعی از جمله رادیو، تلویزیون با پخش برنامه‌های جذاب و تجربه‌افزایی که موفق به ترک شده‌اند کمک زیادی به جامعه می‌کند. به عبارت دیگر عوارض ناشی از استعمال دختانیات را باید به مردم نشان داد. به عنوان مثال جنین‌هایی که در معرض دود دختانیات قرار گرفته و با ناهنجاری‌های به دنیا آمدند را باید به مردم نشان داد و همچنین بیکاری جوانان، تفریحات ناسالم نقش مؤثری دارد ولی نقش خانواده‌ها و نقش خود را نباید نادیده گرفت چرا که علی‌رغم همه این آگاهی متأسفانه خیلی از جوان‌ها سراغ حشیش، کراک، شیشه و ... می‌روند.

۱۷. آیا درج هشدارهای بهداشتی مصور روی پاکت سیگار به افزایش آگاهی مردم کمک می‌کند؟

اقدام خوبی است ولی این اقدام به تنهایی کافی نیست، چرا که این فقط یک تصویر است و درج یک تصویر به روی پاکت سیگار به تنهایی درد بیمارانش را نشان نمی‌دهد. اما اگر فرد سیگاری که بیمار شده مثل سرطان یا نازایی را به سایر مردم نشان دهید مؤثرتر خواهد بود.



## تغذیه و دخانیات

### ارتباط متقابل بین استعمال دخانیات و تغذیه

دکتر منصور رضایی در گفتگو با جام جم می‌گوید: بین استعمال دخانیات و تغذیه ارتباط متقابل وجود دارد. افراد سیگاری عمدتاً بر اثر استعمال دخانیات کم‌اشتها می‌شوند. به همین دلیل است که اغلب آنها ضعیف و لاغر هستند و از سوی دیگر تمایلی هم به مصرف میوه و سبزیجات ندارند. در حالی که این گروه از افراد جامعه به علت افزایش استرس اکسیداتیو در بدن و فلزات سنگین موجود در سیگار نیاز به میوه و سبزیجات بیشتری نسبت به افراد عادی دارند.

#### نقش تغذیه در کاهش تمایل به مصرف سیگار

تحقیقات نشان می‌دهد برخی از ترکیبات بویژه سبزیجات به دلیل قلیایی کردن محیط خون سبب کاهش دفع نیکوتین بدن می‌شود بنابراین میل به استعمال سیگار را کاهش می‌دهند و عکس این قضیه نیز صادق است. به گفته رضایی، مصرف چای و گوشت بویژه گوشت قرمز به علت اندرآور بودن و اسیدی کردن محیط خون باعث افزایش دفع نیکوتین می‌شوند و تمایل به مصرف سیگار در این افراد افزایش می‌یابد.

تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و براساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند، که بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد و به مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

آمارها همچنین می‌گویند دست کم ۱۴ نوع سرطان در بدن بر اثر استعمال دخانیات ایجاد می‌شود که هر فرد با مصرف یک بسته سیگار روزانه ۲۰۰ پک و ماهانه ۷۰ هزار پک به سیگار می‌زند. با هر پک سیگار هم ۸۰ ماده سرطان‌زا وارد بدن می‌شود. با این وجود فارغ از این آمارها و ارتباط تنگاتنگ کشیدن سیگار و ابتلا به سرطان، پزشکان معتقدند رابطه معناداری بین استعمال سیگار و تغذیه وجود دارد.





احتمالاً در بین خانواده، دوستان و آشنایان افراد سیگاری زندگی می‌کنند که با مشکلات متعددی مواجه هستند و عادات خاصی نسبت به دیگران از خود بروز می‌دهند. افراد سیگاری عمدتاً نامنظم غذا می‌خورند و میان وعده هم ندارند. تنوع غذایی آنها کم است و گاهی مواقع بعضی از گروه‌های غذایی را اصلاً مصرف نمی‌کنند و حتی اکثر آنها تمایل به غذای چرب دارند. این متخصص تغذیه معتقد است مصرف چای و قهوه در سیگاری‌ها زیاد است و مصرف میوه و سبزی در این افراد کمتر از افراد غیر سیگاری است. بعضی از آنها سیگار را با معده خالی حتی قبل از صبحانه استعمال می‌کنند.

#### ویتامین C و E و سلنیوم

دکتر رضایی درباره نیازهای تغذیه‌ای در افراد سیگاری می‌افزاید: در افراد سیگاری استعمال دخانیات میزان استرس اکسیداتیو، رادیکال‌های آزاد و فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و کادمیوم در بدن را بالا می‌برد که برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به مواد آنتی‌اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم است و این ترکیبات به وفور در میوه و سبزیجات یافت شده و باید در وعده‌های غذایی افراد سیگاری بیشتر باشد. همچنین لبنیات (شیر، ماست، کشک، دوغ و ...) به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می‌شود که باز هم توصیه می‌شود مصرف مواد لبنی در افراد سیگاری نسبت به افراد عادی بیشتر باشد. داشتن الگوی غذایی صحیح شامل میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (ماهی و مرغ)، لبنیات کم چرب، مغز گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی‌نمک و همچنین استفاده از میان وعده‌های مناسب در کنار وعده غذایی صبحانه، نهار و شام از عوارض کشیدن سیگار می‌کاهد.

به گفته دکتر رضایی داشتن تنوع غذایی، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت یک استکان)، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار و جایگزین کردن آن با

لبنیات کم چرب همواره با مواد نشاسته‌ای نظیر نان و ماست و یا نان و پنیر، شیر و عسل یا شیر و خرما و افزایش فعالیت فیزیکی روزانه همراه با نفس عمیق در کاهش عوارض سیگار بسیار موثر است.

#### تغذیه در شرایط ترک سیگار

در این میان، افرادی هم هستند که توانسته‌اند سیگار را ترک کنند و حتماً باید توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک سیگار را رعایت کنند. این متخصص تغذیه اعتقاد دارد با توجه به این که پس از ترک سیگار، اشتها، فرد افزایش و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، طبیعتاً کالری دریافتی بدن زیاد می‌شود، بنابراین افراد اضافه وزن پیدا می‌کنند و دچار چاقی می‌شوند که این مساله بویژه در خانم‌ها خوشایند نیست.

وی پیشنهاد می‌کند در شرایط ترک و پس از آن مصرف گروه‌های میوه‌جات و سبزیجات و لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده‌ها این ترکیبات را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند. چرا که استفاده از این مواد غذایی تمایل به مصرف سیگار را کاهش می‌دهند و از طرفی کم کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک سیگار می‌شوند. در کنار آن افزایش فعالیت‌های روزانه مثل پیاده‌روی تند همراه با تنفس عمیق بسیار موثر است.

<http://www.afarineshdaily.ir/afarinesh/News.aspx?NID-67690>



## 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 زیادهای دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد (۵۰٪) سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی-وارداتی) را پوشش دهد.

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

ماده ۶- کلیه فرآورده‌های دخانی باید در بسته‌هایی با شماره سریال و برچسب 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 واريز و پس از طی مراحل قانونی در قالب بودجه‌های سنواتی 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 یا 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

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 نویست 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.

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



# فراخوان ارسال مقاله

## فراخوان ارسال مقالات 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 کار بردن 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 شهید 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

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 زمینه های مرتبط با کنترل دخانیات می باشد. لذا از علاقمندان دعوت به عمل می آید 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 پژوهش های نویسنده یا نویسندگان باشد.

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

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

قبلا 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 A4 با فاصله خطوط Single و حاشیه‌های ۳ سانتی‌متر از هر طرفدر 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 ۰۶۲۶۱۲۲۰ 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@sbmua.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 دختانیات، 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 دختانیات ارسال نمایید.

فرم نظرسنجی را به آدرس: تهران - نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری - مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دختانیات پست نمائید یا به شماره ۳۶۱۰۹۵۰۸ فکس کنید و یا به صورت آنلاین از طریق آدرس: www.iperc.ac.ir ارسال نمائید.

۱- محتوای هر شماره مجله را چگونه مطالعه می کنید؟

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

ج- بطور اتفاقی آن را مطالعه می کنم       د- به هیچ وجه از آن استفاده نمی کنم

۲- در چه مواردی از این مجله استفاده کرده اید؟

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

۳- تعداد مقالات علمی را چگونه ارزیابی می کنید؟

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- کم       ه- بسیار کم

۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیر علمی       ه- بسیار پایین

۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیر علمی       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؟

پیشنهادها و انتقادات:







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

تلفن گویای مشاوره ترک سیگار ۲۷۱۲۲۰۵۰

تلفن مشاوره با پزشک ترک سیگار ۲۶۱۰۹۵۰۸



اخبار و اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت‌های مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات و دریافت نسخه الکترونیکی ماهنامه با مراجعه به سایت:



<http://www.tpcrc.ac.ir>



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

مرکز آموزشی، 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**

میدان شهدا - خیابان پیروزی - نبش شیخ الرئیس - پلاک ۲ - تلفن: ۳۳۷۹۶۳۰۲  
کلینیک بیمارستان مسیح دانشوری - تلفن: ۲۷۱۲۲۰۷۰ - ۲۷۱۲۲۲۲۳  
کلینیک تنفس: میدان ونک اول خیابان ملاصدرا - خیابان شاد - شماره ۵ طبقه سوم - تلفن: ۸۸۸۸۳۰۹۷

**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.surgeonal.gov/tobacco/default.htm](http://www.surgeonal.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)