

کنترل دخانیات



ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات
سال هشتم شماره ۱۰ تیر ماه ۱۳۹۶ (شماره پیاپی ۹۴) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۸۰۰۰۰ ریال

با ترک سیگار یک محیط سالم برای کودکان و سایر افرادی
که با آنان زندگی می‌کنید فراهم کنید.





شاید در جنگ کشته نشود ولی.....

کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال هشتم شماره ۱۰ تیر ماه ۱۳۹۶ (شماره پیاپی ۹۴)
ماهنامه کنترل دخانیات

مجوز انتشار

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

صاحب امتیاز

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماریهای ریوی

بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مدیر مسئول و سردبیر

دکتر غلامرضا حیدری

هیأت تحریریه

دکتر حبیب امامی، دکتر مسلم بهادری، دکتر علی رمضانخانی، دکتر بابک شریفکاشانی

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.sbmu.ac.ir

tpcrc@sbmu.ac.ir

با همکاری

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۸۰۰۰۰ ریال

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.

فهرست

- ۳..... معرفی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات
- ۴..... سخن روز
- ۵..... زیر ذره بین
مصرف سیگار و سلامت دندان
- ۱۱..... ما توانستیم، شما هم میتوانید.....
- ۱۳..... فعالیتهای مرکز.....
شرکت در کنفرانس جهانی اعتیاد دوگانه به عنوان عضو کمیته برنامه ریزی
برگزاری غرفه پرستاری بیمارستان به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات
- ۱۵..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند.....
- ۲۲..... اخبار کشوری
فهرست ۱۸ برند سیگار قاچاق اعلام شد
کشف بیش از ۳ میلیون نخ سیگار قاچاق در بندرلنگه
دکه‌دارانی که مرگ می‌فروشند/درخواست چندباره از شهرداری‌ها
سن مصرف دخانیات در کشور به ۱۱ سال رسیده است
سیگار کشیدن در بارداری بر آمادگی جسمانی فرزندان پسر اثر دارد
- ۲۵..... اخبار بین‌المللی
درخواست پوتین از لاوروف برای ترک سیگار
شوک در عربستان
سیگار از استخوان هم نمی‌گذرد
مصرف سیگار به کبد جنین نیز آسیب می‌زند
برابری مضرات مصرف یک قرص خواب با یک پاکت سیگار
- ۲۷..... نشستی با صاحب‌نظران.....
دکتر سید محمد سید مهدی
- ۲۸..... قانون جامع کنترل دخانیات.....
- ۳۰..... فراخوان ارسال مقاله.....
- ۳۴..... نظرسنجی.....



معرفی مرکز تحقیقات

در پی تلاش ده ساله و مقارن با روز جهانی بدون دخانیات (۱۰ خرداد ۱۳۸۶) اولین مرکز تحقیقاتی در زمینه کنترل دخانیات توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شروع به کار نمود. پیشنهاد تشکیل این مرکز توسط واحد کنترل دخانیات مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی به دانشگاه متبوع ارائه شد. بعد از بررسی و تصویب در هیئت رئیسه دانشگاه مراتب به معاونت پژوهشی وزارت بهداشت اعلان گردید که در این معاونت هم به تأیید رسید. این مرکز توسط ۶ نفر عضو هیئت علمی دانشگاه تأسیس شده است و با همکاری ۶ پزشک و ۳ کارشناس در بیمارستان مسیح دانشوری تهران فعالیت می‌کند و دیدگاه آن «ایجاد جامعه‌ای عاری از دخانیات» می‌باشد. یکی از اهداف مرکز تبدیل شدن به قطب پژوهشی کنترل دخانیات در سطح منطقه و جهان می‌باشد. در همین راستا این مرکز از سال ۱۳۸۶ به عنوان مرکز همکاری‌های منطقه شرق مدیترانه (EMRO) شناخته شده است. همچنین این مرکز به انجمن‌های بین‌المللی کنترل دخانیات (FCA) پیوسته است. به لطف بیش از یک دهه تجربه خدمات درمانی ترک سیگار در قالب کلینیک‌های ترک سیگار و خط مشاوره تلفنی، ما آماده ارائه خدمات فوق به صورت رایگان می‌باشیم.

دیدگاه

ما 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



روز جهانی بدون دخانیات امسال بدون شور و شوق و بدون برنامه اجرایی ویژه ای از سوی وزارت متبوع گذشت. بهانه وجود ماه مبارک رمضان نمی تواند باعث منتفی شدن تمام برنامه ها شود چرا که این فرصت سالی یک بار پیش می آید و هم کام با دیگر کشورها بایستی به آن پرداخته شود و گزارش کارهای انجام شده در هر کشور به دیگران اعلان گردد چون هر کشوری از این وضعیت استفاده می کند تا خود را پیشرو و برتر در امر مبارزه با دخانیات نشان دهد. حال آنکه این اقدامات کامل و کافی در کشور انجام نشده و به چند معاصبه و برنامه فوری کوتاه بسنده شده است. موقعیت خوب ایران بین دیگر کشورها که به نوعی رقبا محسوب می شوند پایین تر می رود. امید است با اجرای برنامه ای در فور حتی بعد از ماه مبارک بتوان کارهای انجام نشده را جبران کرد.

سرپرست



زیر ذره بین

مصرف سیگار و سلامت دندان

همچنین میکرب‌ها می‌توانند با چسبیدن به مکانی که لته به دندان پیوست شده است، باعث بروز مشکل شوند و در آنجا به علت وجود یک فضای عمیق باعث تشکیل چیزی که periodontal pockets نامیده می‌شود گردند.

وجود این فضا به این معناست که محافظت کمتری برای نگهداشتن دندان‌های شما در مکان خودشان وجود دارد و در نتیجه احتمال بیشتری برای لق شدن دندان‌ها، معمولاً خون‌ریزی لته‌ها یک نشانه رایج برای این مسئله است، با این حال در افراد سیگاری نیکوتین جریان خون را در لته‌ها کاهش می‌دهد و این ذخیره خون ضعیف، علائم را محو می‌کند. (علائمی مانند خون‌ریزی لته‌ها) که در حالت عادی، می‌تواند سر نخ برای تشخیص شروع این بیماری‌ها باشد.

و اگر من سیگار کشیدن را ترک کنم؟

اگر شما سیگار کشیدنتان را متوقف کنید، بهتر قادر خواهید بود که با میکروب‌هایی که منجر به بیماری‌های لته می‌شوند مقابله کنید و حرکت جریان خون به سمت لته‌ها افزایش خواهد یافت که به سالم ماندن لته‌ها کمک می‌کند. قطع مصرف سیگار، بهداشت مطلوب دهان و داشتن آزمایش‌های دوره‌ای منظم با دندانپزشکتان به جلوگیری از بیماری‌های لته کمک خواهد نمود.

آیا سیگار کشیدن باعث تغییرات دیگری هم در دهان من می‌شود؟

سیگار کشیدن می‌تواند منجر به smokers plate شود. سیگاری‌ها یک پوشش رنگ پریده یا سفید که اغلب با دانه‌های قرمز همراه است را در دهان خود دارند. هنگامی که شما سیگار کشیدنتان را ترک می‌کنید، smokers plate محو می‌شود.

سیگاری‌ها همچنین ممکن است دچار smokers melanosis هم بشوند، که در آن لته‌ها و گونه‌ها تغییر رنگ می‌دهند و قرمز و متورم می‌شوند. ترک سیگار می‌تواند این تغییرات را معکوس کند. همچنین سیگار کشیدن باعث ایجاد لکه‌های زشت منظر در دهان می‌شود، ترک سیگار به جلوگیری از ایجاد لکه‌های بیشتر کمک خواهد نمود.

سیگار کشیدن چه تاثیری بر دهان من دارد؟
سیگار کشیدن عمده‌ترین علت «سرطان دهان» است. اگر سیگار بکشید، نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند، به طور میانگین چهار برابر احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان دهان دارید، در نظر داشته باشید که تنها نیمی از افرادی که مبتلا به این بیماری می‌شوند بیش از ۵ سال بعد از تشخیص این بیماری زنده خواهند ماند.

اگر سیگار را ترک کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر همین حالا سیگار کشیدن را ترک کنید، طی ۳ تا ۵ سال احتمال ابتلا به سرطان دهان نصف می‌شود و با گذشت زمان کمتر و کمتر نیز خواهد شد. متوقف کردن مصرف سیگار سلامت دهان، لته و دندان‌های شما را بهبود خواهد بخشید.

اگر من سیگار بکشم و الکل نیز بنوشم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

ترکیب استعمال سیگار و نوشیدن الکل احتمال ابتلا به سرطان دهان شما را افزایش می‌دهد، حتی بیشتر از وقتی که الکل یا سیگار هر کدام به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند.

آیا ترک سیگار و کاهش مصرف الکل به کاهش خطر ابتلا به سرطان من کمک خواهد نمود؟

بله! ترک سیگار و کم کردن مصرف الکل به طور چشم‌گیری خطر احتمال ابتلا به سرطان دهان در شما را می‌کاهد.

سیگار کشیدن با لته و دندان‌های من چه می‌کند؟

سیگار کشیدن، علت عمده بروز بیماری‌های لته است. بیماری لته، لته و استخوان‌هایی را که دندان‌های شما را محافظت می‌کند، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

سیستم ایمنی نقش مهمی در کاهش میکرب‌های مضر می‌تواند باعث بروز این بیماری‌ها شوند دارد. سیگار کشیدن با تاثیری که بر سیستم ایمنی شما می‌گذارد، بدن‌تان را برای مقابله با این میکروب‌ها کم‌توان می‌کند، پس لته‌های شما احتمال بیشتری برای عفونت، متورم شدن و شکننده شدن دارند.



سیگاری‌ها جریان خون کاهش یافته در لثه‌های خود دارند، اگر سیگار بکشید، بهبود یافتن بعد از زخم یا عمل جراحی در دهانتان طولانی‌تر خواهد شد. ترک سیگار به معنی بهبود یافتن بهتر و گذشت زمان کمتر برای بهبود است. همچنین، سیگار کشیدن می‌تواند باعث بروز مشکل در تنفس نیز بشود، بعد از ترک نفس کشیدن شما غالباً بهبود خواهد یافت. درباره سیگار کشیدن با دندانپزشک خود صحبت کنید:

«در طی آزمایش‌های دوره‌ای دندان‌هایم، دندانپزشکم متوجه وجود لکه‌های سفید در دهان من شد، او گفت که میزان سیگار کشیدن و نوشیدن الکل من، احتمال ابتلا به سرطان دهان را در من افزایش داده است. به هر شکلی که بود، عادت سیگار کشیدنم را ظرف چند روز تغییر دادم. خوشبختانه در مورد من با موفقیت به انجام رساندن این کار هیچ مشکل جدی به همراه نداشت، اما تنها همین ترس کافی بود تا من نوشیدن الکل و کشیدن سیگار را برای همیشه ترک کنم. بعد از ترک، بوی دهان من بهتر شده بود و بچه‌هایم دیگر از بوی سیگار شکایت نمی‌کردند و می‌دانم که حالا دهان من سالم‌تر است.»

«من واقعا از اینکه دندانپزشکم گفت نشانه‌های اولیه بیماری لثه را دارم، غافلگیر شدم. او گفت که سیگار کشیدن من عاملی بوده که منجر به این بیماری شده و اگر همچنان مانند قبل این کار را ادامه دهم ممکن است دندان‌هایم را از دست بدهم، برای همین تصمیم به ترک سیگار گرفتم، کار دشواری بود اما من فقط به حفظ دندانهایم فکر می‌کردم.»

ترجمه: ندا جلیلیان

راه‌هایی برای داشتن لبخندی سفیدتر دندان‌ها به مرور زمان و با افزایش سن، رنگ می‌گیرند، همچنین بعضی از غذاها، نوشیدنی‌ها، دهانشویه‌ها و داروها نیز باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شوند. در ادامه به راه‌هایی ساده برای داشتن دندان‌ها و لبخندی سفید اشاره می‌شود:

سفیدکننده‌های خانگی شما می‌توانند تغییر رنگ‌های سطحی را خودتان بردارید. تعدادی از محصولات سفیدکننده شامل «کیت‌های سفیدکننده دندان»، «نوارهای سفیدکننده» و «خمیردندان‌های سفیدکننده» توانایی از بین بردن رنگ‌های سطحی روی دندان را دارند. اما برای از بین بردن تغییر رنگ‌های عمقی‌تر که به ساختمان دندان نفوذ کرده‌اند باید به دندانپزشک مراجعه کنید. «کیت‌های سفیدکننده» برای درمان تغییر رنگ‌های جزئی، مانند تغییر رنگ ناشی از قهوه و چای موثرند. «نوارهای سفیدکننده» نیز نوارهایی بسیار نازک‌اند که با چشم به سختی دیده می‌شوند و برای تاثیرگذاری باید به مدت یک هفته و روزی ۵ دقیقه استفاده شوند. استفاده از آن‌ها برای بیش از یک هفته توصیه نمی‌شود. «خمیردندان‌های سفیدکننده» نیز حاوی مواد شیمیایی و ذرات ساینده هستند که استفاده از آن‌ها برای بیش از یک هفته توصیه نمی‌شود.

درمان‌های سنتی برای سفید کردن دندان‌ها راهکارهایی برای مبارزه با بوی بد دهان بوی بد دهان (Halitosis) مشکل بسیار شایعی است. بسیاری از افراد برای از بین بردن بوی بد دهان از آدامس‌های معطر و خوشبوکننده‌های مختلف استفاده می‌کنند. اما این راهکارها فقط راه حل‌هایی موقتی هستند و شما باید به فکر درمان اصلی و همیشگی این مشکل باشید.

حلق، دهان و بینی حفره‌هایی هستند که باکتری‌ها می‌توانند در آن رشد کنند. همچنین شیارهای روی زبان نیز خود محل مناسبی برای تجمع باکتری‌ها هستند. این باکتری‌ها، ترکیبات گوگرداری از خود آزاد می‌کنند که منشا بوی بد دهان می‌باشند. بوی بد دهان می‌تواند نشانه بیماری‌های دیگری در بدن باشد که شما از وجود آن‌ها بی‌خبرید. مانند: پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های تنفسی و ... که باید به فکر درمان آنها باشید.



در اینجا به یک سری راهکار های موثر برای از بین بردن بوی بدن دهان اشاره می شود:

۱- از خشک شدن حفره دهان تان جلوگیری کنید. بزاق، دهان را از باکتری های ایجادکننده بوی بد دهان پاک می کند و چنانچه دهان به هر علتی خشک شود، این باکتری ها فرصتی برای تجمع و ایجاد کردن بوی بد دهان می یابند و بوی بد دهان تشدید می شود. این دقیقا همان اتفاقی است که در موقع خواب برای همه ما اتفاق می افتد. زیرا در موقع خواب مقدار ترشح بزاق به حداقل می رسد.

۲- دندان ها و پشت زبان تان را مسواک بزنید. یکی از اساسی ترین راه ها برای از بین بردن بوی بد دهان، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به طور مرتب است. این کار باعث حذف ذرات غذایی و باکتری های موجود در حفره دهان می شود. برای از بین بردن ذرات غذایی موجود در بین دندان ها نیز باید هر بار پس از مسواک زدن، بین دندان های تان را نخ بکشید. اگر به هنگام مسواک زدن روی زبان تان را هم مسواک بزنید، شیارهای روی زبان را نیز از وجود این باکتری ها پاک می کنید. ۳- به طور مرتب به دندانپزشک تان سر بزنید. دندانپزشک شما پوسیدگی دندان، درگیری عصب دندان و بیماری های لثه شما را به موقع تشخیص داده و برای درمان آن ها اقدام می کند. بسیاری از این بیماری های دهان و دندان باعث بوی بد دهان می شود.

۴- خوراکی های ضد بوی دهان مصرف کنید. بعضی خوراکی ها در از بین بردن بوی بد دهان نقش کمکی دارند مانند: شربت آلبوموی شیرین، سبزی یا عرق نعناع، لیمو ترش، شربت پرتقال و مرزه

۵- به فکر درمان بیماری های تنفسی تان باشید. یکی از نشانه های بسیاری از بیماری های بدن، بوی بد دهان است. ابتلا به بیماری هایی مثل عفونت و التهاب مخاط بینی، سینوزیت، گلودرد چرکی و یا عفونت های دیگر دستگاه تنفسی می تواند عامل وجود بوی بد دهان باشد. شما در صورتی که مبتلا به این بیماری ها هستید نمی توانید با مسواک زدن و ...

از شر بوی بد دهان خلاص شوید و حتما بایستی برای درمان بیماری تنفسی تان به یک پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

۶- بیماری های گوارشی تان را درمان کنید. «هلیکوباکتر پیلوری» باکتری است که در معده زندگی می کند و موجب بیماری زخم معده می شود. اگر کسی دچار این بیماری باشد ممکن است بتوان آن را از بوی بد دهانش تشخیص داد. بیماری های دستگاه گوارش و اختلال در عملکرد کلیه و کبد هم می توانند از عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان باشند. بنابراین اگر شما به طور دائمی مبتلا به بوی بد دهان هستید بهتر است با یک متخصص بیماری های داخلی مشورت کنید.

جایگزین های موقت برای مسواک و خمیردندان
این روزها محققان دندانپزشکی به نتایج جالبی دست یافته اند. آنها می گویند بعضی مواد غذایی می توانند از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کنند و در موارد اورژانس که دسترسی به مسواک و خمیر دندان ممکن نیست، می توانند جایگزین مسواک و خمیردندان شوند. بعضی از این مواد غذایی که از پوسیدگی دندان جلوگیری می کنند عبارتند از:

آجیل: پس از مصرف غذا و تجزیه آن توسط باکتری های موجود در دهان، اسیدی تولید می شود که منجر به حل شدن مواد معدنی دندان و پوسیدگی دندان می شود. ولی اگر شما پس از صرف غذا دسترسی به مسواک نداشتید، می توانید آجیل مصرف کنید. آجیل در دهان مواد قلیایی تولید می کند که اسیدهای حاصل از باکتری ها را خنثی می کند و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

پنیر: محققان دانشگاه نیوکاسل اعتقاد دارند که مصرف پنیر از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. این محققان می گویند که بهتر است پس از هر وعده یا میان وعده غذایی، مقداری پنیر نیز مصرف شود تا اسید ناشی از باکتری ها را خنثی کند. این محققان همچنین توصیه می کنند که مصرف پنیر با گردو



پارچه کتان سفید را رنگ می کند باعث تغییر رنگ دندان ها هم می شود. «چای، قهوه، شربت های میوه، شاتوت، ذخال اخته، چغندر، شراب قرمز و نوشابه های انرژی زا نمونه هایی از موادی هستند که به مرور زمان و با استفاده طولانی مدت، باعث تغییر رنگ دندان ها می شوند.

پیشنهاد می شود پس از مصرف این مواد دندان ها یتان را مسواک بزنید و یا حداقل دندان هایتان را با آب بشوید. **سیگار و دخانیات:**

نیکوتین موجود در دخانیات باعث ایجاد تغییر رنگ های قهوه ای بر روی دندان ها می شود که با مسواک زدن به سختی برداشته می شوند. سیگارکشیدن همچنین باعث بوی بد دهان، التهاب لثه و همچنین سرطان دهان می شود.



داروها:

بعضی داروها مانند آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی، دهانشویه های کلرهگزیدین و ستیل پریدینوم و همچنین آهن و فلوراید اضافی نیز باعث تغییر رنگ دندان ها می شوند. آنتی بیوتیک تتراسایکلین چنانچه در دوران حاملگی توسط مادر مصرف شود یا در سال های اولیه پس از تولد به کودک داده شود نیز باعث تغییر رنگ دائمی دندان می شود.

همراه باشد تا کاهش فسفر بدن بر اثر خوردن پنیر جبران شود.

آدامس: جویدن آدامس سبب افزایش میزان ترشح بزاق در دهان می شود. این بزاق نقش شستشو دهنده دندان ها پس از غذا را بر عهده دارد و تکه ها و خرده های غذایی را از سطح دندان ها پاک می کند. همچنین بسیاری از آدامس ها حاوی مواد قلیایی هستند که اسید ناشی از باکتری های پوسیدگی را خنثی می کنند. در ضمن آدامس های دارای فلوراید که جدیداً به بازار عرضه شده است خود باعث افزایش استحکام و مقاومت مینا در برابر اسیدها می شوند.

قهوه، چای و سبزی های خشک: بوی بد دهان یکی از دلایلی است که خیلی ها برای رفع آن دست به دامن مسواک و خمیر دندان می شوند. اگر دسترسی به مسواک و خمیر دندان نداشتید، می توانید یک فنجان قهوه یا چای بنوشید یا سبزی های خشک و معطر مانند نعناع را در بجوید، مولکول های خوش بویی که از این سبزی ها در دهان پراکنده می شود، دهان شما را خوشبو می کنند. همچنین آدامس های اسانس دار نیز راهی برای از بین بردن بوی بد دهان هستند.

بعضی از افراد هنوز هم از درمان های خانگی قدیمی برای سفید کردن دندان ها استفاده می کنند. استفاده از مخلوطی از جوش شیرین و خمیر دندان و مسواک زدن دندان ها با استفاده از این ترکیب می تواند موثر باشد.

مواد غذایی که دندان ها را سفیدتر می کنند:

بعضی از مواد غذایی مانند کرفس، سیب، هویج و گلابی در سفید کردن دندان ها موثرند. جویدن آدامس های بدون شکر هم بسیار مفید است. این مواد غذایی باعث تحریک ترشح مقادیر زیادی بزاق می شوند، این بزاق اضافی مانع از ایجاد پوسیدگی دندان و تغییر رنگ ناشی از پوسیدگی دندان ها می شود.

مواد غذایی که باعث تغییر رنگ دندان ها می شوند: بعضی از مواد غذایی باعث بد رنگ شدن دندان ها می شوند. یک راه ساده برای اینکه بفهمیم کدام غذا دندانها را رنگ می کند وجود دارد: «هر غذایی که یک



مسواک زدن و نخ دندان کشیدن:

یک استراتژی ساده برای داشتن دندان هایی سفید و لبخندی درخشان این است که روزانه حداقل یک بار مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. به این ترتیب از تجمع رنگ ها و ایجاد لکه بر بروی دندان های تان جلوگیری می کنید. برای گرفتن نتیجه بهتر می توانید بعد از هر وعده غذا و بعد از خوردن غذاهای دارای رنگدانه، مسواک بزنید.

شایع ترین اورژانس های دندانپزشکی و روش درمان و کنترل موقتی آن ها در خانه:

دندان درد: چنانچه دندان شما فقط به غذاهای سرد یا داغ یا شیرین حساس است، با آب ولرم دهانتان را بشویید و با نخ دندان مواد غذایی بین دندان ها را پاک کنید و به آرامی دهانتان را با آب ولرم مسواک بزنید و در اولین فرصت برای ترمیم (پر کردن) دندان تان به دندانپزشک مراجعه کنید. اما اگر درد شما شدید است و یا همراه با تورم است، یک کیسه حاوی یخ (کمپرس سرد) را به مدت ۲۰ دقیقه روی گونه قرار دهید و به مدت ۲۰ دقیقه آن را بردارید. این کار را متناوباً تا رسیدن به دندانپزشک تکرار کنید. از گرما دادن موضع پرهیزید. یک یا دو عدد اسپیرین بخورید. اگر نیمه شب است و به استراحت نیاز دارید، به هنگام خواب سعی کنید که سر شما بالاتر از بقیه بدنتان قرار گیرد و ترجیحاً روی مبل یا صندلی به حالت نیمه نشسته بخوابید. قطعاً نیازی به یادآوری بنده نیست و در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه خواهید کرد!



فرو رفتن جسم خارجی در بین دندان ها: اگر جسم خارجی قابل رویت است آن را با پنس دندانپزشکی بیرون بیاورید ولی اگر قادر به دیدن آن نیستید سعی کنید که آن را با نخ دندان بیرون بیاورید. پس از بیرون آوردن جسم خارجی حتماً آب را به شدت در دهانتان غرغره کنید تا باقیمانده اجسام خارج شوند. سعی نکنید که جسم خارجی را با جسم نوک تیز بیرون بیاورید. اگر عمق فرورفتگی جسم زیاد است و نمی توانید آن را خارج کنید به دندانپزشک مراجعه کنید. **زخم های سطحی دهان ناشی از تحریکات فیزیکی و شیمیایی:** این زخم های سطحی در سطح داخلی گونه، لثه و زبان به وجود می آیند. ممکن است بر اثر گاز گرفتن گونه، مسواک زدن شدید، خوردن غذاهای داغ و یا تحریکات ناشی از براکت های ارتودنسی ایجاد شوند. یک محلول دهانشویه اکسیژنه با حباب هایی که ایجاد می کند باعث تمیز کردن زخم از خرده های مواد غذایی می شود. محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal نیز با پوشاندن سطح زخم باعث التیام و کاهش درد زخم می شود.

بیرون افتادن دندان از دهان: این اورژانس در کودکان بسیار شایع است. در صورت امکان دندان بیرون افتاده را پیدا کنید. آن را با سرم فیزیولوژی بشویید و آن را در یک لیوان شیر یا سرم فیزیولوژی یا بزاق خود بیمار قرار داده و سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید. به هیچ عنوان سعی در تمیز کردن و لمس کردن ریشه دندان نکنید و آن را از ناحیه تاج دندان بگیرید. یک قطعه گاز استریل بر روی محل دندان در دهان قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه فشار دهید تا خون ریزی کاهش یابد. در بسیاری از موارد دندانپزشک با شستشوی مناسب محل، دندان را دوباره در محلش می کارد و در طولانی مدت دندان قابل نگهداری است. نکته طلایی برای نجات دادن جان این دندان، زمان است. اگر شما بتوانید کودکان را در کمتر از ۳۰ دقیقه به یک کلینیک دندانپزشکی برسانید، احتمال اینکه بتوان درمان موفقیت آمیزی برای این دندان انجام داد، بیش از ۹۰ درصد خواهد بود.



چهار نکته ای که در مورد دندان هایتان نمی دانستید:

۱. مواد قندی تنها ماده مضر برای دندان ها نیستند. مواد ترش و اسیدی نیز باعث از بین رفتن مواد معدنی سطح مینای دندان می شوند.
۲. مینای دندان سخت ترین ماده موجود در بدن است، اما ممکن است به راحتی بشکند. خوردن قطعات یخ، پاپ کورن، ته دیگ سفت و سایر مواد غذایی سفت و سخت همانند خوردن سنگ است و باعث شکستن و لب پر شدن دندان ها می شوند.
۳. فلوراید بیش از حد ممکن است برای دندان ها مضر باشد.
۴. براکت های ارتودنسی دندان ها را نسبت به پوسیدگی مستعدتر می کنند.

شکستن دندان: سریعا محل دندان مورد نظر را با سرم فیزیولوژی بشویید. یک کیسه حاوی یخ را بر روی موضع قرار دهید. اگر دندان دارای لبه تیز شده است که باعث آزار گونه و زبان می شود، با پارافین یا در صورت امکان موم دندانپزشکی لبه تیز را بپوشانید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

گاز گرفتن زبان یا گونه: یک گاز استریل را برای کنترل خونریزی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با فشار نگه دارید. پس از قطع کامل خونریزی و ایجاد لخته، محل زخم را با سرم فیزیولوژی بشویید. اگر خونریزی کنترل نشد یک گاز استریل را با سرم خیسانده و در محل برای مدت ۳۰ دقیقه نگه دارید. اگر خونریزی غیر قابل کنترل بود باید سریعا به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.



منابع

http://www.dentii.info/fa/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=81&limitstart=6

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



ما توانستیم، شما هم می‌توانید



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

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



به نام خدا

بِسْمِ اللَّهِ

اینجانب فرموده ام درصورتیکه سال بود که سعادت
می گفتم و عتی الحظ از فکر من کردم که به تو افتم
از دست من عامل بد نتیجهی نجات پیدا کنیم لعلاً
سعادت رسیدن را دوست داشتیم و در این ستاد
با هم را میگویم آمده و بار منی کردم ولی در عرض
نگاه با بگفتند و ره خانه کتک اسلام بنیاد
در کمال ناباوری توانستم پس نگاه می توانم
در باور دل نرزفت فایده کتک و حقیم در سنن

فداکار کمال شکر را دارم



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



این مهم که چند سالی است در بعضی از کشورها مورد استفاده واقع شده است می‌تواند به موفقیت در درمان اعتیاد دوگانه بیانجامد.

برگزاری غرفه پرستاری بیمارستان مسیح دانشوری به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات

بنا به گزارش روابط عمومی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات، این مرکز با همکاری واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمار به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات در تاریخ ۱۰ خرداد ماه سال جاری با هدف ارتقاء سطح آگاهی عمومی به ویژه نسل جوان اقدام به برگزاری غرفه‌ای در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری نمود. به مراجعه‌کنندگان این طرح آموزش‌های لازم و اطلاع‌رسانی از مضرات دخانیات، معرفی سایت مرکز، معرفی تلفن گویا، معرفی خط تلفنی مشاوره ترک سیگار، معرفی کلینیک‌های ترک سیگار و همچنین ارائه بروشور و پمفلت انجام شد.

شرکت در کنفرانس جهانی اعتیاد دوگانه به عنوان عضو کمیته برنامه ریزی

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دکتر غلامرضا حیدری به عنوان عضو اصلی کمیته برنامه‌ریزی علمی و اجرایی دومین کنفرانس بین‌المللی اعتیاد دوگانه که در مونیخ آلمان برگزار شد شرکت نمود.

این برنامه که از ابتدای سال ۲۰۱۶ شکل‌گیری و طراحی شده بود با شرکت بیش از یکصد محقق در حوزه اعتیاد و بیماری‌های روانی و رفتاری در هفته آخر اردیبهشت در شهر مونیخ آلمان اجرا شد. دکتر حیدری که برنامه زمان‌بندی جلسات و عناوین آنها را به عهده داشت در جلسه اصلی روز دوم کنفرانس درباره تجارب به دست آمده برای درمان هم‌زمان ترک دخانیات و درمان سوء مصرف مواد مخدر در کشور ایران مطالبی را ارائه نمودند که مورد توجه و تقدیر شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

2nd International Conference and Exhibition on
Dual Diagnosis
May 18-19, 2017 Munich, Germany
Theme: Research strategies, advanced technologies and innovations in Dual Diagnosis

Organizing Committee | Submit Abstract | Register Now | Program Schedule | Reader Base | Market Analysis

Search Search 1000+ Events

OCM for Dual Diagnosis Series Conferences

Organizing Committee

Wai Kwong TANG
Professor Department of Psychiatry
Chinese University of Hong Kong
China

Biography | Research Interest

Mohammed Shoaib
Head of Psychopharmacology group
Newcastle University
United Kingdom

Biography | Research Interest

Gholamreza Heydari
Director
Tobacco Prevention & Control
Research Center

Iran

Biography | Research Interest



چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کردند

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

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

اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟

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

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

آخرین سیگاری که امام کشید

شاید جالب‌ترین ماجرای ترک سیگار، مربوط به امام خمینی (ره) باشد که خاطره آن را فاطمه طباطبایی، عروس امام در کتاب «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، آیت... 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. یک شاهی هم دادیم و ۲ تا



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

بگو همسایه سیگار بکشد

شهید همت هم یکی از کسانی بوده که در جوانی سیگار می کشید اما به خاطر یک جمله، تصمیم می گیرد 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 می کند: «روز خواستگاری یا زمان خواندن خطبه عقد بود که مادرم گفت: قول می دهد سیگار هم نکشد. خانمش هم گفت مجاهد فی سبیل!... که نباید سیگار بکشد. سیگار کشیدن دور از شأن شماس است! وقتی برگشتیم خانه رفت جیب هایش را گشت: سیگار هایش را درآورد له کرد و برد ریخت توی سطل آشغال. گفت تمام شد. دیگر هیچ کس دست من سیگار نمی بیند. همین هم شد. خانمش می گفت: دو سال از ازدواجمان می گذشت. رفتم پیشش گفتم: این بچه گوشش درد می کند: این سیگار را بگیر یک پک بزن دودش را فوت کن توی گوشش. گفت: «نمی توانم قول دادم دیگر سیگار نکشم. گفتم: بچه دارد درد می کشد! گفت: بپر بده همسایه بکشد و توی گوشش فوت کند. دیگر هم به من نگو.»

شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می دهد!

اما به جز شهید همت، شهید محلاتی هم جزو ترک سیگار کرده ها به حساب می آید که به خاطر خوابی که دید، سیگار را برای همیشه ترک کرد. عده ای از دوستان او درباره این اتفاق می گویند که ایشان تا حدود دو سال قبل از شهادت، گاه و بیگاه سیگار می کشید.

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

شکنجه های روحی و جسمی آن قدر سخت و طاقت فرسا بود که خیلی ها این فشارها را بدون سیگار نمی توانستند تحمل کنند.

این موضوع سبب شده بود که سیگار هر چند گاه در زندگی او خودنمایی کند. اما مدتی قبل از شهادت خوابی دید که برای همیشه سیگار را کنار گذاشت. پایگاه اطلاع رسانی ایثار و شهادت در این باره می نویسد: «یک روز وقتی از خواب برخاست، گفت: من هرگز سیگار نمی کشم. وقتی علت را پرسیدند، گفت: خواب دیدم که با حضرت امام خویشاوند شده ام و امام به منزل ما آمده اند.

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 می دهد! 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 گوشه ای نشسته بود دادم.» شهید محلاتی بعد از دیدن این خواب سیگار را برای همیشه ترک کرد.

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



مداخله جزئی بالینی

(Minimal Clinical Intervention - MCI)

در ترک سیگار چیست؟

دکتر غلامرضا حیدری-رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یک مداخله مختصر است. سه دقیقه یا کمتر برای تشخیص مراجعان سیگاری و کمک به آنها برای ترک موفق سیگار، برای ارائه‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی اولیه (پزشکان، پرستاران، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و سایرین) که با توجه به نوع شغلشان با محدودیت زمانی مواجهند طراحی شده است.

MCI به ارائه‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی اولیه کمک می‌کند تا

۱) به سیگاریهایی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند کمک نمایند تا آنها برای همیشه ترک کنند.

۲) به سیگاریهایی که نمی‌خواهند سیگار را ترک کنند، کمک نمایند تا برای ترک تلاش کنند.

۳) به سیگاریهایی که به تازگی سیگار را ترک کرده‌اند کمک نمایند تا مجدداً سیگار را شروع نکنند.

الف- برای بیمارانی که تمایل به ترک دارند با در نظر گرفتن اینکه بسیاری از مصرف‌کنندگان دخانیات هر ساله یک پزشک را در سطح اول بهداشتی ملاقات می‌کنند، این امر مهم است که این پزشکان برای مداخلات در مورد سیگاریهایی که تمایل به ترک دارند آماده باشند.

پنج مرحله اصلی (5A's) از مداخلات در اماکن بهداشتی آمده است. اولین قدم برای پزشک سؤال کردن از بیمار است که آیا مصرف دخانیات دارد یا نه (Ask) او را نصیحت به ترک کنند (Advice)، ارزیابی میزان تمایل برای اقدام به ترک (Assess)،

کمک به او برای یک اقدام به ترک (Assist) و ترتیب دادن تماس‌های پیگیری برای جلوگیری از عود (Arrange). این استراتژیها طوری طراحی شده‌اند که واضح باشند و حدود ۳ دقیقه یا کمتر از وقت پزشک را بگیرند. ب- برای بیمارانی که تمایل به ترک ندارند

برای بیمارانی که در آن زمان مایل به اقدام به ترک نیستند، پزشکان باید یک مداخله روشن و طراحی شده را برای افزایش انگیزه آنها به ترک تدارک ببینند. بیمارانی که مایل به ترک در طی ویزیت نیستند شاید در مورد آثار زیانبار دخانیات اطلاعاتی نداشته باشند، شاید در مورد هزینه‌های اینکار بی‌اطلاع باشند، شاید ترس و نگرانی در مورد ترک داشته باشند و یا شاید در اثر عود مجدد بعد از ترک قبلی تضعیف روحیه شده باشند. اینگونه بیماران شاید به یک مداخله برانگیزنده جوابگو باشند که طی اینکار پزشک فرصت آموزش، اطمینان و تحریک را دارد. اینگونه مداخلات برانگیزنده بر پایه $\Delta R > S$ بنا شده است: Relevance یا ارتباط، Risks یا خطرات، Rewards یا جوایز، Road blocks، یا موانع و Repetition یا تکرار. این مداخلات برانگیزنده زمانی خصوصاً موفق هستند که پزشکان صریح باشند، به بیمار حق انتخاب و تفکر دهند (مثلاً انتخاب بین موضوعات) از بحث پرهیز کنند و اتکا به نفس بیمار را تقویت کنند.



جدید ترین داروی ترک سیگار تولید داخل کشور

The advertisement features a green and white color scheme. At the top left, there is a logo of a green leaf with the word "Varenicline" written below it. To the right of this is the logo for "COSAR Pharmaceutical Co.", which consists of a stylized green symbol above the company name. Below these logos, two boxes of Varenicline are shown. The box on the left is labeled "Varenicline 1 mg TABLETS" and the box on the right is labeled "Varenicline 0.5 mg and 1 mg PINK COATED TABLETS". To the right of the boxes, the slogan "STOP SMOKING START LIVING" is written in large, bold, green letters. The background of the advertisement is a light green gradient with a white wavy line separating the top section from the bottom section.



The power to help Them quit smoking

بیش از ۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان سیگار خود را با داروی **چمپیکس** ترک کرده‌اند.



CHAMPIX
varenicline tartrate



Pfizer working together for a healthier world™

جهت هرگونه سوال در مورد داروی چمپیکس، تهیه و نحوه
مصرف دارو با شماره ۰۹۹۰۵۹۷۹۹۲۹ تماس حاصل فرمایید.

BEHESTAN DAROU (پارس)

تهران، میدان ونک، خیابان ملاصدرا، خیابان پردیس
ساختمان بهستان
کد پستی: ۱۹۹۱۹۱۵۶۱۳
تلفن: ۰۲۱ ۸۸۷۷۲۰۰
فکس: ۰۲۱ ۸۸۲۰۸۰۲۳

NICOREST



CALCIUM GUM, 160 mg

آدامس کلسیم + ویتامین D₃ نیکرست

- مناسب برای سلامت دندان ها، استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان ها.
- کمک به انعقاد خون، سیگنال های عصبی بدن و آزاد کردن هورمون های بدن.
- کمک در تنظیم کردن انقباض ماهیچه های قلب و دیگر ماهیچه ها در بدن.
- به اضافه ویتامین D₃ که کمک به جذب بهتر کلسیم می کند و افزایش سرعت خوب شدن زخم های بدن و جلوگیری از افزایش تکثیر سلول ها که احتمال انواع سرطان ها را کاهش می دهد.
- یک عدد آدامس کلسیم برابر با کلسیم موجود در یک لیوان شیر می باشد.

VITAMIN C GUM, 60 mg

آدامس ویتامین ث نیکرست

- تقویت کننده سیستم ایمنی بدن.
- عامل تولید کلاژن که در بدن و در عضلات و استخوان ها وجود دارد و باعث همبستگی سلول های آنها می شود.
- محافظت بدن شما از رادیکال های آزاد که احتمال بیماری های قلبی و سرطانی را کاهش می دهد.
- افزایش سلامت لثه ها و کمک به جذب بهتر کلسیم در بدن شما.
- یک عدد آدامس ویتامین ث معادل ویتامین ث موجود در یک لیوان آب پرتقال طبیعی می باشد.

CHEWNG GUM SMOKE SUBSTITUE

آدامس ترک سیگار نیکرست

- دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده خطرناک و سمی است.
- سیگار سبب بیماری های قلبی و عروقی، تنفسی، سرطانی، گوارشی، و پیری زودرس می گردد.
- سیگار سبب فساد دندان ها و خرابی پوست، تخریب سیستم ایمنی و آمادگی بدن برای بیماری ایدز می گردد.
- مرگ و میر ناشی از دود سیگار در ایران بیش از ۵۰ هزار نفر در سال است.



تلفن کارخانه: ۰۲۶۲-۴۵۶۳۸۵۵



www.nicorestgum.com

قابل توجه خانمها و آقایان استعمال کننده سیگار و قلیان

جدیدترین و مؤثرترین دارو جهت ترک دخانیات

نیکوپلاست (برچسب نیکوتین)

NICOPLAST

NICOTINE PATCH

---TREATMENT TO HELP YOU STOP SMOKING---

محصول شرکت Maestro Medical Inc. انگلستان

دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



- کوتاهترین و بهترین روش ترک دخانیات، مورد استفاده در سراسر دنیا
- بدون هرگونه عوارض جانبی
- یک عمر سلامتی با ترک سیگار (نیکوپلاست)
- تنها محصول دارای مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

* طی ۵ تا ۸ هفته با نیکوپلاست، سیگار را ترک نمایید.

نمایندگی انحصاری در ایران:



OFOGH DAROU PARS



توزیع توسط:

بخش سراسری افق دارو پارس

تلفن: ۸۸۰۰۹۹۱۰ (۰۲۱)

www.ofoghdarou.com



اخبار کشوری

فهرست ۱۸ برند سیگار قاچاق اعلام شد

رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور فهرست ۱۸ نشان تجاری سیگارهای قاچاق را اعلام کرد.

به گزارش ایسنا، علی اصغر رمزی با بیان اینکه در سال گذشته فهرست ۲۰ برند سیگار قاچاق بدون اخذ مجوز برای تولید یا واردات در بازار که به صورت قاچاق عرضه می‌شد اعلام شده بود، اظهار کرد: انتشار فهرست سیگارهای قاچاق موجب آگاهی مردم جهت عدم خرید و مصرف آنها به دلیل مضر بودن آنها و تشدید برخورد با این نام و نشان‌های قاچاق توسط دستگاه‌های نظارتی می‌شود. وی گفت: اخیراً در کارگروه تخصصی مربوطه در ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز مقرر شد تا فهرست یاد شده به روز شود و اقلامی که حجم قاچاق آنها قابل توجه است و فاقد مجوز واردات یا تولید هستند تهیه و به دستگاه‌های ذیربط ابلاغ شود. رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور همچنین به مصرف کنندگان سیگار هشدار داد سیگارهای قاچاق که بدون کنترل‌های آزمایشگاهی وارد بازار می‌شوند، درصد مواد مضر آنها کنترل نمی‌شود و عمدتاً دارای برگ‌های توتون با سموم دفع آفات نباتی بالا هستند. وی تصریح کرد: کارخانه‌های معتبر مجاز به استفاده از این برگ‌های توتون نیستند و توسط کارخانه‌های غیر مجاز در برخی کشورها از جمله برخی کشورهای همسایه ما خریداری و اقدام به تولید برندهای جعلی سیگارهای متفاوت که برندهای معروف و گران قیمت را نیز شامل می‌شود، می‌کنند. رمزی خاطر نشان کرد: این نوع سیگارها دقیقاً با همان دستگاه‌های پیشرفته کارخانه‌های اصلی تولید و بسیار مشابه برند اصلی هستند و برای مصرف کننده غیر قابل تشخیص هستند ولی در حال حاضر ملاک تشخیص اصلی یا قاچاق بودن سیگارها داشتن پیام و تصویر

بهداشتی است و سیگارهایی که تصویر بهداشتی مانند تصویر ریه یا چکمه و یا ... را ندارند قاچاق تلقی می‌شوند. وی با بیان فهرست یاد شده اصلاح و اقلامی که در حال حاضر فاقد مجوز واردات یا تولید هستند، افزود: قاچاق این سیگارها قابل توجه است و در قالب ۱۸ نام نشان تجاری (برند) به عنوان سیگارهایی که قطعاً قاچاق محسوب می‌شود به شرح زیر تهیه و به دستگاه‌های نظارتی از سوی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز ابلاغ شده تا در سطح بازار و عرضه برخورد قانونی با شدت بیش از پیش صورت گیرد.

طبق اعلام وزارت، صنعت، معدن و تجارت، اسامی سیگارهای قاچاق بدین شرح است:

۱- مارلبرو، بن، رویال، اروس، آفایر (افیر)، میکادو، سناتور، کینگ دام، لامبورگینی، سر، مراد، والدن، امرالد، میامی، دی اند جی، اس ایکس، ماک (مک)، رویال ۵

<http://www.isna.ir/news/96023120114>

کشف بیش از ۳ میلیون نخ سیگار قاچاق در بندرلنگه

فرمانده انتظامی هرمزگان گفت: ۳ میلیون و ۳۶۰ هزار نخ سیگار خارجی قاچاق به ارزش ۵ میلیارد و ۸۵۰ میلیون ریال در شهرستان بندرلنگه کشف شد.

به گزارش ایسنا، سردار عزیزالله ملکی در این رابطه اظهار کرد: در راستای اجرای طرح سراسری مبارزه با قاچاق کالا و ارز و در پی دریافت خبری مبنی بر اینکه قاچاقچیان قصد تخلیه بار قاچاق در اطراف روستای "طاهونه" دارند پیگیری موضوع در دستور کار مأموران انتظامی شهرستان بندرلنگه قرار گرفت. وی افزود: مأموران با شیوه و شگردهای خاص پلیسی و با همکاری مأموران دریابانی در یک عملیات ضربتی موفق به توقیف سه فروند قایق



حامل بار قاچاق شدند. این مقام انتظامی افزود: در بازرسی از قایق‌های توقیف‌شده ۳ میلیون و ۳۶۰ نخ سیگار خارجی قاچاق و فاقد هرگونه مدارک گمرکی کشف شد. سردار ملکی، ارزش محموله کشف‌شده را ۵ میلیارد و ۸۵۰ میلیون ریال عنوان و تصریح کرد: قایق‌های مذکور توقیف و ۴ نفر نیز در این زمینه دستگیر و پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شدند. وی با تأکید بر اجرای مستمر در طرح‌های پاک‌سازی نقاط آلوده به قاچاق در استان، مبارزه با قاچاقچیان و قدردانی از همکاری خوب شهروندان با پلیس، گفت: یکی از رسالت‌های نیروی انتظامی برقراری نظم و امنیت عمومی است و پلیس با تمام توان و اقتدار در این راه گام برمی‌دارد.

<http://www.isna.ir/news/96021609368>

دکه‌دارانی که مرگ می‌فروشند/درخواست چندباره از شهرداری‌ها

حدود هفت سال است که از اولین مصوبه ممنوعیت فروش سیگار در دکه‌های روزنامه‌فروشی می‌گذرد، اما این مصوبه هنوز توسط صنف دکه‌داران و همچنین شهرداری‌ها اجرایی نشده است. به گزارش ایستا، سال ۱۳۸۹ بود که ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز برای پیشگیری و مبارزه با قاچاق کالای دخانی تصویب کرد که طبق آن فروش این کالا در دکه‌های روزنامه‌فروشی ممنوع است. علاوه بر آن، ۱۶ خرداد سال گذشته نیز در جلسه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات که در وزارت بهداشت برگزار شد، بر اجرای همین مصوبه با رویکرد جدیدی تأکید شد. هدف از این مصوبه کاهش فروش محصولات دخانی و انجام تعهدات ایران در سند کنترل بیماری‌های غیرواگیر در حوزه دخانیات بود. در این جلسه تصویب شد که شش ماه پس از ابلاغ این مصوبه، برخورد

قانونی با متخلفین طبق قانون توسط وزارت کشور با همکاری شهرداری‌ها، نیروی انتظامی و دانشگاه‌های علوم پزشکی آغاز می‌شود. اما طبق گفته مسئولان وزارت بهداشت که یکی از اعضای ستاد کنترل و مبارزه با دخانیات محسوب می‌شود، شهرداری‌ها تا کنون در این زمینه همکاری موثری نداشته و تنها مدت کوتاهی به این مصوبه عمل شده است و این درحالیست که فروش محصولات دخانی سختی با نوع فعالیت این دکه‌ها ندارد.

دکتر خسرو صادق نیت، رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ایستا، ضمن انتقاد از همراهی نکردن شهرداری در زمینه جلوگیری از فروش دخانیات توسط دکه‌های مطبوعاتی، می‌گوید: این موضوع درخواست جدی ما از شهرداری است؛ چرا که آمار دکه‌دارانی که تاکنون فروش دخانیات را کاهش داده‌اند، قابل توجه نیست. طی مکاتباتی که با شهرداری داشته‌ایم آنها گفتند که ما تلاش می‌کنیم این کار را پیگیری کنیم. وی ادامه می‌دهد: برداشت ما این است که تلاش شهرداری برای مدیریت این موضوع موثر نبوده است. با دکه‌داران هم جلساتی داشتیم و صحبت‌هایی در این خصوص انجام شد، قول‌هایی هم در این خصوص دادند و مدتی فروش سیگار را محدود کردند ولی دوباره بعد از اینکه فشارها ادامه پیدا نکرد، قول‌هایشان عملیاتی نشد. به گفته رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، دکه‌های مطبوعاتی با شهرداری‌ها قرارداد دارند و تحت نظر آن‌ها مدیریت می‌شوند؛ بنابراین شهرداری می‌تواند با افراد متخلف قرارداد نبندد.

به گزارش ایستا، طبق آنچه که مسئولان وزارت صنعت معدن و تجارت اعلام کرده‌اند، تنها به سه رسته خواروبار فروشان، سوپرمارکت‌داران و سقط فروشان اجازه عرضه محصولات دخانی داده می‌شود. در حال حاضر نیز بیش از یک سال از اعلام این مصوبه در جلسه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات می‌گذرد و هنوز خبری از



سیگارکشیدن در بارداری بر آمادگی جسمانی فرزندان پسر اثر دارد

به گزارش بهداشت نیوز، یافته های حاصل از یک مطالعه نشان داد که سیگار کشیدن در دوران بارداری می تواند عوارض بدی را برای به ویژه بر آمادگی بدنی فرزندان پسر در پی داشته باشد. به بیان دقیق تر، در این مطالعه نشان داده شد که مردان جوانی که مادران آن ها در دوران بارداری سیگار می کشیدند، آمادگی هوازی کمتری در مقایسه با آزمودنی هایی که مادران آن ها در بارداری سیگار نمی کشیدند، داشتند. در این مطالعه برای اولین بار است که اثرات سیگار کشیدن مادر بر وضعیت سلامتی در طولانی مدت فرزندان بررسی می شود.

در این مطالعه ۵۰۸ مرد جوان (میانگین سنی ۱۹ سال) بررسی شدند. ۵۹ آزمودنی در دوران جنینی در معرض دود حاصل از استعمال سیگار توسط مادر قرار داشتند. یافته ها نشان داد که سیگار کشیدن مادر همبستگی مثبتی با کاهش آمادگی هوازی فرزندان پسر آن ها داشت. آمادگی هوازی آزمودنی ها توسط آزمون دویدن در شروع دوره سربازی سنجیده شد. این آمادگی هوازی، از وضعیت سیگار کشیدن، وزن و میزان فعالیت بدنی فرزندان مستقل بود. علاوه بر این، در این مطالعه نشان داده شد که افزایش نمایه توده بدنی پیش از بارداری و افزایش وزن زیاد در دوران بارداری نیز با کاهش آمادگی هوازی فرزندان مرتبط است. روشن است که سیگار کشیدن مادر برای خود و جنین وی اثرات زیان باری به دنبال دارد. با وجود این در این مطالعه بر این نکته تأکید شد که این سبک از زندگی می تواند اثرات ماندگاری بر وضعیت سلامتی فرزندان داشته باشد.

همکاری شهرداری برای جلوگیری از فروش دخانیات در دهه های مطبوعاتی نیست.

همچنین بنابر اعلام دکتر علی اکبر سیاری، معاون بهداشت وزارت بهداشت، دخانیات عامل مرگ ۶۰ هزار ایرانی در سال است. وی می گوید: سالانه ۶۰ هزار نفر در اثر مصرف دخانیات می میرند اما عزم جدی برای جلوگیری از آن وجود ندارد. همچنین سالانه ۱۰ هزار میلیارد تومان از پول مردم صرف دخانیات و ۲۰ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان نیز هزینه درمان بیماری های ناشی از آن می شود.

<http://www.isna.ir/news/96031910394>

سن مصرف دخانیات در کشور به ۱۱ سال رسیده است

به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از اصفهان، مهدی رفیعی تصریح کرد: یکی از عوامل اصلی شیوع بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها، مصرف دخانیات اعم از سیگار و قلیان است.

وی تأکید کرد: اجرای کامل طرح ممنوعیت تبلیغات و ترویج مصرف دخانیات باید از صدا و سیما کلید بخورد و با بسیج امکانات رسانه های دیداری، مردم باید هر چه بیشتر مضرات مصرف دخانیات آگاه شوند. مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: در حال حاضر علیرغم وجود ممنوعیت قانونی برای انتشار فیلم هایی که در آن صحنه هایی از مصرف دخانیات وجود دارد، گفت: رسانه های دیداری نباید در ساخت فیلم ها به گونه ای اقدام کنند که تشویق به سیگار کشیدن افزایش پیدا کند. وی با ابراز نگرانی از اینکه سن مصرف دخانیات در کشور ما به ۱۱ سال رسیده است، تصریح کرد: این یعنی زنگ خطرها به صدا درآمده و همه باید متوجه عواقب آن شوند.

<http://behdashtnews.ir/fa/news-details/21623/>

<http://www.yjc.ir/fa/news/6118063>



اخبار بین الملل

درخواست پوتین از لاوروف برای ترک سیگار

رئیس‌جمهور چک اعلام کرد، همتای روسی‌اش از وزیر امور خارجه کشورش خواسته که سیگار را ترک کند.

به گزارش ایسنا، به نقل از شبکه خبری راشاتودی، میلوش زمان، رئیس‌جمهور چک به هنگام احوالپرسی با سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه در حاشیه اجلاس "کمربند اقتصادی کشورهای عضو جاده ابریشم" اعلام کرد: شما نیز همچون من سیگاری هستید اما رئیس‌جمهور شما آن را ممنوع اعلام کرده است. ولادیمیر پوتین نیز که در کنار وزیر خارجه‌اش بود، در واکنش به این اظهارات اعلام کرد: من آن را پیشنهاد نمی‌کنم و لاوروف اضافه کرد: مجلس دوما آن را ممنوع کرده است. سپس هر سه نفر خندیدند. این مساله به این دوران باز می‌گردد که در سال ۲۰۱۵ به هنگام سفر میلوش زمان به مسکو، لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه در اتاق سیگار بود که در آن لحظه پوتین در میان انظار عمومی از وی خواست که سیگار را ترک کند. از آن زمان این مساله به یک "جوک" تبدیل شده است. زمان یکی از متحدان مهم مسکو در میان رهبران اتحادیه اروپا است. وی حامی روسیه در منطقه کریمه بوده و خواستار پایان یافتن تحریم‌ها است حتی به شوخی گفته می‌شود که او نماینده پوتین است.

<http://www.isna.ir/news/96022515933>

شوک در عربستان

به گزارش پایگاه خبری روسیا الیوم روزنامه "الریاض" چاپ عربستان نوشت به دنبال اعلام آغاز موعد اجرای طرح جدید مالیات از سوی شورای کل زکات و درآمد عربستان، از روز ۲۱ خرداد خرده فروشی‌ها و بقالی‌ها شاهد موج

بی سابقه فروش سیگار بود به طوری که برخی از انواع سیگار در بازار نایاب شدند. این در حالی است که چنین حرکتی در مورد نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا دیده نشد حتی برخی شاهدان از توقف و مدیریت فروش آن در بازار عمده فروشی می‌دهند. عربستان از امروز رسماً اجرای قانون مالیات گزینشی را آغاز کرد. تنباکو و مشتقات آن و نوشابه‌های انرژی‌زا ۱۰۰ درصد و نوشابه‌های گازدار به میزان ۵۰ درصد مشمول این قانون می‌شوند. شورای زکات عربستان از بازرگانانی که این کالاها را معامله می‌کنند خواسته است با استفاده از مرحله انتقالی که از این تاریخ آغاز می‌شود ظرف ۴۵ روز مالیات خود را بردارند تا مشمول جریمه‌ها و مجازات‌هایی که در قانون تعیین شده است نشوند.

<http://fa.alalam.ir/news/1981783>

سیگار از استخوان هم نمی‌گذرد

محققان دریافتند سیگار کشیدن عاملی برای کاهش تراکم استخوان است. به گزارش ایسنا و به نقل از زی‌نیوز، کارشناسان اظهار کردند: افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به تراکم استخوان پایین هستند که این موضوع منجر به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. دانشیته پایین استخوان، بیماری است که با افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان در ارتباط است. راجو وایشیا، جراح و اورتوپد در بیمارستان Indraprastha Apollo اظهار کرد: سیگار کشیدن تأثیر منفی بر استخوان دارد و منجر به از دست دادن توده استخوانی و در نهایت پوکی استخوان زودرس می‌شود. سیگار کشیدن این روزها از سنین پایین در جوانان شروع می‌شود و این درست زمانی است که استخوان‌ها در حال رشد هستند. علاوه بر این، سیگار کشیدن در جذب کلسیم و ویتامین D اختلال ایجاد می‌کند. پزشکان اظهار کردند: فرد



برابری مضرات مصرف یک قرص خواب با یک پاکت سیگار

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعات اخیر نشان داده است، مضرات مصرف یک قرص خواب‌آور برابر با استعمال یک پاکت سیگار است و در چند هفته اول مصرف، عوارض آن پدیدار می‌شوند.

دکتر شاون، از دانشگاه ایالتی آریزونا باور دارد، شواهد در حال ظهور نشان می‌دهد که مصرف قرص خواب‌آور حتی اگر یک عدد باشد و به طور مرتب برای هر شب استفاده نشود، باز هم تأثیرات منفی خود را در پی دارد و عامل مهمی در بروز سرطان و حمله قلبی است. به گفته محققان، مصرف‌کنندگان قرص‌های خواب ۳۵ درصد بیش از کسانی که از این داروها استفاده نمی‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری سرطان قرار دارند. در کشور آمریکا سالانه یکصد میلیون نسخه برای قرص‌های خواب‌آور تجویز می‌شود که تعداد زیادی از این افراد نیز به مصرف این نوع قرص اعتیاد پیدا می‌کنند. مصرف قرص‌های خواب که در میان بسیاری از مردم طرفدار دارد، به میزان چهار برابر احتمال بروز مرگ زودرس را تشدید می‌کند. محققان هشدار دادند، مصرف مداوم قرص‌های خواب‌آور می‌تواند خطر مرگ یا ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها را حدود پنج برابر افزایش دهد. افزایش احتمال سکته قلبی و مغزی تا ۵۰ درصد و زوال عقل در افراد مسن، جزء دیگر بیماری‌هایی محسوب می‌شود که با مصرف قرص خواب‌آور بروز می‌کنند. دانشمندان مطرح می‌کنند، افرادی که در طول روز ورزش می‌کنند و یا فعالیت جسمانی دارند، بسیار کمتر دچار بی‌خوابی‌های شبانه می‌شوند.

<http://www.yjc.ir/fa/news/6114947>

سیگاری در صورت آسیب استخوان، باید دوره طولانی‌تری را برای بهبود بگذراند و خطر ابتلا به عوارض در او بیشتر است. سیگارکشیدن در طول سال‌های استخوان‌ساز زندگی منجر به ابتلا به پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی می‌شود. محققان دریافتند هر بسته سیگار اضافی در سال، خطر ابتلا به کاهش تراکم استخوان را ۰/۴ درصد افزایش می‌دهد.

<http://www.isna.ir/news/96031106837>

مصرف سیگار به کبد جنین نیز آسیب می‌زند

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که مجموعه مواد شیمیایی موجود در سیگار برای تشکیل سلول‌های کبدی خطرناکند. این محققان، روش جدیدی برای مطالعه تأثیرات سیگار کشیدن مادر روی بافت کبد با استفاده از سلول‌های بنیادی جنینی ابداع کرده‌اند.

گروهی از دانشمندان دانشگاه ادینبورگ دریافتند که اثر مواد شیمیایی سیگار روی جنین دختر و پسر متفاوت است. محققان در این تحقیقات، از نوعی سلول بنیادی با قابلیت تبدیل به سلول‌های دیگر به منظور ساخت بافت کبد جنینی استفاده کردند. آنها دریافتند که سلول‌های کبدی در معرض مواد شیمیایی مضر موجود در سیگار بوده‌اند. به گفته آنها، این مواد هر بار که مادر سیگار می‌کشد، در بدن جنین گردش می‌کند. سیگار حاوی حدود ۷ هزار ماده شیمیایی است و استعمال آن به اندام‌های جنینی آسیب می‌زند و اثرات درازمدت بر جا می‌گذارد. البته این اثرات بر کبد جنین‌های دختر و پسر متفاوت است. در جنین پسر، بافت کبد زخم می‌شود و در جنین دختر، آسیب‌های بیشتری متوجه متابولیسم سلولی می‌شود.

<http://www.yjc.ir/fa/news/6116246>



نشستی با صاحب نظران

استعلاجی و مصرف سیگار ممکن است که ارتباط داشته باشد ولی در بررسی‌هایی که مرکز ما انجام داده هیچ ارتباطی وجود نداشته است.

۳- لطفاً از مضرات دخانیات برای ما صحبت کنید.

یکی از مشکلات عمده بهداشت در زمان ما گسترش استعمال دخانیات در جامعه می‌باشد که این خود به عنوان یکی از شایع‌ترین عوامل مرگ و میر در جهان شناخته شده است. امروزه علی‌رغم هشدارهای پیاپی مصرف سیگار روز به روز در حال افزایش است. متأسفانه آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از مصرف سیگار بسیار جدی و جبران‌ناپذیر است و اغلب سیگاری‌ها با اینکه از مضرات سیگار باخبرند ولی از روی عادت و رفع خستگی اقدام به مصرف سیگار می‌کنند. مصرف سیگار زبان‌های متعددی دارد ولی زبان‌های اقتصادی، اجتماعی، زیست محیطی و در صورتیکه فرد سیگاری به سیگار کشیدن خود ادامه دهد احتمال ابتلا به انواع سرطان و بیماری‌های قلبی و غیره وجود دارد. از آنجائیکه دخانیات شایع‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان می‌باشد. توصیه ما به تمام افراد سیگاری، ترک آن می‌باشد. همچنین به کارفرماها توصیه می‌کنیم که افراد سیگاری را به کار نگیرند.

۴- چه راه‌کارهایی برای جلوگیری از مصرف سیگار و قلیان پیشنهاد می‌کنید؟

اجرا شدن برنامه جامع کنترل دخانیات در تمامی کشورهای صنعتی محل کشیدن سیگار و پایپ از محل کار و زندگی مردم جدا است و انسان‌های سیگاری مکلف هستند از محل کار خود دور شوند و در محیط‌های دیگر سیگار بکشند و اگر در هتل تقاضای اتاق می‌کنند و استعمال دخانیات در آنجا آزاد باشد پول بیشتری بپردازند و این پول باید صرف سلامت افراد جامعه شود.



دکتر سید محمد سید مهدی
متخصص طب کار
استادیار
دانشگاه علوم پزشکی
شهید بهشتی

۱- آیا بین استرس و مصرف دخانیات ارتباطی وجود دارد؟

استرس قسمتی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد ولی متأسفانه بعضی از افراد به جای اینکه با اضطراب و افسردگی مقابله کنند به مصرف نیکوتین روی می‌آورند تا از لحاظ روانی خود را از فضای استرس‌زا جدا کنند ولی همین وابستگی به نیکوتین موجب تشدید استرس در آنها می‌شود. اغلب سیگاری‌ها معتقدند مصرف سیگار در مواقع تنش موجب احساس آرامش در آنها می‌شود ولی تحقیقات نشان داده است استرس در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری است. اغلب افراد در طول زندگی در موقعیت‌های تنش‌زا قرار می‌گیرند بنابراین بهتر است افراد مهارت‌های کنترل استرس را بیاموزند.

۲- آیا آماری وجود دارد که افراد سیگاری از مرخصی‌های استعلاجی بیشتری استفاده می‌کنند؟

سازمان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند یا دولتی هستند یا خصوصی. در سازمان‌های دولتی، مرخصی‌های استعلاجی، پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد ولی در سازمان‌های خصوصی با مرخصی‌های استعلاجی برخورد خیلی سختی دارند به صورتی که اگر فردی بیمار هم باشد باید سرکار خود حاضر شود. در هر صورت استفاده کردن از مرخصی‌های



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- وزیر آموزش و پرورش.

- وزیر بازرگانی.

- فرمانده نیروی انتظامی.

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

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

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

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

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

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

ماده ۲- وظایف ستاد به شرح زیر است:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



فراخوان ارسال مقاله علمی پژوهشی

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

صفحه اول مقاله موارد زیر را شامل گردد:

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

نویسنده دوم و بقیه

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

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

• چکیده فارسی در حداکثر ۲۰۰ کلمه به همراه کلیدواژه‌ها

• چکیده انگلیسی و کلیدواژه‌های انگلیسی در صفحه مجزا

ساختار متن اصلی مقاله:

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

نحوه ارسال:

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

tobaccocontroljournal@yahoo.com

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

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

شرایط پذیرش مقاله:

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

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

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

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

محورهای موضوعی فصلنامه:

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

نحوه نگارش مقاله:

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



فرم اشتراک ماهنامه

همراهان عزیز ماهنامه علمی کنترل دخانیات

احتراماً بدینوسیله به اطلاع خوانندگان ماهنامه، سازمان‌ها، ادارات و ارگان‌ها می‌رساند، این نشریه در نظر دارد برای عزیزانی که مایل به دریافت نسخه الکترونیک مجله به صورت ماهانه هستند و همچنین تمایل به دریافت نسخه‌های پیشین این ماهنامه را دارند شرایط لازم را فراهم آورد. بدین منظور می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر در خصوص دریافت نسخه الکترونیک و یا ثبت نام برای اشتراک الکترونیکی ماهنامه علمی کنترل دخانیات با سرکار خانم پریرزاد سینایی مدیر اجرایی مجله به شماره تلفن ۰۶۲۲۲۰۶۱۲۶ تماس حاصل فرمایید. همچنین می‌توانید اطلاعات موجود در فرم زیر را تکمیل نموده و به آدرس پست الکترونیک مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات واقع در نیاوران، دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ارسال نمایید:

tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir

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

پر کردن موارد ستاره دار الزامی می‌باشد.

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



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

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

۱- محتوای هر شماره مجله را چگونه مطالعه می کنید؟	الف- تمام محتوا را مطالعه می کنم <input type="checkbox"/>	ب- بر حسب نیاز به آن مراجعه می کنم <input type="checkbox"/>			
	ج- بطور اتفاقی آن را مطالعه می کنم <input type="checkbox"/>	د- به هیچ وجه از آن استفاده نمی کنم <input type="checkbox"/>			
۲- در چه مواردی از این مجله استفاده کرده اید؟	الف- پژوهشی علمی <input type="checkbox"/>	ب- پژوهشی موردی <input type="checkbox"/>	ج- مطالعه عمومی <input type="checkbox"/>	د- مطالعه تخصصی <input type="checkbox"/>	
۳- تعداد مقالات علمی را چگونه ارزیابی می کنید؟	الف- خیلی زیاد <input type="checkbox"/>	ب- زیاد <input type="checkbox"/>	ج- کافی <input type="checkbox"/>	د- کم <input type="checkbox"/>	ه- خیلی کم <input type="checkbox"/>
۴- تنوع عناوین و مطالب نشریه چگونه است؟	الف- عالی <input type="checkbox"/>	ب- خوب <input type="checkbox"/>	ج- مناسب <input type="checkbox"/>	د- کم <input type="checkbox"/>	ه- بسیار کم <input type="checkbox"/>
۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟	الف- بسیار تخصصی <input type="checkbox"/>	ب- تخصصی <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- غیر علمی <input type="checkbox"/>	ه- بسیار پایین <input type="checkbox"/>
۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟	الف- بسیار تخصصی <input type="checkbox"/>	ب- تخصصی <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- غیر علمی <input type="checkbox"/>	ه- بسیار پایین <input type="checkbox"/>
۷- ظاهر نرم افزار مجله چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
۸- تعداد صفحات نشریه چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
۹- طرح جلد نشریه چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
۱۰- شیوه توزیع مجله چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
۱۱- فاصله زمانی انتشار مجله (یکبار در ماه) چگونه است؟	الف- زیاد <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- کم <input type="checkbox"/>		
۱۲- در صورت امکان بخشهای مختلف مجله را از بهترین (۱) تا بدترین (۷) امتیازبندی کنید.	الف- سخن روز ه- مقالات برگزیده	ب- فعالیتهای مرکز و- زیر ذره بین	ج- اخبار داخلی ز- صفحه آخر	د- اخبار بین الملل	
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 ۱-۰۵۰۲۲۰۲۷۱

تلفن مشاوره با پزشک ترک سیگار ۸۰۹۵۰۱۰۲۶



مراکزی که می توانند 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

کلینیک بیمارستان مسیح دانشوری - تلفن: ۲۷۱۲۲۰۷۰

کلینیک تنفس: میدان ونک اول خیابان ملاصدرا - خیابان شاد - شماره ۵ طبقه سوم - تلفن: ۸۸۸۸۳۰۹۷

منطقه ۵: اتوبان همت، ورودی شهران و کن، خیابان کوهسار، خیابان امینی، خانه سلامت کن.

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

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

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

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

ساختمان جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تلفن: ۸۸۱۰۵۲۱۶ - ۸۸۱۰۵۲۱۷

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای زیر مراجعه کنید

www.treatobacco.net www.fctc.org www.surgeoneral.gov/tobacco/default.htm
www.tobaccopedia.org www.tobaccocontrol.com www.globalink.org
www.who.int www.quit.org.au www.ashaust.org.au