

سخن روز

همایش روز جهانی بدون دخانیات با مشارکت وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار گردید. بایستی از همت و تلاش دست‌اندرکاران برنامه خصوصاً مرکز سلامت محیط و کار که کار اصلی را انجام دادند قدردانی نمود ولی در نگاه اول و در مقایسه با برنامه‌های مشابه سال‌های قبل به نظر می‌آید این برنامه مختصر و با رونق کمتری اجرا شد که عدم حضور مقام محترم وزارت بهداشت و نیز وزرای دیگر از دلایل اصلی آن به شمار می‌رفت. تقدیر و جایزه سازمان بهداشت جهانی به همین مناسبت از وزیر بهداشت نیز در همین راستا جای تردید دارد.

شاید برنامه امسال ناشی از ضعف کلی برنامه‌های کنترل دخانیات در سال قبل باشد که علی‌رغم اضافه شدن دو تصویر هشدار بهداشتی نه چندان موثر بر پاکت‌های سیگار با حذف سود بازرگانی ۳۰ ریال هر نخ سیگار و آزاد شدن ارائه قلیان در سفره‌خانه‌ها و عدم توجه به اعمال جرائم مصرف دخانیات در اماکن عمومی کارنامه موفق‌تری به چشم نمی‌آید. برای جامعه عمومی نگرانی از این روند و ادامه آن وجود دارد که مبادا در سال‌های آینده شاهد افزایش مصرف دخانیات در جوانان و زنان به خصوص باشیم و این پدیده که به واسطه تلاش در دو دهه گذشته به یک ضد ارزش تبدیل شده دوباره یک رفتار ارزشی تلقی گردد. بایستی تلاش بیشتری انجام شود تا این اتفاق نیفتد و همچنان ارتقاء سطح سلامت جامعه به واسطه اجرای برنامه‌های کنترل دخانیات در اولویت برنامه‌های سلامتی قرار گیرد. ان‌شا...!

مقالات منتخب

تاثیر ۱۰۰ درصد قانون بدون دخانیات بر سلامت کارکنان خدماتی شهر نئوکیون آرژانتین

Tobacco Control 2010; 19:134-137

ترجمه و نقد: فاطمه سربندی

هدف: هدف این مطالعه ارزشیابی تاثیر ۱۰۰ درصد مقررات بدون دخانیات بر نشانه‌های تنفسی و حساسیت و عملکرد تنفسی در میان کارکنان رستوران‌ها و بارهای شهر نئوکیون آرژانتین.

روش کار: مطالعات قبل و بعد از ممنوعیت بدون مقایسه گروه در یکی از شهرهای آرژانتین انجام گردید. بررسی پایه و اندازه‌گیری اسپرومتری برای ۸۰ نفر از کارکنان رستوران و بار یک ماه قبل (اکتبر ۲۰۰۷) و سه ماه بعد از (مارس ۲۰۰۸) اجرای مقررات ۱۰۰ درصد بدون دخانیات صورت گرفت.

نتایج: کاهش معناداری در معرض دود دخانیات بعد از وضع و اجرای مقررات جدید و کاهش مهمی در علائم تنفسی (از سطح ۵/۵۷٪ در قبل از ممنوعیت به ۲۸/۸٪ در بعد از ممنوعیت) مشاهده شد. کاهش نشانه‌های حساسیت بیشتر گزارش شد. از ۸۶/۳٪ کارکنانی که گزارش حداقل یک نشانه حساسیت در اکتبر ۲۰۰۷ را داده بودند، فقط ۳۷/۵٪ همان نشانه‌ها را در مارس ۲۰۰۸ گزارش دادند. همچنین داده‌های بدست آمده از اسپرومتری افزایش معناداری را در فشار ظرفیت حیاتی (FVC) نشان داد.

نتیجه‌گیری: با توجه به دیگر مطالعات، مقررات ۱۰۰ درصد بدون دخانیات پیامدهای کوتاه مدت سلامتی را در نمونه بهبود داد و باید در سراسر کشور اجرا گردد. بعلاوه الزام این مطالعه اهمیت زیادی در ترویج ۱۰۰ درصد مقررات بدون دخانیات را در محل کار به عنوان حق قانونی کارگران داشته و در کاهش پذیرش اجتماعی مکان‌های طراحی شده برای استعمال دخانیات در رستوران‌ها و بارها داشته است.

نقد و بررسی: در خصوص مضرات دود دخانیات مطالعات متعددی انجام شده است. در معاهده جهانی کنترل دخانیات نیز ذکر شده است که از نظر عملی ثابت شده استنشاق دود ناشی از دخانیات در افراد غیرسیگاری باعث مرگ، بیماری و ناتوانی می‌شود. از این رو بر اساس ماده هشت این معاهده باید اقدامات موثری برای محافظت افراد غیرسیگاری در برابر دود سیگار در اماکن عمومی انجام شود. این

مطالعه تاییدی بر اثرات مثبت اجرای قانون بدون دخانیات است. این قبیل مطالعات می‌توانند آگاهی تصمیم‌گیرندگان را در خصوص نیاز به اجرای مقررات بدون دخانیات افزایش دهند.

در مقدمه مقاله حاضر آمده است کارکنان رستوران‌ها و بارها به دلیل در معرض قرار گرفتن مقدار زیاد دود دخانیات نسبت به دیگر کارکنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. لذا در این مطالعه به ارزشیابی تاثیر ۱۰۰ درصد مقررات بدون دخانیات بر عملکرد تنفسی کارکنان غیرسیگاری رستوران‌ها و بارها در شهر نئوکیون آرژانتین پرداخته است. از ۳۱ آگوست ۲۰۰۷، شهر مذکور آئین‌نامه ۱۰۰ درصد بدون دخانیات را که کشیدن سیگار را در تمامی اماکن عمومی که شامل رستوران‌ها و بارها می‌شود را منع می‌کند، وضع کرد.

در ابتدا تمامی کارکنان ۷۱ رستوران و بار مورد بررسی قرار گرفتند و بعد از اولین مصاحبه افراد سیگاری از مطالعه حذف شدند. دومین مصاحبه و آزمایش اسپیرومتری در اکتبر ۲۰۰۷ و سپس در مارس ۲۰۰۸ یعنی یک ماه قبل و سه ماه بعد از اجرای مقررات جدید انجام شد. مصاحبه براساس پرسشنامه مرتبط با علائم تنفسی شامل سرفه، خلط، خس‌خس کردن و نفس تنگی؛ مرتبط با علائم حساسیت شامل قرمزی، اشک یا سوزش چشم، گلو درد و خارش گلو، عطسه و آبریزش بینی؛ مرتبط با آسم و علائم شبه آسم شامل سابقه آسم، دوره‌های آسم در طی حداقل ۴ هفته و آسم فعلی بود. البته در خصوص نگرش نسبت به در معرض قرار گرفتن دود دخانیات و اجرای مقررات جدید بدون دخانیات پرسیده شد. عملکرد ریه با اسپرومتر قابل حمل اندازه گرفته شد. جدول شماره ۱ خصوصیات افراد غیرسیگاری شرکت‌کننده در مطالعه را نشان می‌دهد.

داده‌ها نشان دادند که کاهش معنی‌داری در معرض دود دخانیات بعد از اجرای مقررات جدید ایجاد شده است. همچنین کاهش معنی‌داری در علائم تنفسی و علائم حساسیت مشاهده گردید (جدول شماره ۲). در خصوص عملکرد ریه، بهبودی معنی‌داری در FVC کارکنان دیده شد. جدول شماره ۳ مقادیر قبل و بعد از اجرای قانون را نشان می‌دهد.

زیرذره‌بین

روز جهانی بدون دخانیات:

همایش روز جهانی بدون دخانیات ۱۰ خرداد ۱۳۹۱ (۳۰ می ۲۰۱۲) با شعار «دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم» در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران برگزار شد.

به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات (۱۰ خرداد) برنامه‌ای توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (ستاد کشوری مبارزه با دخانیات) با مشارکت مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات با همکاری نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، انجمن زندگی بدون دخانیات شهرداری تهران، صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، وزارت کشور، وب‌دا، وزارت آموزش و پرورش، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، World Health Organization برگزار گردید.

این برنامه یک روزه، با تلاوت آیاتی چند از کلام... مجید و سرود جمهوری اسلامی ایران آغاز و پس از پخش تیزر سازمان جهانی بهداشت، حجت‌الاسلام سید حسن معین شیرازی رئیس هیئت مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات «دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم» را محور سخنرانی خود قرار داد و از آن به عنوان یک هشدار نام برد و نقش دولت را در این زمینه بسیار مهم تلقی کرد.

دکتر ندافی رئیس مرکز سلامت محیط کار و دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات «دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم» را محور سخنرانی خود قرار داد و مداخلات صنایع دخانیاتی در برنامه‌های کنترل دخانیات را مطرح نمود. وی اعمال فشار از طریق نفوذ سیاسی مستقیم و غیرمستقیم، مشارکت در مبارزات انتخاباتی و تأمین منابع مالی پژوهش‌ها در زمینه کنترل دخانیات را از اولویت‌های این مقوله دانست.

ندافی هدف اصلی کنترل دخانیات را پیشگیری از مرگ و بیماری‌های وابسته به دخانیات دانست. در بخش دیگر دکتر ندافی گفت: ترفندهای صنایع دخانی چند ملیتی در ترویج مصرف دخانیات و اخلاص در برنامه‌های کنترل دخانیات را باید افشا و با آنها مقابله کنیم.

دکتر محسنی بندپی نماینده دوره‌های ششم تا هشتم مجلس شورای اسلامی همچنین عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی نقش قوانین در کنترل دخانیات را بسیار مهم تلقی کرد، وی از عملکرد دولت دوره ششم در زمینه کنترل دخانیات با موفقیت یاد کرد پس از پخش تیزر و نمایش گروه تئاتر، دکتر تقی‌زاده کارشناس دبیرخانه ستاد کشوری دخانیات پیام مدیر منطقه مدیریت شرقی را قرائت نمود. سپس گروه سرود دانش‌آموزان دبستان شهید بهشتی سرود دخانیات هرگز را خواندند و با اهدای جوایز و با تشکر از پیشکسوتان مبارزه با دخانیات، همایش به کار خود پایان داد.

دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم

با توجه به شعار روز جهانی بدون دخانیات «دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم» روزهای هفته بدون دخانیات به شرح ذیل نامگذاری شد

۱- پنج‌شنبه	۱۳۹۱/۳/۴	صنایع دخانی مانعی برای تحقق اهداف سلامتی
۲- جمعه	۱۳۹۱/۳/۵	تقویت ارزش‌های دینی سدی در برابر ترفندهای صنایع دخانی
۳- شنبه	۱۳۹۱/۳/۶	قلیان ترفندی دیگر از سوی صنایع دخانی
۴- یک‌شنبه	۱۳۹۱/۳/۷	نوجوانان، جوانان و زنان هدف اصلی صنایع دخانی
۵- دوشنبه	۱۳۹۱/۳/۸	کنترل دخانیات یک مسئولیت همگانی
۶- سه‌شنبه	۱۳۹۱/۳/۹	رسالت قوای سه‌گانه در برابر گسترش روزافزون مواد دخانی
۷- چهارشنبه	۱۳۹۱/۳/۱۰	دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم

صنایع دخانی مانعی برای تحقق اهداف سلامتی

۱۳۹۱/۳/۴

- صنایع دخانی محصولی را تولید و عرضه می‌کنند که اعتیادآور و مرگ‌آور بودن آن از نظر علمی اثبات شده است.
- ترفندها و تاکتیک‌های صنایع دخانی برای تامین منافع سرشار خود در حال تغییر است.
- تبلیغات مستقیم و غیرمستقیم صنایع دخانی مانعی برای تحقیق اهداف سلامتی است.
- فروش محصولات دخانی به افراد زیر ۱۸ سال ترفندی از سوی صنایع دخانی است.
- حدود یک چهارم کل افراد بالغ جهان مصرف‌کننده سیگار و سایر مواد دخانی هستند.
- تنفس هوای پاک حق اساسی همه مردم است. هیچ سطح ایمنی در مواجهه با دود دخانیات وجود ندارد.
- صنایع دخانی سالانه ده‌ها میلیون دلار صرف تبلیغ، ترویج و حمایت مالی از مناسبت‌های مختلف با هدف گسترش مصرف دخانیات می‌کنند.
- به کار بردن عبارات غلط و فریبنده‌ای همچون لایت (سبک)، کم‌قطران، معطر ترفندهایی دیگر از سوی صنایع دخانی است.
- مصرف محصولات دخانی در هر ۶ ثانیه یک نفر را به کام مرگ می‌کشاند.
- ممنوعیت جامع تبلیغات و فعالیت‌های ترویج‌کننده موجب کاهش اغواگری و ترفندهای صنایع دخانی می‌شود.
- افزایش قیمت محصولات دخانی موجب محدود کردن توان جوانان در خرید این محصولات می‌شود.
- منافع صنایع دخانی در تناقض آشکار با اهداف سلامت عمومی است و این صنعت نباید در هیچ یک از ابتکار عمل‌های مربوط به سیاست‌های سلامت عمومی دخیل باشد.
- ممنوعیت کامل استعمال دخانیات در اماکن عمومی موجب کاهش مخاطرات سلامتی می‌شود.
- سهم دخانیات در توسعه اقتصاد کشور از طریق بکارگیری مشاغل و درآمدهای مالیاتی دولت‌ها نسبت به هزینه‌هایی که بر دوش خانواده‌ها، سلامت عمومی، محیط زیست و اقتصاد ملی وارد می‌کند بسیار ناچیز است.

- ۲ تا ۳ برابر هزینه‌های مصرف دخانیات صرف درمان بیماری‌های وابسته به آن می‌شود.

تقویت ارزش‌های دینی سدی در برابر ترندهای صنایع دخانی

۱۳۹۱/۳/۵

- آیتا... مکارم شیرازی و آیتا... بهجت (ره) استعمال دخانیات را حرام اعلام کرده‌اند.
- آیتا... مکارم شیرازی: اگر کشیدن سیگار و سایر مواد دخانی به شهادت اهل اطلاع ضرر مهمی برای بدن داشته باشد حرام است.
- آیتا... مکارم شیرازی: خطرات مهم دود سیگار یک واقعیت است که حتی فرزندان افراد سیگاری و معاشرات آنها نیز از آن در امان نیستند لذا فتوای تحریم آن را به طور مطلق داده‌ایم.
- آیتا... نوری همدانی: با توجه به ضررهای مربوط به استعمال دخانیات، استعمال آن جایز نیست.
- آیتا... صافی گلپایگانی: ضرر این سموم مهلک و خطرناک خانمانسوز برای دین و ایمان و شرف و سلامت روح و جسم و جامعه است و جلوگیری از آن وظیفه مستقیم حکومت بوده و بر همگان واجب شرعی است.

قلیان ترفندی دیگر از سوی صنایع دخانی

۱۳۹۱/۳/۶

- بیشتر مصرف‌کنندگان قلیان سیگار نیز مصرف می‌کنند.
- صنایع دخانی اغلب به صورت مستقیم و غیرمستقیم سالم و بی‌ضرر بودن مصرف قلیان را نسبت به سیگار تبلیغ می‌کنند.
- مصرف قلیان در بین جوانان، نوجوانان و زنان افزایش یافته است و در بین نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله طی سال‌های ۸۲ تا ۸۶ دو برابر شده است.
- مصرف‌کنندگان قلیان و اطرافیان آنها که در معرض دود تحمیلی آن قرار دارند مبتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های عروقی و تنفسی می‌شوند.
- زنانی که در طول دوران بارداری از قلیان استفاده می‌کنند وزن نوزادشان هنگام تولد کمتر از حد طبیعی است.
- چروکیدگی پوست، پیری زودرس، تیرگی زیر چشم، زردی و فساد دندان‌ها از آثار استفاده از قلیان است.
- استفاده مشترک از قسمت دهانی قلیان عاملی در انتقال بیماری‌های واگیردار همچون سل و هپاتیت است.
- تولید و عرضه تنباکوه‌های معطر و یا معسل ترفندی دیگر از سوی صنایع دخانی برای جذب جوانان، نوجوانان و زنان می‌باشد.
- با مصرف قلیان مقادیر زیادی مونوکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای حاصل از احتراق ذغال، مواد ایجادکننده حرارت و توتون استنشاق می‌شود.
- مصرف‌کنندگان قلیان در هر وعده مصرف معادل ۱۰۰-۸۰ نخ سیگار دود دریافت می‌کنند.
- خطر ابتلا به سرطان ریه در افرادی که قلیان مصرف می‌کنند ۵ برابر افرادی است که مصرف‌کننده این محصول نیستند.
- تنباکو و توتون مورد استفاده در قلیان معمولاً بی‌کیفیت‌ترین و نامرغوب‌ترین انواع موجود است.

نوجوانان، جوانان و زنان هدف اصلی صنایع دخانی

۱۳۹۱/۳/۷

- ممنوعیت کامل دخالت‌های صنایع دخانی در برنامه‌های کنترل دخانیات می‌تواند از جوانان و نوجوانان در برابر این محصول مرگبار محافظت نماید.
- عبارات فریبنده‌ای مانند سیگارهای لایت یا سبک و یا توتون میوه‌ای راهی برای گمراه کردن جوانان، نوجوانان و زنان از سوی کمپانی‌های دخانی است.
- ۵ میلیون از افراد زیر ۱۸ سال در دنیا سرانجام در اثر مصرف سیگار دچار مرگ می‌شوند.
- ۲۰ درصد از افراد سیگاری در جهان را زنان تشکیل می‌دهند و اکثر آنها مادران و زنان خانواده هستند.

- باورهای غلط نظیر اینکه مصرف دخانیات موجب محبوبیت در بین همسالان، بزرگ شدن و بالغ شدن، آزادی و استقلال، کاهش اضطراب می‌شود باعث فریب نوجوانان و جوانان شده و این باورها موجب گرایش آنان به مواد دخانی و افزایش مصرف آن می‌گردد.
- تاثیر همسالان بر جوانان و نوجوانان در گرایش به مصرف دخانیات بیش از والدین است.
- جوانان سالم آینده‌سازان جامعه سالم و عاری از دخانیات هستند.
- نه گفتن به اولین نخ سیگار مهارتی کارآمد برای نجات جوانان و نوجوانان از چنگال صنایع دخانی است.
- افزایش آگاهی و تقویت مهارت‌های لازم در جوانان راهکارهایی جهت مقابله با ترفندهای صنایع دخانی است.
- ممنوعیت استعمال مواد دخانی در اماکن عمومی راهی برای مصون ماندن جوانان و نوجوانان نسبت به مصرف دخانیات می‌باشد.
- نوجوانان، جوانان و زنان، هدف اصلی کمپانی‌های چند ملیتی تولید دخانیات هستند.

کنترل دخانیات یک مسئولیت همگانی

۱۳۹۱/۳/۸

- با افزایش آگاهی عمومی، از مصرف دخانیات و ترفندهای صنایع دخانیاتی جلوگیری کنیم.
- به دلیل افزایش جمعیت نسل جوان و نوجوان، این گروه بازار ایده‌آلی برای فروش محصولات دخانی و مصرف آن می‌باشند.
- صنایع دخانی تو را گرفتار می‌کند، با ترفندهای آنان مقابله کنید.
- براساس برآوردهای بانک جهانی ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری‌ها، ناتوانی‌ها و مرگ‌های زودرس ناشی از استعمال دخانیات می‌شود.
- سیگار مسئول ۱۲/۵٪ کل مرگ‌هایی است که در جهان روی می‌دهد.
- برای دنیای بدون دخانیات متحد شویم.
- کودکان باید دور از دخانیات رشد کنند.
- دخانیات دشمن سلامتی است.
- ۴۰٪ از افراد غیرسیگاری جامعه، در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار هستند.
- استنشاق تحمیلی دود سیگار موجب مرگ ناگهانی نوزادان می‌شود.
- در حال حاضر نیمی از کودکان جهان در معرض تنفس هوای آلوده به دود سیگار هستند.
- سلامتی، ارمغان ترک سیگار
- ۴۰ ماده سرطانزا در دود جانبی سیگار وجود دارد.
- مصرف سیگار یکی از مهمترین عوامل ایجاد سرطان و دیگر بیماری‌ها است.
- احتمال سیگاری شدن فرزندان افراد سیگاری، بیش از افراد غیرسیگاری است.
- با ترک سیگار سالم و با نشاط شوید.
- ۹۰٪ مرگ‌های ناشی از سرطان ریه در افراد سیگاری به وقوع می‌پیوندد.

رسالت قوای سه‌گانه در برابر گسترش روزافزون مواد دخانی

۱۳۹۱/۳/۹

- هر گونه تعامل با صنایع دخانی از طرف سیاست‌گذاران در مورد سیاست‌های کنترل دخانیات منع شده است.
- لازم است کلیه بخش‌های دولت آگاهی لازم را درباره دخالت‌های صنایع دخانی بزرگ در اجرا و تدوین سیاست‌های سلامت عمومی داشته باشند.
- دولت و موسسات دولتی نباید هیچ‌گونه منفعت مالی از صنعت دخانی داشته باشند مگر آنکه صنعت دخانیات در انحصار دولت باشد.
- افزایش قیمت و مالیات سیگار و سایر محصولات دخانی یکی از راهکارهای مقابله با ترفندهای صنایع دخانی در ترویج مصرف این مواد می‌باشد.
- افزایش ۷۰ درصدی قیمت محصولات دخانی ۲۵ درصد میزان بروز مرگ ناشی از دخانیات را کاهش می‌دهد.

- تبعات بعدی خصوصی سازی شاید دیر بروز نمایند. بازبینی صنایع خصوصی سازی شده مشخص می کند که خصوصی سازی منتهی به بهره‌وری و سودآوری می شود، چیزی که همیشه حکایتگر افزایش تولید است. ولی اگر تولید افزایش یافته توسط تولیدکنندگان سیگار با مصرف بالاتر به دست آید، می تواند موجب تاثیر منفی بر سلامت عمومی شود.
- پیشبرد برنامه های کنترل دخانیات و اجرای مطلوب قوانین همیاری و همکاری قوای سه گانه را می طلبد.

دخالت های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم

۱۳۹۱/۳/۱۰

- درخواست حمایت و مشارکت صنایع دخانی در سازماندهی، ترویج و یا اجرای برنامه آموزشی برای جوانان و نوجوانان باید متوقف شود.
- پیشنهاد کمک در تدوین قانون یا سیاست کنترل دخانیات از سوی صنایع دخانی ممنوع است.
- درج تصاویر هشداردهنده روی بسته بندی های مواد دخانی راهی برای کاهش استعمال مواد دخانی است.
- افزایش مالیات و در نتیجه افزایش قیمت ها موثرترین راه کاهش و ممانعت از مصرف دخانیات در میان جوانان است.
- افزایش تولید محصولات دخانی ترفندی جهت مبارزه با پدیده قاچاق از سوی صنایع دخانی است.
- طبق گزارش بانک جهانی تحت عنوان "مهار اپیدمی، دولت ها و اقتصاد کنترل دخانیات"، تئوری های اقتصادی پیش بینی می کنند که صنعت به نوبه خود از وجود قاچاق سود خواهد برد. مطالعات بر روی اثرات قاچاق نشان می دهند که وقتی سیگارهای قاچاق شده درصد بالایی از فروش کلی را تشکیل می دهند، میانگین قیمت برای تمام سیگارها، با مالیات و بدون مالیات، نزول خواهد کرد و باعث افزایش فروش سیگار به طور کلی می شود.
- قاچاق باعث تحریک مصرف هم از راه مستقیم (از طریق فروش خیابانی محصولات دخانی ارزان قیمت) و هم از راه غیرمستقیم (از طریق فشار برای کم کردن یا پایین نگه داشتن مالیات ها) می شود.
- مدارک بازگوکننده این هستند که شرکت های چندملیتی دخانیات ایران را تنها به عنوان یک بازار مصرف نگاه نمی کنند، بلکه به عنوان کانالی که بتوان سیگارهای قاچاق را به دیگر کشورها رساند، قلمداد می کنند.
- به طور کلی، مدارک صنعت دخانیات نشان می دهند که ایران به عنوان یک میدان مبارزه در نظر گرفته شده، جایی که انحصار ملی دخانیات می تواند خدشه دار شود، مقامات دولتی می توانند گمراه گردند و سلامت جسمی ایرانیان می تواند قربانی سود سهامداران کمپانی های بزرگ تولیدکننده سیگار شوند.
- هدف هر کمپانی، فروش بیشتر محصولات خود و بدست آوردن سود بیشتر است. ایجاد بازارهای جدید و افزایش سهم بازار از این محصولات قسمتی از استراتژی رسیدن به این هدف است.
- موفقیت استراتژی های کمپانی های چندملیتی دخانیات براساس معیارهای زیر سنجیده می شود:
 - نفوذ به بازار از طریق واردات غیرقانونی
 - ضعیف کردن انحصار دولتی با کاهش سهم بازار محصولات خانگی و فروش قانونی
 - متقاعد کردن سیاست گذاران برای باز کردن درهای بازار
 - به دست آوردن حق قانونی برای واردات قانونی و تولید انواع سیگار خارجی
 - مسدود کردن بازار غیرقانونی و به دست گرفتن بازار از راه های قانونی

تهیه و تنظیم: مرکز سلامت محیط و کار
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه دخانی

فعالیت‌های شرکت دخانیات ایران

مطالب این بخش براساس مستندات است که بیانگر فعالیت‌های گوناگون شرکت دخانیات ایران می‌باشد. با تشکر از آقای دکتر هومن شریفی که این مطالب را در اختیار ما گذاشتند.

ایرانی‌ها ۱۹ میلیارد و ۶۰۰ میلیون نخ سیگار دود کردند

سهام مدیریت دولت بر بازار مصرف سیگار در چهار ماه نخست امسال ۱۴۷ میلیارد نخ معادل ۷۵ درصد مصرف کل کشور بوده است که از این محل درآمدی معادل ۴۲۵ میلیارد ریال عاید دولت شده است. داریوش سهرابی، سخنگوی شرکت دخانیات ایران با بیان این مطلب گفت: این در حالیست که سهم مدیریت دولت بر بازار مصرف سیگار در سال گذشته ۵۲/۸ میلیارد نخ معادل ۹۱ درصد بازار بوده که این میزان ۶ درصد نسبت به سال ۸۴ افزایش داشته است.

مصرف بیش از ۱۹ میلیارد نخ سیگار در سال جاری

وی در خصوص مصرف چهار ماهه امسال در کشور گفت: در این مدت ۱۹ میلیارد و ۶۰۰ میلیون نخ سیگار در کشور مصرف شده است که از این میزان ۶/۳ میلیارد نخ واردات رسمی، ۸/۶ میلیارد نخ تولیدات مشارکتی و مابقی به صورت قاچاق وارد کشور شده است که بیشترین میزان کشفیات آن در آذربایجان غربی و کمترین آنها در استان ایلام بوده است.

قاچاق ۵ میلیارد نخ سیگار در سال گذشته

وی افزود: همچنین تا پایان تیر امسال ۲۲۲ تن انواع توتون و تنباکو به خارج از کشور صادر شده است. این در حالیست که در سال گذشته ۵۷/۸ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف شده که افزایش ۹ درصدی را نسبت به سال قبل از آن نشان می‌دهد. برآورد قاچاق طی سال گذشته نیز ۵ میلیارد نخ بوده که نسبت به سال پیش از آن ۳۲/۲ درصد کاهش داشته است. سهرابی تصریح کرد: مجموع تولیدات سیگار در کشور طی سال گذشته ۲۴/۶ میلیارد نخ شامل ۱۱/۷ میلیارد نخ سیگار داخلی و ۱۲/۸ میلیارد نخ تولید مشارکتی بوده که این رقم ۹/۸ درصد افزایش نسبت به سال ۸۴ را نشان می‌دهد. همچنین در سال گذشته ۲۶/۷ میلیارد نخ سیگار به طور رسمی به کشور وارد شد که نسبت به سال پیش از آن ۲۰/۸ درصد افزایش داشت و این میزان درآمدی معادل ۱۸۰۴ میلیارد ریال برای دولت در پی داشت که نسبت به سال ۸۴، حدود ۱۰۰ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

وی در خصوص عملکرد شرکت دخانیات ایران در بخش‌های مختلف گفت: در حوزه کشاورزی، اعطای تسهیلات ویژه نظیر وام، ابزار و تجهیزات، بذر و کود و سموم دفع آفات و نصب مراکز گرم‌خانه‌ای مدرن در جهت افزایش کیفیت توتون استحصالی و بومی‌سازی و گسترش نشا به روش فلوت سیستم در جهت احیای این بخش از مهمترین اقدامات قابل ذکر است. سهرابی تاکید کرد مهمترین دستاورد شرکت دخانیات در حوزه بازرگانی، تداوم همکاری‌ها با شرکت‌های بزرگ خارجی تولید سیگار در زمینه واردات رسمی، تولید مشارکتی سیگار و کشت مشترک در مزارع توتون کشور است.

ایران یکی از مسیرهای مهم قاچاق

سهرابی درخصوص بحث قاچاق محصولات دخانی نیز گفت: براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی دو منطقه در جهان وجود دارد که دارای بیشترین سهم قاچاق است که عبارتند از منطقه هلال طلایی شامل ایران، پاکستان و افغانستان و منطقه مثلث طلایی شامل میانمار، لائوس و تایلند که بر این اساس ایران یکی از مسیرهای مهم قاچاق محسوب می‌شود که برخی کشورهای حاشیه نیز نقش بسیار برجسته‌ای در این افزایش قاچاق دارند.

وی با انتقاد از کسانی که اعلام می‌کنند شرکت دخانیات ایران نباید به دنبال مبارزه با قاچاق باشد، تصریح کرد: کسانی که این ادعا را مطرح می‌کنند هنوز از مسئله قاچاق و سود ناشی از آن بی‌اطلاع‌اند و با آن برخوردهای احساس می‌کنند که این برخوردها ضمن آنکه سود سرشاری را نصیب قاچاقچیان محصولات دخانی می‌کند مصرف‌کنندگان را نیز در معرض خطرات عدیده سیگار قاچاق قرار می‌دهد.

قاچاق سیگار عامل افزایش مصرف آن

وی افزود: سیگار مشهورترین محصول قاچاق است که از مرزها و از طریق تغییرات مداوم در مسیر صورت می‌گیرد که در کشور مورد نظر ضررها و زیان‌های فراوانی را هم از لحاظ اقتصادی و هم از لحاظ سلامتی در بر خواهد گرفت و قاچاقچیان برای ورود غیرقانونی انواع مارک‌ها هیچگونه حقوق گمرکی پرداخت نمی‌کنند و قیمت پایین آن میزان مصرف را نیز رواج می‌دهد.

برابری کردن سود قاچاق سیگار با اسلحه

سهرابی تصریح کرد: باید بدانیم از مجموع ۵۶۰۰ میلیارد نخ مصرف سالانه مصرف سیگار در جهان بین ۱۰ تا ۱۱ درصد آن از طریق قاچاق تامین می‌شود که بیشترین سود را برای قاچاقچیان این کالا به دنبال دارد و در برخی مواقع با سود قاچاق اسلحه برابری می‌کند. وی افزود عملکرد شرکت دخانیات ایران در جهت مبارزه با پدیده قاچاق باعث شده است که رقم قاچاق محصولات دخانی در کشور به طور چشمگیری کاهش یابد و تلاش خواهد شد در یک برنامه مدون سه ساله این رقم به زیر ۱۰ درصد برسد که در مطالعات به عمل آمده بهترین راه‌حل پیشنهادی بالابودن تولیدات ملی و کم کردن واردات و حمایت از صنعت داخلی است به این معنا که اگر بخش تولیدات ملی به خودکفایی برسد به طور حتم سود کمتری نصیب قاچاقچیان خواهد شد.

امحای سیگارهای قاچاق

سهرابی همچنین در خصوص سیگارهای کشف شده و فروش آنها در بازار داخل گفت: به این دلیل که بر سیگارهای قاچاق هیچگونه نظارت قانونی بهداشتی و سلامتی صورت نمی‌گیرد فاقد کیفیت بوده و تمامی این سیگارها به طور کامل امحای می‌شوند. او خاطرنشان کرد: متأسفانه در حال حاضر سیگارهایی با برندهای معتبر اما فاقد کیفیت در کشورهای پاکستان، حاشیه خلیج فارس به خصوص امارات و در منطقه کردستان عراق تولید می‌شوند و به کشور قاچاق می‌شوند و استعمال این نوع سیگارها بسیار خطرناک است.

آرمان- روابط عمومی- ۲۹ مرداد ۱۳۸۶

سلامت- شماره ۱۷۵- ۸ تیر ۱۳۸۷

ماfiای سیگار وجود دارد

مدیرعامل جدید شرکت دخانیات ایران، با تایید آنچه که پیش از این توسط رئیس‌جمهور به «ماfiای سیگار» در ایران اشاره داشت گفت: که ماfiای سیگار وجود دارد و در صدد است که ایران مصرف‌کننده محصولات دخانی باشد. سید محمود ابطحی دیروز در یک نشست خبری اضافه کرد: عده‌ای در داخل کشور از پویایی و رشد تولید ملی و مشارکتی سیگار و کالای دخانی جلوگیری می‌کنند. ابطحی این افراد را «کسانی که منافع عظیمی در بازار سیگار داشته‌اند» معرفی کرد و افزود: هم‌اکنون که سرمایه‌گذار بخش خصوصی وارد عرضه تولید سیگار در ایران شده این عده شرکت دخانیات ایران را تحت فشار قرار داده‌اند. مدیرعامل جدید شرکت دخانیات ایران که جایگزین طه طاهری، دبیر فعلی ستاد مبارزه با قاچاق مواد مخدر در این شرکت شده خاطر نشان کرد که «صدای ماfiای سیگار شنیده می‌شود و ماfiا در صدد است صنعت دخانیات در کشورهای همسایه رشد کرده و در ایران مهجور بماند.» محمود احمدی‌نژاد نزدیک به دو ماه پیش در جمع مردم قم با اشاره به تلاش برای افراد برای نفوذ در شبکه تولید و توزیع سیگار کشور از وجود ماfiای سیگار سخن گفته بود. این در حالی است که نه مدیرعامل پیشین شرکت دخانیات و نه وزیر صنایع و معادن در این باره هیچ موضع‌گیری صریحی نداشتند و تنها به بیان کلی‌گویی بسنده کردند.

ابطحی در بخش دیگری از سخنان خود میزان قاچاق سیگار به کشور را ۸/۵ میلیارد نخ در سال ۸۶ ذکر کرد و گفت: واردات رسمی سال گذشته ۲۳ میلیارد نخ سیگار بوده و امسال با برنامه‌های انجام گرفته سعی داریم قاچاق سیگار به کشور را به ۳/۷ میلیارد نخ برسانیم. به گفته وی در سال گذشته حدود ۲۹۸ میلیون یورو محصولات دخانی وارد کشور شده که نسبت به سال ۸۵ کاهش چهار درصدی داشته است. مدیرعامل شرکت دخانیات در پاسخ به سوال خبرنگاری عنوان کرد که طی سال‌های گذشته مصرف سیگار روند تصاعدی داشته است. او میزان مصرف سیگار در سال گذشته را ۵۹ میلیارد نخ عنوان کرد و برآورد کرد که امسال مصرف سیگار کشور به ۶۰/۲ میلیارد نخ برسد. ابطحی همچنین گردش مالی این شرکت را ۹۵۰ میلیارد تومان اعلام کرد. مدیرعامل شرکت دخانیات ایران همچنین با اشاره به مضرات تولید و واردات سیگار بر سیاست‌های فرهنگ‌سازی برای تبلیغ عدم مصرف محصول دخانی این شرکت

تاکید کرد. او گفت: برای جلوگیری از مصرف سیگار در کشور این شرکت سیاست نصب بلبوردهای تبلیغاتی ضد دخانی را پیگیری خواهد کرد. او در مورد الصاق پیام‌های مصور بهداشتی روی پاکت‌های سیگار نیز گفت که شرکت دخانیات پنج ماه دیگر فرصت دارد تا مراحل آماده‌سازی این تصاویر هشداردهنده را برای نصب روی پاکت‌های سیگار آماده کند.

حیات‌نو- سه‌شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۸۷

صدای مافیای سیگار را می‌شنویم

گروه اقتصاد: مدیرعامل شرکت دخانیات ایران گفت: صدای مافیای سیگار را می‌شنویم. به گزارش ایسنا، سید محمود ابطی دیروز در نخستین نشست خبری خود افزود: مافیای سیگار در کشور وجود دارد و درصدد است که صنعت دخانیات در کشورهای همسایه رشد کند؛ اما در ایران مهجور بماند. وی اظهار کرد: عده‌ای منافع زیادی در بازار محصولات دخانی دارند و به دنبال حذف دخانیات ملی هستند، به عنوان مثال سیگار بهمن تولیدی ایران را به سوئیس برده و به نام بهمن سوئسی دست به توزیع و عرضه زده‌اند که متأسفانه به دلیل عدم ثبت بین‌المللی، این مساله همچنان ادامه دارد.

جام‌جم - ۲۳ مرداد ۱۳۸۷

صادرات سیگار، راهی برای کشتن ایرانی‌ها!

جان مک‌کین که یک بار آواز «ایران را بمباران کنید» را سر داده بود، در واکنش به گزارش افزایش صادرات سیگار آمریکا به ایران گفت: «این می‌تواند راهی برای کشتن آنها باشد.» جان مک‌کین، کاندیدای جمهوری خواه انتخابات ریاست جمهوری آمریکا که به اظهار نظرات خشونت‌آمیز و گزنده به ویژه علیه ایران مشهور است، به گزارش درباره افزایش صادرات آمریکا به ایران در طول دوره ریاست جمهوری جورج بوش به رغم خصومت‌های حاکم میان دو کشور پاسخ داد. خبرگزاری آسوشیتدپرس در گزارشی با بررسی ارقام هفت سال تجارت آمریکا از افزایش صادرات به ایران خبر داد که سیگار بخش بزرگ آن را تشکیل می‌دهد. بنا به گزارش خبرگزاری رویتر، مک‌کین در جریان مبارزه انتخاباتی‌اش در پترزبورگ در واکنش به این خبر به خبرنگاران گفت: و شاید این راهی برای کشتن آنها باشد. براساس گزارش «پترزبورگ لابو» پس از اینکه سندی مک‌کین همسرش، با آرنج سقلمه‌ای را نثار پشتش کرد، بلافاصله گفت: شوخی کردم، این حرف را به عنوان شخصی که از ۲۸ سال قبل سیگار نکشیده است گفتم. سندی مک‌کین حرف او را تصحیح کرد و گفت: «۲۹ سال» مک‌کین هم بلافاصله گفت ۲۹ سال. وی سپس از اظهار نظر بیشتر درباره گزارش صادرات به ایران خودداری کرد و گفت که این اولین باری بود که درباره این گزارش چیزی شنیده است و آن را بررسی خواهد کرد. مک‌کین سال گذشته در سفر انتخاباتی به کارولینای جنوبی در پاسخ به سوالی درباره احتمال حمله به ایران با تقلید از آواز یک خواننده مشهور آمریکایی گفت: ترانه قدیمی «پیچ بویز» را که می‌شناسید؛ «بمب، بمب، بمب، بمب، ایران را بمباران کنید!»

مردم‌سالاری- پنجشنبه ۲۰ تیر ۱۳۸۷

ایران در اجرای برنامه کنترل دخانیات الگوی موفق سازمان ملل شناخته شد

ایران در اجرای برنامه کنترل دخانیات توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان الگوی موفق سال ۲۰۰۷ میلادی شناخته شد. «خدیجه محصلی» مسئول دبیرخانه کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز سه‌شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: (دیروز) جلسه‌ای با حضور «داگلاس بچر» مدیر برنامه کنترل دخانیات سازمان جهانی بهداشت و «فاطمه آل‌آوا» مدیر برنامه کنترل دخانیات منطقه مدیترانه شرقی در وزارت بهداشت برگزار شد که به بحث و تبادل نظر در زمینه چالش‌ها و دستاوردهای جهان پرداخت. در این جلسه برنامه‌های موفق ایران در زمینه کنترل دخانیات مطرح و با استراتژی‌های سازمان جهانی بهداشت مطابقت داده شده است.

محصلی گفت: ایران در زمینه پایش مصرف دخانیات و اجرای طرح‌های جهانی از جمله بررسی مصرف دخانیات در بین دانش‌آموزان، دانشجویان و کارکنان کشور و ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی بسیار موفق عمل کرده است. وی با بیان این که روی محصولات دخانی برچسب گذاری می‌شود، افزود: این طرح در ۶ ماه آینده اجرایی می‌شود و روی تمامی محصولات خارجی دخانی برچسب فارسی و تصاویر مضرات استعمال دخانیات نصب می‌شود. محصلی تصریح کرد: به زودی مالیات بیشتری به محصولات دخانی تعلق می‌گیرد اما در حال حاضر برای محصولات داخلی ۱۰ درصد و محصولات خارجی ۲۰ درصد مالیات تعلق می‌گیرد.

آفتاب- چهارشنبه ۱۲ تیر ۱۳۸۷

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 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!

۳ سال تمام که این کار را می‌کنم و می‌بینم که چقدر آدم‌ها از این کار سود می‌برند.
 کلینیک ترک سیگار است که در تهران قرار دارد.
 من خودم هم در آن شرکت کردم و موفق شدم.
 اگر شما هم می‌خواهید ترک کنید، بیایید.
 ما به شما کمک می‌کنیم.
 به صورت رایگان.
 این کار را می‌کنیم از سال ۱۳۷۷.
 با کمک شهرداری منطقه ۱۴ تهران.
 ترک سیگار یک کار است که می‌تواند زندگی شما را بهتر کند.
 در کنار خانواده‌ها و دوستان.
 محترم‌ها را از این کار آگاه کنید.
 حتماً به این کار توجه کنید.
 بیایید با ما همراه شوید.

فعالیت‌های مرکز

جهت ایجاد محیطی بدون دخانیات به ما بپیوندید

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات که بر اساس برنامه استراتژیک خود و دیدگاه (برآینم 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

حضور فعال همکاران مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در سطح شهر به مناسبت هفته بدون دخانیات:

در خرداد ماه سال ۱۳۹۱ شاهد حضور پزشکان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در هفته بدون دخانیات بودیم. این همکاران در برنامه مرکز فراموز نفس پاک جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران شرکت کردند که این برنامه در مراکز فرهنگی در سطح شهر تهران برگزار گردید. شرح بیشتر این برنامه به همراه نام اماکن مربوطه در جدول زیر آمده است.

تاریخ	ساعت	منطقه و محل اجرا	نام پزشک
۹۱/۳/۳	۱۶ - ۲۲	۸ پارک فدک	دکتر مهشید آریانیپور
۹۱/۳/۶	۱۶ - ۲۲	۱۰ پارک رضوان	دکتر مهشید آریانیپور
۹۱/۳/۷	۱۶ - ۲۲	۱۳ پارک خیام	دکتر شبنم اسلام‌پناه
۹۱/۳/۸	۸ - ۱۴	۲ پارک پردیس	دکتر هومن شریفی
۹۱/۳/۸	۱۶ - ۲۲	۱۵ آمفی تئاتر امیرکبیر	دکتر هومن شریفی

دکتر زهرا حسامی	پارک میعاد ۵	۱۶ - ۲۲	۹۱/۳/۹
دکتر زهرا حسامی	شهرآرا	۱۶ - ۲۲	۹۱/۳/۱۰

اخبار کشوری

حضور رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات، در برنامه تلویزیونی «به خانه برمی‌گردیم»

در آستانه هفته بدون دخانیات، دکتر غلامرضا حیدری، رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در برنامه تلویزیونی «به خانه برمی‌گردیم» که در تاریخ اول خرداد ماه از شبکه تهران پخش شد، حضور یافت. به گزارش روابط عمومی پژوهشکده سل و بیماری‌های ریوی، دکتر حیدری در این برنامه با تاکید بر اینکه سیگار دروازه ورود به مواد مخدر است گفت: بر اساس کلاس‌بندی بیماری‌ها، مصرف دخانیات در گروه مربوط به بیماری‌های رفتاری جای گرفته است. وی «مدت زمان مصرف طولانی»، «اجبار به مصرف»، «دچار علائم شدن با قطع مصرف» و «برطرف شدن علائم با مصرف دوباره» را از ویژگی‌های رفتارهای اعتیادی برشمرد و اظهار کرد «باید به سیگار کشیدن به عنوان اعتیاد بسیار خطرناک نگاه شود چرا که مواد مخدر را نمی‌توان به راحتی در کوچه و خیابان مصرف کرد اما دخانیات همه‌گیر و عیان است و استفاده از آن خیلی رفتار ناپسندی به شمار نمی‌رود.»

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات با بیان این مطلب که فعالیت‌های متعددی برای تقبیح و عدم مصرف سیگار در اماکن عمومی صورت گرفته است گفت: مصرف سیگار در حال حاضر در محیط‌هایی نظیر مراسم عروسی و عزاداری، سینما و ... در مقایسه با ۳۰ سال گذشته رفتار ناپسندی محسوب می‌شود اما هنوز هم تا رسیدن به نقطه مطلوب فاصله داریم. وی با اشاره به مضرتر بودن سیگارهای «لایت» تصریح کرد: سیگارهای موجود در بازار با عناوین «ملایم»، «سبک» و «خوب» دروغ تبلیغاتی بیش نیست و افرادی که سیگار «لایت» مصرف می‌کنند مجبور هستند تعداد پک‌های بیشتری مصرف نمایند و دود عمیق‌تری به ریه‌هایشان فرو برند.

دکتر حیدری در پایان سخنان خود در برنامه تلویزیونی «به خانه برمی‌گردیم» عنوان کرد: برای انتخاب درمان مناسب فرد سیگاری باید رفتارها و میزان وابستگی وی به سیگار را به درستی شناخته و از درمان‌های دارویی و غیردارویی موثر استفاده کرد.

۲۸ درصد دختران جوان قلیان می‌کشند

رئیس جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با انتقاد از قوه قضاییه و صدا و سیما در زمینه اجرای قانون مبارزه با دخانیات گفت: سن شروع مصرف سیگار در کشور به ۱۱ سالگی رسیده و آمار مصرف قلیان در دختران جوان ۲۸ درصد است که اتفاقی نامیمون است. به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، محمدرضا مسجدی در نشست خبری که به مناسبت هفته مبارزه با استعمال دخانیات برگزار شد اظهار داشت: اگر در همه جای دنیا یک روز به نام روز بدون دخانیات برگزار می‌شود ما امسال ۱۰ روز برای آن در نظر گرفته‌ایم ولی رهاورد ما در مقایسه با کشورهای دیگر بسیار ضعیف است.

ایران جزو معدود کشورهایی است که قانون مصوب مبارزه با استعمال دخانیات دارد

وی ادامه داد: در میان ۱۴۹ کشوری که عضو پیمان جهانی مبارزه با دخانیات هستند و ۴ کشوری که قانون جامع مبارزه با دخانیات دارند و یکی از آنها جمهوری اسلامی ایران است، حتی آمریکا و بسیاری از کشورهای اروپایی برای مبارزه با دخانیات قانون مصوب مجلس ندارند ولی ما قانون و آیین‌نامه مصوب داریم اما عملکردمان بسیار در این زمینه ضعیف است.

دبیرکل اتحادیه جهانی مبارزه با بیماری‌های ریوی مهمترین کار جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات را خنثی کردن عملکردهای سوداگرانه کمپانی‌های دخانیات عنوان کرد و گفت: شرکت‌های دخانیات به دنبال سود خود با هر شکل و ترفندی هستند و اگر تبلیغات

سیگار ممنوع است اما کالاهای دیگری مانند آدامس یا ادکلن را با برند خود وارد کشورها می‌کنند تا همیشه نامشان را در ذهن مصرف‌کننده زنده نگه‌دارند.

مسجدی تأکید کرد: اگر چه مصرف سیگار و مواد دخانی را به هیچکس توصیه نمی‌کنیم اما ترجیح می‌دهیم که مصرف سیگار از تولید داخل باشد تا سیگار وارداتی و قاچاق.

قاچاق سیگار معمولاً توسط همان کمپانی‌های تولیدکننده اتفاق می‌افتد

وی گفت: ورود سیگارهای خارجی یا باید ممنوع شود یا حداقل مالیات‌های ۱۰۰ تا ۲۰۰ درصدی روی آن بسته شود ولی از آن طرف با بالا رفتن مالیات واردات، قاچاق سیگار افزایش می‌یابد که معمولاً توسط همان کمپانی‌های سازنده خارجی اتفاق می‌افتد.

به جای افزایش مالیات سیگار روی هر نخ ۳۵ ریال تخفیف مالیاتی می‌دهند

رئیس جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات کنترل قاچاق سیگار را در کشور بسیار ضعیف دانست و افزود: کنترل جدی روی این امر نیست در نتیجه دولت و مجلس و مراکز مهم دولتی بر خورد جدی با واردات نمی‌کنند چرا که می‌ترسند قاچاق سیگار افزایش یابد و به جای آنکه مالیات سیگار خارجی را افزایش دهند ۳۵ ریال روی هر نخ سیگار بخشودگی مالیات تعلق می‌گیرد تا با این روش جلوی قاچاق سیگار گرفته شود.

دولت سالانه ۱۵۰ میلیارد تومان صرف واردات سیگار می‌کند

وی ادامه داد: ولی با تمام اینها از سال ۸۹ تاکنون به جای اینکه سیگار خارجی ارزان شود افزایش نجومی قیمت هم داشته است و بهانه هم افزایش نرخ ارز است و با این اوضاع نه تنها قاچاق سیگار کم نشد بلکه حدود ۱۵۰ میلیارد تومان از جیب دولت و از بیت‌المال برای واردات سیگار ظرف یک سال صرف شد.

مسجدی میزان مصرف سیگار را در کشور سالانه ۶۵ میلیارد نخ عنوان کرد و گفت: حدود ۳۵ میلیارد نخ آن تولید داخلی است و حدود ۲۵ میلیارد نخ به طور رسمی به کشور وارد می‌شود و بقیه متعلق به قاچاق است و البته این آمار و ارقام متفاوت اعلام می‌شود تا جایی که رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس میزان قاچاق سیگار را سالانه ۴۰ میلیارد نخ اعلام کرده است.

وزیر دارایی مصر به خاطر افزایش ۲۰۰ درصدی مالیات قلیان جایزه گرفت

وی تعرفه مالیاتی در کشور برای سیگار را بسیار پایین خواند و اذعان داشت: در کشور ما ۱۹ درصد قیمت یک پاکت سیگار مالیات است در حالی که این مالیات در پاکستان ۸۴ درصد، ترکیه ۷۴ درصد و اردن ۸۶ درصد است و حتی بسیاری از کشورها مالیات سیگار را چند برابر کرده‌اند و وزیر دارایی مصر به خاطر افزایش ۲۰۰ درصدی مالیات قلیان جایزه گرفته است.

کاهش مصرف دخانیات با شعار دادن محقق نمی‌شود

وی خاطرنشان کرد: سازمان بهداشت جهانی طی برنامه زمانبندی که اعلام کرده تا سال ۲۰۲۵ مصرف سیگار در هر کشور باید ۳۰ درصد کاهش یابد و تا سال ۲۰۵۰ مرگ و میر ناشی از سیگار ۵۰ درصد کمتر شود که این امر تلاش بسیاری می‌طلبد و با شعار دادن محقق نمی‌شود.

مسجدی گفت: مردم کشورمان روزانه ۵ تا ۷ میلیارد تومان روزانه برای سیگار از جیبشان هزینه می‌کنند و دو برابر این رقم هزینه درمان ناشی از استعمال سیگار است که فرهنگ‌سازی در این زمینه اگرچه زمانبر است اما می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

ارگان‌ها در ترویج فرهنگ استفاده نکردن از دخانیات همدل نیستند

رئیس جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات اذعان داشت: ۸۵ درصد مردم سیگار نمی‌کشند و باید از حق خود دفاع کنند. همه ما هم به وظایف خود عمل نمی‌کنیم و اگر هر یک از ارگان‌هایی که در جلوگیری از استعمال سیگار نقش دارند با یکدیگر همدل و هماهنگ باشند این روند خیلی بهتر پیش می‌رود.

صدا و سیما در ترویج مصرف نکردن دخانیات همکاری نمی‌کند

وی اذعان داشت: به عنوان مثال صدا و سیما آن طور که باید احساس مسئولیت نمی‌کند و برای جا انداختن فرهنگ مصرف نکردن دخانیات از ما طلب پول می‌کند.

وی در مورد مصرف قلیان در قهوه‌خانه‌ها تصریح کرد: در هیچ جای قانون کشور قهوه‌خانه مرکز عرضه قلیان نیست بلکه یک مکان فرهنگی است و بر اساس پیگیری‌هایی که کردیم تنها یک بند قانون مربوط قبل از ۱۳۴۰ پیدا شد که به قهوه‌خانه‌هایی که تأسیس می‌شدند مجوز ضعیفی برای عرضه قلیان آن هم به طور محدود داده شده بود. مسجدی اضافه کرد: ولی اکنون وقتی قهوه‌خانه‌ای افتتاح می‌شود اولین چیزی که عرضه می‌کند قلیان است و محل‌هایی مانند دکه روزنامه‌فروشی که محل عرضه محصولات فرهنگی است عرضه سیگار، سی‌دی و غیره ممنوع است.

سن شروع مصرف سیگار ۱۱ سالگی است و ۲۸ درصد دختران قلیان می‌کشند

مسجدی با اشاره به اینکه سن مصرف سیگار در کشور پایین آمده است و گفت: اکنون این سن به ۱۱ سالگی رسیده و دختران ما هنگامی که وارد دانشگاه می‌شوند در سال اول ۳ تا ۴ درصد سیگار مصرف می‌کنند و این رقم در سال‌های آخر دانشگاه به ۶ تا ۸ درصد می‌رسد از طرفی آمار مصرف قلیان در دختران جوان ۲۸ درصد است که اتفاقی نامیمون است.

وی پیگیری طرح‌های مبارزه با استعمال دخانیات را بسیار زمانبر دانست و گفت: حدود ۶ سال است که طرح پیشگیری از استعمال دخانیات در میان دانش‌آموزان کشور را پیگیریم ولی هنوز به اجرا نرسیده است.

مسجدی حضور پررنگ نهادهای عملیاتی را در پیشگیری از استعمال دخانیات بسیار مؤثر عنوان کرد و افزود: به عنوان مثال وزارت نفت در این میان بسیار عملکرد مثبتی داشته است و طی تفاهمنامه‌ای که با وزارت نفت امضا کردیم این وزارتخانه اعلام کرده که می‌خواهد خانواده بدون دخانیات داشته باشد و استخدام کارکنان سیگاری در این نهاد ممنوع است. همچنین دستور داده شده تا کلینیک‌های ترک سیگار در مجموعه وزارت نفت تشکیل شود.

رئیس مرکز مبارزه با استعمال دخانیات با گلایه‌مندی از قوه قضائیه تصریح کرد: ۸ ماده از مجموع ۲۰ ماده مربوط به منع استعمال دخانیات مربوط به قوه قضائیه است ولی تاکنون رسماً مسئولان این قوه در مورد این موضوع اعمال موضع نکرده و پیگیری دیده نشده است.

<http://farsnews.com/newstext.php?nn=13910301000767>

اهدای جایزه سازمان بهداشت جهانی در روز جهانی بدون دخانیات به وزیر بهداشت ایران

در پی روز جهانی بدون دخانیات مصادف با ۳۱ می، سازمان بهداشت جهانی از فعالان کنترل دخانیات در سراسر جهان با اهدای جوایز تقدیر به عمل آورد. دکتر مرضیه وحید دستجردی، وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی یکی از برندگان این جایزه بودند. سایر کشورها و فعالان برنده جایزه نیز به شرح زیر است:

جایزه ویژه دبیرکل سازمان بهداشت جهانی به دکتر José Ageaor از کشور برزیل و نخست وزیر جمهوری قزاقستان؛ گواهی‌نامه ویژه دبیرکل سازمان بهداشت جهانی به پروفیسور Chen Zhu از کشور چین؛ جوایز ویژه آفریقا به گامبیا، مالی، نیجریه، سنگال، اوگاندا و زیمبابوه؛ جوایز ویژه قاره آمریکا به مکزیک و ایالات متحده آمریکا؛ جوایز ویژه منطقه مدیترانه شرقی به بحرین، ایران، کویت، مصر، لبنان و عربستان سعودی؛ جوایز ویژه اروپا به مولدوا، ترکیه، انگلستان و ایرلندشمالی و فرانسه؛ جوایز منطقه آسیای جنوب شرقی به اندونزی، نپال، بنگلادش، سری‌لانکا، هند؛ جوایز ویژه منطقه غربی اقیانوس آرام به فیلیپین و کره.

لیست کامل کشورهای منتخب و افراد و سازمان‌های مربوطه در سایت سازمان بهداشت جهانی به طور کامل آمده است.

<http://www.who.int/tobacco/wntd/2012/awards/en/>

به نقل از Antonella Cardone

عضو سازمان همکاری‌های بین‌المللی عاری از دخانیات

a.cardone@globalsmokefreepartnership.org

شرکت دخانیات فروش سیگار را متوقف کرد

شرکت دخانیات اعلام کرد که فروش محصولات خود را با هدف ترویج سلامت و به‌منظور نشان دادن حسن نیت خود در عرصه فرهنگ‌سازی و ارتقای زمینه‌های بهداشت جسم و روان به مدت یک هفته متوقف می‌کند.

شرکت دخانیات ایران فروش انواع محصولات دخانی تولیدی خود را در تمامی استان‌ها و مناطق کشور متوقف می‌کند.

به گزارش ایسنا، شرکت دخانیات ایران از پنجم خرداد ماه به مناسبت هفته ملی دخانیات به مدت یک هفته و تا ۱۱ خرداد ماه فروش کلیه سیگارهای تولیدی خود را در سراسر کشور متوقف کرد. روز ۳۱ ماه می مصادف با روز جهانی بدون دخانیات بوده و در ایران نیز از پنجم تا ۱۱ خرداد ماه به عنوان هفته ملی بدون دخانیات نامگذاری شده است.

به گزارش ایسنا سالانه بیش از ۶۵ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می‌شود که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان و آمار منتشر شده نیمی از نیاز بازار سیگار کشور از طریق قاچاق تامین می‌شود. در همین حال سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که در هر یک از کشورهای عضو این سازمان باید تا سال ۲۰۲۵، ۳۰ درصد از مصرف سیگار کاسته شده و تا سال ۲۰۵۰ نیز مرگ و میر ناشی از استعمال سیگار نصف شود. در حال حاضر بین پنج تا هفت میلیارد تومان هزینه خرید روزانه سیگار در ایران است و دو برابر این رقم برای درمان بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار صرف می‌شود.

<http://www.tabnak.ir/fa/news/247028>

اثرات سیگار بر زیبایی

به غیر از صدمات ناشی از نور خورشید، مصرف سیگار سریع‌تر از هر چیز دیگر باعث پیری پوست می‌شود بنابراین اگر به شادابی و جوانی پوستتان اهمیت می‌دهید، باید سیگار را ترک نمایید.

با آشکار شدن چین و چروک‌های مشهود اطراف دهان و چشم‌ها در افراد سیگاری، دوره میانسالی از اوایل دهه سوم زندگی این افراد زودتر از افراد غیرسیگاری آغاز می‌شود. این در حالیست که زنان جوان سیگاری با خریدن کرم‌های ضد چروک صورت سعی بر جلوگیری از این روند پیشرونده دارند. موارد زیر نتایج حاصل از سال‌ها مطالعه و تحقیق توسط جامعه پزشکی بر روی این موضوع است ولی افراد بسیاری بویژه علاقمندان به زیبایی و جوانی از آنها غافل می‌باشند.

سیگار باعث می‌شود پوست صورت فرد سیگاری خاکستری، رنگ پریده و پر چین و چروک شود. افراد سیگاری مسن‌تر از افراد غیرسیگاری به نظر می‌رسند. مصرف سیگار باعث بوجود آمدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود این رادیکال‌های آزاد مولکول‌های بسیار ناپایدار و قدرتمندی می‌باشند که می‌توانند باعث بروز بیماری و آسیب به DNA سلولی شوند. عملکرد سلول‌های بدن را نامنظم کرده، باعث پاسخ‌هایی می‌شود که پوست سریع‌تر پیر شود. جدی‌ترین آسیب‌های وارده به پوست عبارتند از:

- بسته شدن جریان خون درون مویرگ‌ها (رگ‌های ظریف نزدیک به سطح پوست) و ممانعت از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست.
 - افزایش تولید آنزیمی که کلاژن ساختار پوست را از بین می‌برد. برخورداری از کلاژن برای نرمی و نشاط پوست ضروری می‌باشد. با افزایش سن کلاژن پوست کاهش می‌یابد و مصرف سیگار نیز این روند را سرعت بیشتری می‌بخشد.
 - ذخیره ویتامین A بدن که باعث محافظت پوست در برابر صدمات می‌شود، بر اثر مصرف سیگار کاهش می‌یابد.
 - مصرف سیگار باعث اختلالی در جذب ویتامین C می‌شود (آنتی اکسیدان ضروری برای محافظت و سلامت پوست)
- همچنین با مصرف مداوم سیگار در طول زمان پوست فرد سیگاری دارای خصوصیات زیر می‌شود:
- رنگ چهره مات و فاقد درخشش و سرزندگی
 - تغییر رنگ پوست (چهره غبار گرفته در افراد سفید پوست)
 - چین و چروک عمیق‌تر در اطراف دهان و چشم‌ها
 - از بین رفتن سریع‌تر حالت نرمی و ارتجاعی پوست نسبت به روند طبیعی آن.

بیاد داشته باشیم که تمام صدمات ناشی از مصرف سیگار کاملاً جبران‌پذیر نمی‌باشند. رژیم غذایی مناسب، مکمل‌های پوستی تأیید شده و مراقبت‌های پوست نمی‌توانند جوانی پوست را باز گردانند. برخی از صدمات پوستی تا ۲۰-۱۰ سال پس از مصرف سیگار برطرف نمی‌شوند، بنابراین اگر شما نیز تاکنون در این حد سیگار نکشیده‌اید و آسیبی در پوستتان مشاهده نکرده‌اید، هرگز تصور نکنید که در آینده آسیبی به شما نمی‌رسد.

- نیکوتین موجود در سیگار برای زنان اعتیادآورتر و ترک سیگار برای زنان مشکل‌تر از مردان می‌باشد.
- احتمال بروز حملات قلبی، سکنه‌های مغزی و سرطان ریه در زنان سیگاری دو برابر مردان سیگاری است.
- میزان مرگ و میر زنان بر اثر سرطان ریه، سه برابر بیشتر از سرطان سینه می‌باشد. در حال حاضر این آمار سالانه ۷۰۰۰۰ نفر می‌باشد.
- مصرف سیگار باعث یائسگی زودرس در زنان می‌شود و همین امر بر روی نشاط پوست و سلامتی استخوان‌ها تأثیرگذار است.
- پیری و افزایش چین و چروک پوست بر اثر مصرف سیگار در زنان بیش از مردان دیده می‌شود.

http://www.dentii.info/fa/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=81&limitstart=9

تفریح ۸۰ درصد دختران و پسران چیست؟

به گزارش خبرگزاری مهر یک آسیب‌شناس اجتماعی و متخصص علوم رفتاری گفت: براساس پژوهش انجام شده از میان دختران و پسران ۱۶ تا ۲۵ سال ایرانی، مشخص شد که ۸۰ درصد جوانان برای تفریح و سرگرمی قلیان می‌کشند. دکتر مجید ابهری افزود: این پژوهش از طریق پرسش حضوری از دختران و پسران ۱۶ تا ۲۵ سال در مناطق فرحزاد، درکه و دربند انجام شده است.

به گفته وی، از آنجایی که بسیاری از مراکز پذیرایی مجاز و غیرمجاز عرضه قلیان را یکی از وسایل جذب و افزایش مشتری مخصوصاً جوانان قرار داده‌اند، گسترش استفاده از قلیان در بین نوجوانان و جوانان افزایش یافته، بدون آنکه زیان‌های آن بطور گسترده بیان گردد.

این آسیب‌شناس اجتماعی تأکید کرد: با توجه به اینکه زیان یک قلیان ۲۰ برابر یک بسته سیگار است و اسانس‌های مختلف موجود در ستون قلیان‌ها باعث ایجاد بیماری‌های ریوی و مشکلات تنفسی می‌شود، متأسفانه استفاده از این وسیله تبدیل به یک رفتار اجتماعی شده است.

ابهری افزود: ۸۰ درصد از دختران و پسران استفاده از قلیان را فقط برای سرگرمی و تفریح می‌دانند و هفته‌ای دو بار تا ۵ بار قلیان مصرف می‌کنند.

این استاد دانشگاه گفت: فقط ۲۰ درصد از جوان‌هایی که قلیان می‌کشند در خانه نیز قلیان داشته و بطور مرتب از آن استفاده می‌کنند. به گفته وی، لازم است رسانه‌ها بویژه صدا و سیما با اطلاع‌رسانی در مورد خیانت‌های قلیان و خانواده‌ها نیز با جلوگیری از مصرف فرزندان خود و همچنین نیروی انتظامی با مقابله با مراکز عرضه قلیان به جوانان با گسترش این آسیب مقابله کند. این متخصص علوم رفتاری افزود: باید با ایجاد مراکز تفریحی و رفاهی و سرگرمی‌های سالم برای جوانان نسبت به گسترش تفریحات سالم برای آنها اقدام شود.

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/23147>

افرادی که «نه» گفتن بلد نیستند، سیگاری می‌شوند

رئیس هیئت مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات گفت: افرادی که قدرت «نه» گفتن را ندارند سیگاری می‌شوند، عوارض سیگار سالانه جان ۷۰ هزار ایرانی را می‌گیرد که ۳ برای قربانیان تصادفات است ۱۰۰ درصد معتادان نیز سیگار می‌کشند. به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، سید حسن معین شیرازی پیش از ظهر امروز در نشست خبری که به مناسبت هفته مبارزه با استعمال دخانیات برگزار شد اظهار داشت: با اینکه ۱۴ درصد جامعه سیگار مصرف می‌کنند اما طبق بررسی‌های انجام شده ۱۰۰ درصد افراد معتاد سیگاری‌اند و ۸۶ درصد زندانی‌ها که هر یک ناهنجاری اجتماعی دارند نیز سیگار مصرف می‌کنند. وی ادامه داد: معمولاً افرادی که قدرت «نه» گفتن را ندارند بیشتر گرفتار این موضوع می‌شوند و همه آنهايي که امروز معتادند گرفتاریشان از سیگار شروع شده است.

معین شیرازی با انتقاد از اجرایی نشدن قانون منع استعمال سیگار گفت: ماده اول این قانون که مصوبه مجلس است می‌گوید ستاد اجرایی قانون مبارزه با دخانیات متشکل از ۴ وزیر، ۲ نماینده مجلس و رئیس چند ارگان مهم دولتی مانند صدا و سیما باید تشکیل شود ولی باید پرسید چند بار تاکنون این ستاد تشکیل شده است.

معین شیرازی تصریح کرد: اگر پزشکی احتمال دهد که فرد توان روزه گرفتن ندارد روزه بر او حرام می‌شود ولی چگونه است که ۱۵۰۰ متخصص نظر داده‌اند که سیگار برای افراد ضرر دارد ولی باز هم می‌بینیم که برخی به راحتی سیگار می‌کشند.

وی با اشاره به آمار رسمی وزارت بهداشت در خصوص بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات گفت: سالانه ۷۰ هزار نفر بر اثر بیماری‌های ناشی از استعمال سیگار در کشور جان خود را از دست می‌دهند که این رقم ۳ برابر آمار مرگ و میر ناشی از حوادث جاده‌ای است با این تفاوت که فرد به صورت انتخابی پول می‌دهد و سیگار می‌خرد ولی مرگ جاده‌ای دست افراد نیست.

معین شیرازی بیشترین تلفات ناشی از مصرف سیگار را در سنین میانسالی عنوان کرد و گفت: اگر چه کشیدن سیگار در بین خانواده قبح دارد و ممکن است فرزند خانواده جلوی پدر سیگار نکشد اما متأسفانه مصرف قلیان در بین خانواده‌ها قبحی ندارد و ممکن است پدر خانواده به همراه فرزندان قلیان بکشد.

وی ادامه داد: این در حالی است که تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد یک قلیان برابر است با ۷۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار ضمن اینکه اسانس‌های افزودنی در توتون قلیان مضرات آن را مضاعف می‌کند و متأسفانه این امر جزو پدیده‌های تفریحی شده است.
<http://farsnews.com/newstext.php?nn=13910301000920>

هر وعده مصرف قلیان معادل ۸۰ تا ۱۰۰ نخ دود سیگار

مصرف‌کنندگان قلیان در هر وعده مصرف معادل ۸۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار دود دریافت می‌کنند و خطرات آن به سرطان ریه در افرادی که قلیان مصرف می‌کنند ۵ برابر افرادی است که مصرف‌کننده این محصول نیستند.

به گزارش سرویس سلامت ایسنا، دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات مرکز سلامت محیط و کار در سومین روز از هفته جهانی بدون دخانیات که «قلیان ترفندی دیگر از سوی صنایع دخانی» نامگذاری شده است، ضمن بیان این مطلب اعلام کرد: بیشتر مصرف‌کنندگان قلیان، سیگار نیز مصرف می‌کنند و تنباکو و توتون مورد استفاده در قلیان معمولاً بی‌کیفیت‌ترین و نامرغوب‌ترین انواع موجود است. مصرف قلیان در بین جوانان، نوجوانان و زنان افزایش یافته است و در بین نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله طی سال‌های ۸۲ تا ۸۶ دو برابر شده است.

بر اساس این گزارش، صنایع دخانی اغلب به صورت مستقیم و غیرمستقیم سالم و بی‌ضرر بودن مصرف قلیان را نسبت به سیگار تبلیغ می‌کنند در حالی که با مصرف قلیان مقادیر زیادی منوکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای حاصل از احتراق ذغال، مواد ایجادکننده حرارت و توتون استنشاق می‌شود.

بر پایه این گزارش، استفاده مشترک از قسمت دهانی قلیان عاملی در انتقال بیماری‌های واگیردار همچون سل و هپاتیت است و مصرف‌کنندگان قلیان و اطرافیان آنها که در معرض دود تحمیلی آن قرار دارند مبتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های عروقی و تنفسی می‌شوند. همچنین زنانی که در طول دوران بارداری از قلیان استفاده می‌کنند وزن نوزادشان هنگام تولد کمتر از حد طبیعی است.

بر اساس این گزارش، چروکیدگی پوست، پیری زودرس، تیرگی زیر چشم، زردی و فساد دندان‌ها از آثار استفاده از قلیان است. بر پایه این گزارش، همچنین تولید و عرضه تنباکوهای معطر و یا معسل ترفندی دیگر از سوی صنایع دخانی برای جذب جوانان، نوجوانان و زنان است. گفتنی است، ۴ تا ۱۰ خرداد ماه، هفته جهانی بدون دخانیات است و شعار روز جهانی بدون دخانیات «دخالت‌های صنایع دخانی چند ملیتی را متوقف کنیم» اعلام شده است.

<http://isna.ir/fa/news/91030603386>

کدام سیگاری‌ها راحت‌تر ترک می‌کنند؟

اگر از افرادی که در حال کشیدن سیگار هستند، بپرسید چرا سیگار می‌کشند، پاسخ‌های گوناگونی به شما خواهند داد. ما سیگاری‌ها را از نظر علت گرایش به سیگار به شش گروه مختلف تقسیم می‌کنیم البته پیش از هر چیز بگوییم اغلب افراد ترکیبی از چند علت را دارند و تنها در یک گروه نیستند. بعضی از افراد می‌گویند به سیگار عادت کردم...

اگر بپرسی این سیگار را برای چه روشن کرده‌ای علتش را به یاد ندارد و تنها عادت به انجام این کار است که آنها را به سمت سیگار می‌کشد (گروه عادت‌تی). بعضی دیگر از کشیدن سیگار به معنای واقعی لذت می‌برند و تنها دلیل کشیدن سیگار کسب لذت ناشی از آن است (گروه لذتی). بعضی دیگر می‌گویند به منظور کاهش استرس و مسلط شدن بر اوضاع زندگی خود یا برای کم کردن استرس در یک موقعیت خاص مجبور هستند به سیگار پناه ببرند (گروه استرسی).

برخی دیگر جزو سیگاری‌های قهار هستند و به نیکوتین اعتیاد دارند. یعنی هر روز بیش از ۱۰ نخ سیگار می‌کشند. صبح چشم‌هایشان را با روشن کردن سیگار باز می‌کنند و شب‌ها که غلظت نیکوتین در خون آنها کم می‌شود حتی از خواب بیدار شده و سیگار می‌کشند (اعتیاد به نیکوتین). برخی دیگر هستند که از لمس سیگار بین انگشتان خود یا روی لب‌ها و لمس دود با حفره دهان و بینی ارضا می‌شوند (لمسی). گروه ششم کسانی هستند که عاشق سیگارند و می‌گویند بدون سیگار زندگی‌شان بی‌معناست. همان‌طور که گفتیم سیگاری‌ها ترکیبی از دلایل فوق را علت سیگار کشیدن خود می‌دانند. اغلب برای هر گروه سه تا سوال مطرح می‌کنیم که پاسخ‌ها شامل هرگز، همیشه و گاهی اوقات است. اگر پاسخ فرد «همیشه» باشد او را به‌طور قطع جزو گروه مزبور تلقی می‌کنیم.

اگر پاسخ «هرگز» باشد یقین داریم جزو گروه خاص نیست و اگر «گاهی اوقات» باشد، متوجه می‌شویم بینابینی و ترکیبی از چند گروه است. این افراد، یعنی آنهایی که فقط در یک گروه خاص نیستند اغلب در ترک موفق‌ترند چون همه وابستگی آنها و مکانیسم پیچیده

روان‌شناختی سیگاری شدنشان معطوف به مورد خاصی نیست. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که بینابینی در گروه لمسی و استرسی و عادت‌ی است. می‌توانیم با آموزش شیوه‌های مقابله با استرس، مقداری از وابستگی او را بکاهیم. با توصیه‌هایی چون استفاده از تسبیح، یا وقتی در خانه است، با استفاده از یک هویج یا ساقه کرفس تمیز که در یخچال خنک شده مشکل لمس را ارضا کنید. لمس ساقه این گیاه بین انگشتان و کم‌کم جویدن آن نیاز لمسی را ارضا کرده و باعث می‌شود یک روز در خانه ماندن را بدون سیگار تجربه کنید. در مواردی که به نیکوتین عادت و یا اعتیاد وجود دارد آدامس نیکوتینی، برچسب آن یا آب‌نبات نیکوتینی می‌تواند مفید باشد و مورد تایید است. متأسفانه کسانی که فقط جزو یک گروه هستند و ترکیبی نیستند به زحمت و تلاش بیشتری نیاز دارند تا ترک کنند و گروه ترکیبی موفق‌ترند.

مجله سلام همکار وزارت بهداشت، اردیبهشت ۹۰

اخبار بین‌الملل

آمریکا ۹ برچسب هشدار گرافیکی را نمایان کرد

Stan Shatenstein
هماهنگ‌کننده GLOBALink
shatensteins@sympatico.ca

با آغاز سپتامبر ۲۰۱۲، برچسب‌های جدید هشدار بهداشتی بر روی پاکت‌های سیگار که ۵۰٪ سطح آنها را می‌پوشاند پدیدار خواهد شد؛ در بخش بالایی فضای ویژه تبلیغات سیگار حداقل ۲۰٪ را اشغال می‌کند.

آخرین قانون FDA «هشدارهای مورد نیاز برای پاکت‌های سیگار و تبلیغات» منتشر شد. برای مشاهده آن به سایت زیر مراجعه کنید:
<http://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/CigaretteWarning...>
<http://www.fda.gov/downloads/TobaccoProducts/Labeling/UCM259...>

اگرچه آمریکا این مصوبه را امضا کرده ولی هنوز معاهده جهانی کنترل دخانیات را تصویب نکرده است. هشدارها اکثراً و یا تمامی ماده یازده را (بالای پاکت؛ ۵۰٪، تماماً رنگی؛ طیفی از هشدارها، پیام‌های ترک سیگار و غیره) دربر می‌گیرد. به جای فهرست کردن ترکیبات بدون اندازه آنها (همانگونه که معاهده جهانی کنترل دخانیات توصیه کرده است) هیچ‌کدام آورده نشده است. هشدارهای جدید آمریکا به وضوح و سادگی بیان شده‌اند مانند شعارهایی همچون: «اعتیادآور»، «باعث سرطان و بیماری‌های کشنده ریه می‌شود» و «دود دخانیات می‌تواند برای کودکان مضر باشد».

آمریکا این برچسب‌های هشدار بهداشتی را در سایت زیر به نمایش گذاشته است:
<http://www.reuters.com/article/2011/06/21/us-tobacco-usa-war...>

ته‌سیگار از خود سیگار خطرناک‌تر است!

سالانه بیش از پنج هزار میلیارد نخ سیگار، در جهان دود می‌شود. تخمین زده می‌شود که حدود چهار پنجم این سیگارها، نیمه یا تمام دود شده، روی زمین یا درون آب انداخته می‌شوند. از هر تکه آشغالی که در سواحل دنیا جمع‌آوری می‌شود یکی، ته‌سیگار است. کیسه‌های پلاستیکی در رتبه بعد قرار دارد. پارک‌های جنگلی و مسیرهای کوهستانی هم گاه تفاوتی با سطل آشغال برای سیگاری‌ها ندارند. ته‌سیگارهایی که در این مکان‌ها روی زمین انداخته می‌شوند بی‌شمارند!

مواد سمی و نیکوتین این فیلترها با هر باران شسته می‌شود و وارد آب‌های زیر زمینی، چاه‌ها و قنات‌ها می‌شود. به همین دلیل دور انداختن ته سیگار اشتباه بزرگی است. فیلتر سیگار حاوی فلزات سنگین و ترکیبات بسیار سمی با غلظت بالاست. سیگاری‌هایی که ته‌سیگار خود را دور می‌اندازند سالانه بیش از یک تن آرسنیک وارد چرخه حیات می‌کنند.

فیلتر ته‌سیگار حاوی صدها ماده شیمیایی بسیار مضر است تا جایی که یک فیلتر ته‌سیگار در هر یک لیتر آب، برای کشتن ماهی‌های درون آب کافی است. پژوهشگران دانشگاه سن‌دیه‌گو در آمریکا هشدار می‌دهند که انداختن ته‌سیگار درون آب و به خطر انداختن سلامت ماهی‌ها خطر بزرگی برای سلامت تمامی چرخه حیات به شمار می‌آید.

ماهی‌ها از حساس‌ترین جانداران چرخه حیات هستند. در دانش اکولوژی، سلامت ماهی‌ها شاخصی برای سلامت زیستی چرخه حیات محسوب می‌شود. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت: اگر سلامت ماهی‌ها به خطر افتد سلامت تمامی جانداران کره زمین در خطر خواهد بود.

پژوهشگران دانشگاه سن‌دیه‌گو که در مورد مضرات فیلتر سیگار تحقیق می‌کنند متوجه شدند که یک فیلتر ته‌سیگار دود شده در هر یک لیتر آب، در مدت چهار روز نیمی از ماهی‌های درون آن آب را می‌کشد. اگر این فیلتر بدون باقی‌مانده تنباکو باشد اثر آن اندکی کم می‌شود.

در این صورت به طور متوسط ۱/۸ فیلتر در هر لیتر آب، اثری مشابه فیلتر سیگار دود شده همراه باقی‌مانده تنباکو دارد. اما اکنون، پژوهشگران دانشگاه سن‌دیه‌گو برای نخستین بار اطلاعات روشن و مشخصی در مورد اثرات سمی فیلتر ته‌سیگار ارائه کردند.

http://www.dentii.info/fa/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=81&limitstart=9

سیگار کشیدن مادران باردار و افزایش احتمال ابتلای فرزند به آسم

تحقیقات جدید در آمریکا نشان می‌دهد که سیگار کشیدن مادران باردار احتمال ابتلای فرزند آنها در آینده به بیماری آسم را افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس به نقل از "Journal of Allergy and Clinical Immunology" پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در سن‌دیگو آمریکا دریافتند، سیگار کشیدن مادران در دوران بارداری احتمال ابتلای فرزندان آنها به آسم و حساسیت سینه را در آینده افزایش می‌دهد و بر شدت بیماری می‌افزاید.

این تحقیقات از حدود ۲۵۰۰ کودک در آمریکا انجام شد و پژوهشگران دریافتند: سیگار کشیدن مادران در دوره بارداری بر شدت ابتلا به آسم فرزندان می‌افزاید و بهبودی از این بیماری را بسیار دشوار می‌کند به گونه‌ای که کودکان به زمانی طولانی‌تر برای رهایی از علائم آن نیاز دارند.

این تحقیقات از زنان باردار خواست تا سیگار کشیدن را قبل از بارداری و در هنگام آن ترک کنند تا خطر ابتلای کودکان آنها به آسم و حساسیت سینه در آینده کاهش یابد و همچنین احتمال سقط جنین و مشکلات بارداری و تولد نوزادان نارس در آنها کم شود. این تحقیقات تاکید کرد که بارداری فرصتی طلایی برای ترک سیگار کشیدن است.

<http://farsnews.com/newstext.php?nn=13910301000880>

مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان پیشرفته کلیه را تشدید می‌کند

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، این متخصصان از مرکز پزشکی دانشگاه دوک اطلاعات مربوط به ۸۴۵ بیمار را که به دلیل ابتلا به سرطان کلیه تحت جراحی قرار گرفته بودند مورد بازبینی قرار دادند.

آنها دریافتند افراد سیگاری و کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند بین ۱/۵ تا ۱/۶ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها به سرطان پیشرفته کلیه مبتلا می‌شوند.

به گزارش روزنامه بیزینس ویک، این پزشکان تاکید کردند هرچه فرد بیشتر و مدت طولانی‌تری سیگار بکشد این خطر نیز تشدید می‌شود. با این حال برای افرادی که بیش از ۱۰ سال سیگار را ترک کرده‌اند، این احتمال کاهش پیدا می‌کند.

این یافته در کنفرانس مطبوعاتی ویژه در نشست سالانه انجمن اورولوژی آمریکا در واشنگتن ارائه شد.

www.isna.ir

قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیواره سرخرگ‌ها را از بین می‌برد

تحقیقات جدید در آمریکا هشدار داد که قرار گرفتن افراد در معرض دود سیگار باعث از بین رفتن دیواره رگ‌های خونی و سرخرگ‌ها می‌شود.

به گزارش فارس به نقل از "The Journal of the American College of Cardiology" پژوهشگران انستیتوی بیماری‌های قلب آمریکا گفتند: قرار گرفتن افراد غیرسیگاری در معرض مقادیر اندکی دود سیگار فقط به مدت ۳۰ دقیقه چه بسا آسیب قابل ملاحظه‌ای به دیواره سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی آنها می‌گذارد.

این نتایج از خطرناک بودن دود سیگار برای سلامت عمومی افراد حکایت دارد زیرا که ابتلا به تصلب‌الشراین را افزایش و احتمال ابتلا به حملات قلبی و سکته‌های مغزی را زیاد می‌کند.

پژوهشگران با استفاده از یک دستگاه مخصوص دود سیگار را به میزان مشخصی تولید کرده و سپس تاثیر آن را بر ۳۳ فرد غیرسیگاری ۱۸ تا ۴۰ سال اندازه‌گیری کردند.

پل فرای از تهیه‌کنندگان تحقیقات گفت که آنها کاهش شدید و قابل ملاحظه‌ای را در عملکرد رگ‌های خونی - بویژه در افرادی که در معرض استنشاق حتی مقادیر اندکی دود سیگار فقط به مدت ۳۰ دقیقه قرار داشتند - ملاحظه کردند.

این پژوهشگران همچنین ملاحظه کردند افرادی که به طور جسته و گریخته در معرض مقادیر کمی دود سیگار برای مدت اندکی قرار می‌گیرند، سلامت آنها در معرض آسیب بیشتری - نسبت به افرادی که یک بار برای مدتی طولانی در معرض دود سیگار هستند - قرار می‌گیرد.

<http://farsnews.com/newstext.php?nn=13910301001223>

آلزایمر در افراد سیگاری

محققان آمریکایی با مطالعه بر روی افراد سیگاری دریافتند افرادی که بیش از یک پاکت سیگار در روز مصرف می‌کنند دو برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به آلزایمر هستند.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، منطقه علوم پزشکی تهران، دکتر راشل ویتمر و گروه تحقیقاتی اش ۲۱ هزار فرد سیگاری را مورد مطالعه قرار دادند تا تاثیر مصرف دخانیات با خطر ابتلا به آلزایمر را بررسی کنند.

دکتر ویتمر می‌گوید: ما می‌دانیم سیگار بر روی سیستم عروقی و فشار خون اثرگذار است و فاکتورهای انعقاد خون را افزایش می‌دهد این موضوع از قبل اثبات شده که بیماری‌های عروقی عاملی برای آلزایمر است.

نتایج مطالعات ما نیز این موضوع را ثابت کرد و نشان داد که خطر ابتلا به آلزایمر در افرادی که بیش از یک پاکت سیگار در روز مصرف می‌کنند بیش از دو برابر افزایش می‌یابد.

نتیجه این تحقیقات در مجله Archives of Internal Medicine به چاپ رسیده است.

www.isna.ir

بیان ژن و مصرف سیگار

تغییرات ژنی می‌تواند یکی از پیامدهای استعمال سیگار باشد که در نهایت زمینه را برای ابتلا به انواع سرطان فراهم می‌کند. به گزارش سرویس علمی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، تحقیقات اخیر نشان داد کشیدن سیگار می‌تواند «بیان ژنی» را تغییر داده و با این تغییر سیستم ایمنی بدن را تخریب کرده و احتمال ابتلا به سرطان را بالا ببرد.

بیان ژن (Gene Expression) یک پروسه حیاتی است که طی آن اطلاعات و کدهای موجود در ژن، ساختار و کارکرد سلول را شکل می‌دهد و در صورت تغییر در بیان ژنی این ساختار و کارکرد تغییر خواهد کرد.

پژوهشگران مرکز پژوهشی زیست پزشکی موسسه "South West" ارتباط بین تغییرات الگوی بیان ژنی در خصوص افراد سیگاری را به اثبات رساندند. آنان همچنین دریافته‌اند که تنها ژن‌های منفرد بلکه شبکه کلی تعاملات ژنی نیز تحت تأثیر استعمال سیگار قرار می‌گیرد.

محققان تأکید دارند نتایج این پژوهش بیانگر این مهم است که پیامدهای منفی استعمال سیگار می‌تواند به مراتب جدی‌تر باشد، زیرا با تغییر در الگوی بیان ژنی بسترساز طیف عظیمی از انواع سرطان خواهد بود. گفتنی است، نتایج این تحقیق به صورت آنلاین در BMC Medical Genomics منتشر شد.

منبع *BMC Medical Genomics*

بچه‌هایی که با سیگار خفه می‌شوند!

بسیاری از والدین سیگاری فکر می‌کنند با باز کردن پنجره‌ها و خارج شدن دود، از فرزندان خود محافظت می‌کنند درحالی‌که ناپدید شدن دود سیگار به معنی رفع خطر نیست، سموم حاصل از سوختن سیگار تا مدت‌ها روی شیشه پنجره‌ها، فرش و سایر اثاث خانه برجا می‌ماند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد، کودکان بیش از بزرگسالان در معرض سموم باقیمانده از دود سیگار در محیط خانه قرار می‌گیرند. محققان طی مطالعه‌ای که حدود ۳ هزار و ۱۰۰ خانواده در آن بررسی شدند، دریافته‌اند بچه‌هایی که والدینی سیگاری دارند به طور متوسط روزهای بیشتری را در مدرسه غیبت می‌کنند. آنها به والدین توصیه می‌کنند بچه‌ها را از معرض دود سیگار دور کنند زیرا می‌تواند خطر عفونت‌های تنفسی مثل برونشیت و ذات‌الریه، آسم شدید و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش دهد. به طور متوسط کودکان با والدین سیگاری یک روز و نیم در سال بیشتر غیبت می‌کنند. بد نیست مروری بر تحقیقات مختلف در این زمینه و همچنین نتایج آنها بیندازیم.

مطالعات نشان می‌دهد، کودکانی که مادران آنها سیگاری هستند به دلیل عود کردن عفونت گوش بیشتر نیاز به جراحی پیدا می‌کنند. این یافته حاصل از بررسی روی ۶۱ مطالعه است که در گذشته انجام شده است. دکتر میشل ویتزمن با بررسی تأثیر سیگاری بودن والدین بر فرزندان در مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک تأکید می‌کند: «این که کودکان به دلیل سیگار کشیدن والدین خود چنین درد شدیدی را تحمل می‌کنند، تاسف‌آور و غم‌انگیز است.» این مطالعه تأیید کرد اگر کودک در خانواده‌ای با افراد سیگاری زندگی کند ۳۷ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت و سایر مشکلات گوش میانی قرار دارد.

والدین سیگاری همچنین خطر بروز آسم و آلرژی را در کودکان خود تشدید می‌کنند. کودکانی که والدین سیگاری دارند ۳ برابر بیش از دیگر کودکان به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و تنگی نفس مبتلا می‌شوند. پیشگیری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مثل حمله قلبی و سکته مغزی در واقع باید از دوران کودکی آغاز شود تا تأثیر بگذارد. بر همین اساس، هرچه فاکتورهای خطرزا از سنین پایین و زودتر کنترل شوند امکان کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی بیشتر می‌شود و سلامت کودک در سنین بالاتر تأمین می‌شود.

کودکانی که مادران‌شان در دوران بارداری سیگار می‌کشند، نسبت به کودکانی که در دوران جنینی در معرض دود سیگار نبودند، بیشتر دچار افزایش فشار خون می‌شوند ولی بررسی‌های جدید حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض دود سیگار والدین، خطر بروز فشار خون بالا را در کودکان ۴ تا ۵ ساله افزایش می‌دهد. در واقع کودکانی که در منزل دود سیگار والدین‌شان را تحمل می‌کنند بیشتر دچار فشارخون بالا می‌شوند. کودکانی که والدین سیگاری دارند حدود ۲۱ درصد بیشتر دچار فشارخون بالای ۱۵ درصد می‌شوند.

برخی پژوهش‌های جدید نشان‌دهنده رابطه بین والدین سیگاری و اضافه وزن یا سوءرفتار کودکان است. البته پژوهشگران به‌طور قطع اثبات نکرده‌اند که سیگار کودکان را در معرض خطر اضافه وزن و چاقی قرار می‌دهد زیرا اثبات چنین رابطه‌ای، به نظر غیرممکن می‌رسد، چون استفاده از والدین و درخواست از آنها برای استعمال سیگار برای بررسی عوارض آن بر فرزندان، اصولاً کاری غیراخلاقی است. در یکی از مطالعات جدید، محققان روی نوزادانی آزمایش کردند که پدرانی سیگاری با مادرانی سالم و پاک داشتند. این تحقیقات از دانشگاه هنگ‌کنگ روی ۷ هزار و ۹۲۴ نوزادی که در یک منطقه در سال ۱۹۹۷ به دنیا آمدند، انجام شد که نشان داد، کودکانی که پدران سیگاری داشتند، در ۷ یا ۱۱ سالگی اضافه وزن داشته‌اند.

تحقیقات نشان‌دهنده وجود رابطه میان سیگار کشیدن والدین و مشکلات روحی و جسمی در فرزندان است. بنابر این تحقیق، ۵۰۹ کودک در برزیل و ۶ هزار و ۷۳۵ کودک در انگلیس مورد تحقیق قرار گرفتند که مشخص شد، میزان کودکان پرخاشگر در میان مادرانی که سیگاری بوده‌اند، بیشتر است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، افرادی که سیگار می‌کشند خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۳۴ درصد در اطرافیان خود به ویژه کودکان افزایش می‌دهند. همچنین احتمال ابتلای کودکانی که هر روز به مدت چند ساعت در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند به سرطان، ۴ برابر بیشتر از کودکانی است که والدین آنان سیگاری نیستند.

روان‌شناسان اسپانیایی تاکید کردند، عادات سیگار کشیدن از مادر به فرزند دختر و از پدر به فرزند پسر منتقل می‌شود. اگر هر دوی والدین سیگار بکشند، احتمال سیگاری شدن فرزند پسر ۲۴ درصد است اما اگر هیچ یک از والدین سیگاری نباشند احتمال سیگاری شدن پسر آنها تا ۱۲ درصد کاهش خواهد یافت.

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/16588/>

انجام ۱۵ دقیقه ورزش در روز به ترک سیگار کمک می‌کند

محققان می‌گویند: سیگاری‌هایی که ورزش می‌کنند، راحت‌تر می‌توانند سیگار را ترک کنند و انجام ۱۵ دقیقه ورزش در روز به ترک سیگار کمک می‌کند.

به گزارش ایرنا و به نقل از زینیوز، گروهی از دانشمندان «موسسه ملی تحقیق سلامتی» و بیمارستان دانشگاه چاینا مدیکال در تایوان، سلامتی و عادت ۴۳۴ هزار و ۱۹۰ نفر را از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۸ در تایوان مورد مطالعه قرار دادند.

محققان به این نتیجه رسیدند که احتمال ترک سیگار در سیگاری‌هایی که تنها روزی ۱۵ دقیقه ورزش می‌کنند ۵۵ درصد بیشتر از سیگاری‌هایی است که اصلاً ورزش نمی‌کنند.

محققان همچنین دریافتند که احتمال بازگشت به کشیدن سیگار پس از ترک، در سیگاری‌هایی که ورزش می‌کنند ۴۳ درصد کمتر از سیگاری‌هایی است که ورزش نمی‌کنند.

نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که امید به زندگی در میان سیگاری‌هایی که ورزش می‌کنند به طور متوسط ۵/۶ سال افزایش می‌یابد و خطر مرگ و میر این افراد تا ۴۳ درصد کاهش می‌یابد که با افراد غیرسیگاری که زندگی ساکن دارند، برابر است.

حتی اگر سیگاری‌ها این عادت خود را ترک نکنند، فواید داشتن یک شیوه زندگی پرتحرک آشکار است به طوری که امید به زندگی در سیگاری‌هایی که روزی ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند تا ۳/۷ درصد افزایش می‌یابد.

«چی پانگ ون» که این اطلاعات را در نشست World Congress of Cardiology ارائه داد، گفت: پیام ما ترک سیگار و ورزش کردن است.

وی ضمن توصیه ورزش به سیگاری‌ها، تاکید کرد: انجام مقدار کم فعالیت مانند ۱۵ دقیقه پیاده‌روی بهتر از بی‌حرکی است.

<http://www.ghatreh.com/news/mn9693496>

نشستی با صاحب‌نظران

دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده

متخصص پوست و مو - رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی

خانم‌های زیادی را می‌شناسم که در سال چند صد هزار تومان صرف خرید انواع و اقسام کرم‌ها، لوسیون‌ها و ماسک‌های آرایشی، تقویتی و بهداشتی می‌کنند اما از خود نمی‌پرسند آیا نیاز پوست ما فقط همین کرم‌ها و لوسیون‌ها هستند؟ آیا مهم‌تر از این اصلاح شیوه

زندگی و انجام کارهای واقعا موثر روزانه برای رفع نیازهای واقعی پوست نیست؟ بعضی از نیازهای پوست که به آنها بی توجهی می شود آنقدر ساده و کم هزینه هستند که باور آن برای خود افراد هم مشکل است. گاهی فقط لازم است یک عادت بد مثل سیگار کشیدن را ترک یا یک عادت خوب مانند نوشیدن کافی آب را اضافه کنیم تا پوست شفاف تر، مرطوب تر و بدون چروکی داشته باشیم. باورتان نمی شود؟! گفت و گوی ما را با دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، متخصص پوست و ریس مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی بخوانید:

آقای دکتر! در یکی از گفت و گوهایتان اشاره کردید برخی جوانان امروز به استقبال پیری زودرس و چروک پوست می روند. منظورتان چیست؟

همین که در سال های اخیر استعمال قلیان در کشور به خصوص در میان جوانان افزایش یافته است و خانم های جوان علاقه مند به قلیان هم کم نیستند، نتیجه اش شده همین که گفتیم. شاید شما هم خانم هایی را دیده باشید که خیلی بیشتر از سن واقعی شان به نظر می رسند. بیشتر این خانم ها یا سیگاری هستند یا اهل قلیان. عوامل متعددی در بروز پیری زودرس پوست در خانم ها نقش دارند که از جمله آنها می توان به ژنتیک، استرس، قرار گرفتن در معرض اشعه آفتاب، تغییرات هورمونی در دوران یائسگی و... اشاره کرد ولی می توان گفت ریسک فاکتورهای ایجاد مشکلات پوست و مو در میان خانم ها و جوانان امروز نسبت به گذشته تغییر کرده است. چون در بین این عوامل، مهم ترین عامل قابل پیشگیری، مصرف سیگار و قلیان است که متأسفانه در سال های اخیر مصرف آن در بین دختران و زنان افزایش شدیدی داشته است. سیگار علاوه بر عوارضی چون حمله های قلبی، انواع سرطان ها و مشکلات ریوی پوست و موی افراد هم تاثیر دارد و باعث ایجاد چین و چروک زودرس و حتی سفیدی مو می شود. پرسش اینجاست که اگر این خانم ها به زیبایی و سلامت خود اهمیت نمی دهند، چه اصراری دارند با صرف هزینه زیاد محصولات آرایشی بخرند یا به همکاران پوست مراجعه کنند و لیزر جوانسازی انجام دهند؟ جوانان امروز تحصیل کرده اند و با این عوارض آشنا هستند، در زمان قاجار که زندگی نمی کنند! به نظر شما پاسخشان به این سوال چیست؟

نمی دانم، اما جوان های امروز خیلی بیشتر از پدران و مادران خود به پوست و زیبایی شان اهمیت می دهند. شاید واقعا نمی دانند قلیان هم مثل سیگار است، با همان عوارض.

اجازه بدهید صحبت شما را تکمیل کنم که قلیان بسیار خطرناک تر و مضرتر از سیگار است. کارشناسان و محققان در این زمینه می گویند توتون و تنباکوی قلیان به علت داشتن آمونیاک چند برابر بیشتر از سیگار، جذب بدن می شود. وقتی به این عدد نگاه کنید، اینکه چرا پوست خانم ها و آقایان علاقه مند به قلیان تا این حد آثار کم خونی و کمی اکسیژن را نشان می دهد، قابل توجیه است. با هر بار یک زدن سیگار، حدود ۷۰ سی سی و با هر بار یک زدن قلیان حدود ۵۰۰ سی سی دود وارد ریه افراد می شود. ۱۰ دقیقه دود کردن سیگار باعث کاهش اکسیژن رسانی پوست به مدت یک ساعت می شود. نیکوتین عروق را تنگ و جریان خون را کم می کند. تنباکوی موجود در قلیان، نیکوتین بیشتری آزاد می کند و اضافه شدن اسانس های مختلف به تنباکوها باعث شده از این کار لذت ببرند و فراموش کنند این دود آنها را به سمت انواع سرطان ها می کشاند. خانم هایی که از سیگار و قلیان لذت می برند، باید با چهره زیبا و پوست شفاف و جوان خداحافظی کنند چون مشکلات چهره علاقه مندان به دود کاملا مشخص است و با هیچ آرایش و کرمی قابل پوشاندن نیست.

مگر این چهره خاص چه مشخصه هایی دارد؟

این افراد بین ۸ تا ۲۰ سال پیرتر از سن واقعی خود به نظر می رسند چون چروک های بیشتر و عمیق تری دارند که نسبت به افراد غیرسیگاری در سنین کمتری ظاهر می شود. همچنین در نواحی دور لب و دور چشم، به علت تاثیر فیزیکی سیگار کشیدن و فرم چهره در حال دود کردن سیگار، این چروک ها بیشترند. پوست صورت افراد سیگاری معمولا درخشش طبیعی خود را نیز از دست می دهد. به مرور زمان، پوست صورت این افراد به جای رنگ معمولی و صورتی، با رنگ خاکستری ملایم جایگزین می شود که علت این پدیده، کاهش میزان مواد مغذی مورد نیاز پوست و جریان اکسیژن همراه خون است. پوست این افراد شل است چون سیگار باعث کاهش کلاژن پوست می شود که مسوول قابلیت ارتجاعی پوست است. در مطالعه های انجام گرفته، مشخص شده است که سیگار کشیدن باعث از بین رفتن کلاژن پوست که وظیفه حفظ قابلیت ارتجاعی پوست را بر عهده دارد، می شود و بدون داشتن این خاصیت ارتجاعی، پوست نمی تواند به حالت اولیه بازگردد و در نتیجه چین و چروک های ایجاد شده در سطح پوست باقی می ماند. همچنین نیکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ های خونی می شود و این امر از جریان مناسب خون در مویرگ ها جلوگیری می کند. زمانی که مویرگ هایی که در حقیقت مسوول تغذیه پوست هستند نتوانند وظیفه خود را درست انجام دهند، چین و چروک ها و علائم بیشتر و عمیق تر پیری زودرس در سطح پوست به وجود می آید. اگر دقت کرده باشید، لب های سیگاری ها، انگشتانی که سیگار را نگه می دارد و

ناخن‌ها، لثه‌ها، همه از این تنگی عروق و زبان‌های سیگار متاثر می‌شوند. پلاک‌های سفیدرنگ در کام سیگاری‌ها و زبان‌شان گاهی به دلیل التهاب غدد بزاقی به وجود می‌آید. دانه‌های قرمز هم مشخصه سیگاری‌هاست. لب‌ها و لثه‌های سیاه هم علاوه بر وجود خون غلیظ و تیره سیگاری‌ها، نشانه عدم خون‌رسانی است و چون خون و مواد غذایی به لثه نمی‌رسد، باعث بروز عفونت‌های میکروبی و لثه‌های دردناک خون‌ریزی دهنده در سیگاری‌ها می‌شود.

به سفیدی موها اشاره کردید؛ ما در مورد اثر سیگار بر پوست زیاد شنیده‌ایم اما دود سیگار چگونه می‌تواند موها را سفید کند؟

قبلاً مطالعه‌ها روی اثر سیگار بر پوست متمرکز بود ولی بررسی‌های اخیر ارتباط سیگار با سفیدشدن مو و ریزش مو را هم نشان داده است. در افراد سیگاری موها زودتر به رنگ خاکستری درمی‌آید. مکانیسم ایجاد سفیدی و ریزش مو ناشی از سیگار متعدد است ولی مهم‌ترین مکانیسم، اثر انقباضی بر عروق ریز پاپیلای مو است که باعث کاهش خون‌رسانی به مو و همین امر باعث از دست رفتن زودرس رنگدانه مو می‌شود. سیگاری‌ها اشتها کمتری به غذا دارند، بنابراین مواد مغذی و ویتامین‌ها کمتر به بدنشان می‌رسد. سیگار باعث افزایش همه هورمون‌های آندروژنیک می‌شود بنابراین احتمال ریزش مو را بیشتر می‌کند. به علاوه باعث نازک‌شدن لایه فوقانی پوست، کاهش ضخامت زیر پوست و در نهایت آسیب به فولیکول‌های مو می‌شود.

این چروک‌ها، با ترک سیگار و قلیان از بین می‌روند؟

بله، وقتی سیگار و قلیان که مانع اکسیژن‌رسانی است، ترک شود اکسیژن‌رسانی به بافت پوست بیشتر و به مرور زمان روند چروک‌شدن پوست متوقف می‌شود و گاهی حتی در آنهایی که در سنین جوانی سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند، بهبود و قوام پوست را به وضوح می‌بینیم. این افراد از مشکل کاهش چشمگیر روند بهبود و ترمیم زخم‌ها هم نجات پیدا می‌کنند. از آنجا که سیگار، جریان خون و اکسیژن دریافتی پوست را کاهش می‌دهد، روند بهبود و التیام التهاب‌ها و زخم‌های پوستی را نیز با مشکل مواجه می‌کند. به همین دلیل بدن افراد سیگاری برای بهبود جراحات و زخم‌های ایجاد شده نسبت به سایرین معمولاً به زمان بیشتری نیاز دارد.

<http://www.salamatnews.com/ViewNews.aspx?ID=45767&cat=7>