

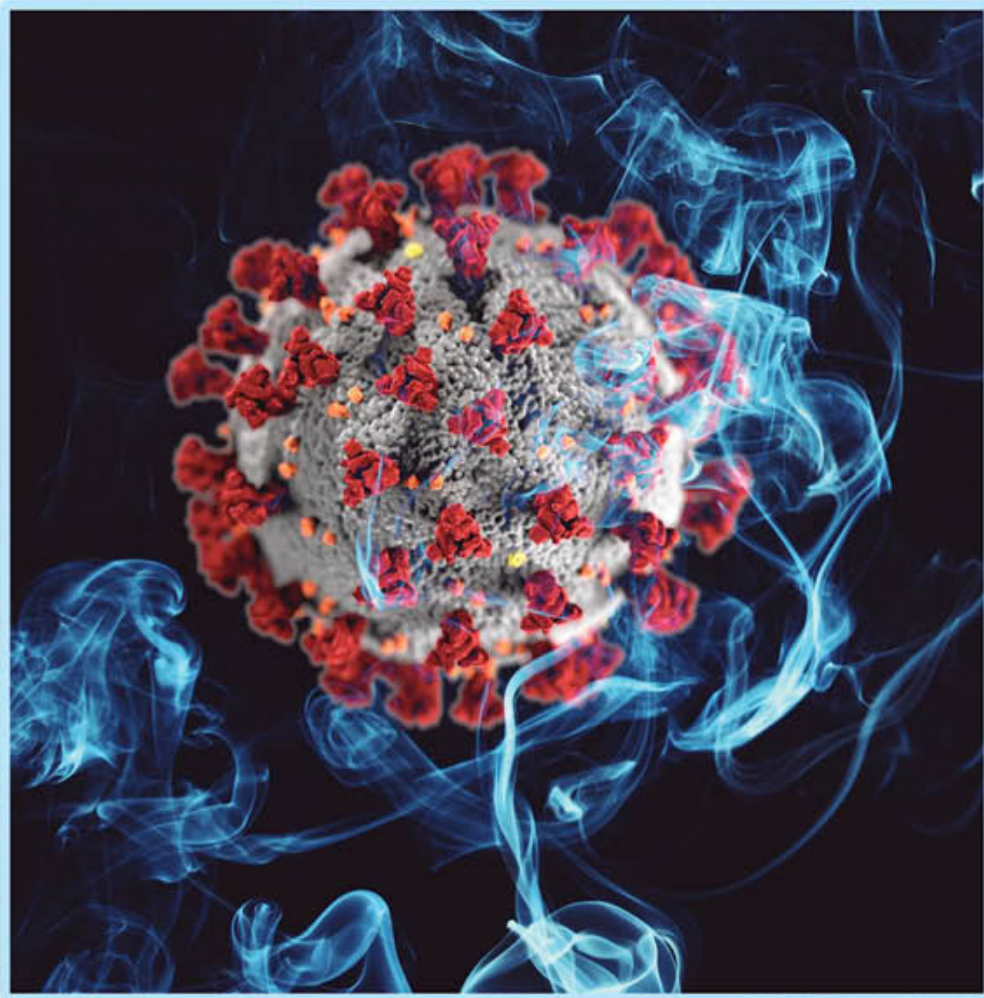
# کنترل دخانیات



ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات  
سال دهم شماره ۱۰ تیر ماه ۱۳۹۹ (شماره پیاپی ۱۳۰) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۱۰۰/۰۰۰ ریال



استعمال دخانیات منجر به افزایش آسیب پذیری ریه در برابر  
انواع عفونت‌ها و از جمله عفونت ریوی ویروس کرونا می‌گردد.





شاید در جنگ کشته نشود ولی.....

# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال دهم شماره ۱۰ تیرماه ۱۳۹۹ (شماره پیاپی ۱۳۰)

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 اسلامپناه، دکتر زهرا حسامی

مدیر اجرایی، مترجم و ویراستار

پریرزاد سینایی

تایپ و حروفچینی

سعیده طباطباییزاده

همکاران

مونا آقایی، بهروز الماسنیا، 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

کدپستی

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

بها: ۱۰۰،۰۰۰ 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  
روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۰ محافظت از نسل جوان
- ۸..... ما توانستیم، شما هم میتوانید
- ۱۰..... فعالیتهای مرکز
- ۱۱..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند
- ۱۷..... اخبار کشوری  
ترک نمی‌کردم زنده نمی‌ماندم  
ته سیگارهای روشن، قاتلان کوچک طبیعت
- ۲۰..... اخبار بین‌المللی  
نیکوتین جلوی ورود کرونا به بدن را نمی‌گیرد  
۳۰۰ هزار نفر سیگار را از ترس کرونا ترک کردند  
عفونت کووید ۱۹ در سیگاری‌ها وخامت بیشتری دارد  
افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس هستند
- ۲۲..... نشستی با صاحب‌نظران  
دکتر زهرا حسامی
- ۲۴..... قانون جامع کنترل دخانیات
- ۲۶..... فراخوان ارسال مقاله
- ۲۸..... 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



این روزها، رسانه‌های رسمی و غیر رسمی و شبکه‌های اجتماعی، بیش از هر وقت دیگر دست به دست هم داده‌اند و برای مقابله با یک دشمن مشترک به نام ویروس کرونا، بسیج شده‌اند. پیام‌های پیشگیری از ابتلاء به این ویروس، در همه رسانه‌ها دیده می‌شود و در فضای مجازی حتی استیکرهای مقابله با این ویروس، دست به دست می‌شود و این همکاری، می‌تواند الگویی برای مبارزه با استعمال دخانیات نیز باشد.

پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، به شدت به افزایش سطح آگاهی عمومی و همکاری مردم وابسته است و کمپین‌های اطلاع‌رسانی نیز به همین دلیل شکل می‌گیرند. در فصول دخانیات هم وضعیت همین است. اگر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی از ظرفیت خود برای آگاهی‌بخشی از مضرات سلامتی و اقتصادی مصرف دخانیات به عموم مردم استفاده کنند، می‌توان شاهد نوعی تعریف مردمی دخانیات بود که به کاهش مصرف، افزایش سلامت عمومی و پایین آمدن هزینه‌های درمان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات بینجامد.

سرمدبیر



## زیر ذره بین

بر اساس اطلاعات تحلیل شده از سال ۲۰۱۵، هفده درصد از جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله جهان سیگار می‌کشند. با ابداع سیگار الکترونیکی مشکلات کودکان و نوجوانان در این مورد نیز افزایش یافته و احتمال ابتلا به سیگار در آینده دو برابر شده است، نه تنها نیکوتین موجود در سیگار الکترونیکی کودکان و نوجوانان را به شدت وابسته می‌کند، بلکه به مغز در حال رشد کودکان نیز آسیب می‌رساند. به همین دلیل باید اقدامات بیشتری برای محافظت از این گروه آسیب‌پذیر انجام شود. در صنعت دخانیات مشهور است، شخصی که قبل از ۲۰ سالگی سیگار کشیدن را آغاز کند، احتمال اعتیاد در وی افزایش می‌یابد.

روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۰ محافظت از نسل جوان  
۳۱ ماه مه هر سال از سوی سازمان بهداشت جهانی (در سال ۱۹۸۷) روز جهانی بدون دخانیات نامگذاری شده است. ۳۱ ماه مه امسال، سی و سومین سالروز جهانی بدون دخانیات است. در این روز بین‌المللی، موفقیت‌های به دست آمده و پیشرفت در تبدیل جهان به جهانی عاری از دخانیات طی یک سال گذشته برجسته می‌شود. محور رویداد سال ۲۰۲۰ «محافظت از جوانان در برابر ترفندهای صنعت دخانیات و جلوگیری استفاده آنان از دخانیات و نیکوتین» اعلام شده است.



World Health Organization



The tobacco industry is targeting  
a new generation

Speak out. #TobaccoExposed



در پاسخ به این شیوه‌های منظم، تهاجمی و پایدار برای جذب نسل جدیدی از مصرف‌کنندگان دخانیات، روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۰ اقدام ضد بازاریابی ارائه می‌دهد و جوانان را قادر می‌سازد تا در مبارزه با این صنعت بزرگ مشارکت کنند.

World Health Organization  
Western Pacific Region

You know the risks of tobacco and vaping products on the lungs?

Tobacco or vape users may end up suffering those and are also more likely to experience severe COVID-19 symptoms compared to non-users.

**I QUIT SMOKING**

That's more than enough reason to quit NOW and FOREVER.

اهداف کمپین جهانی روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۰

- افشای اسطوره‌ها و ترفندهای صنعت دخانیات به آن به‌ویژه شیوه‌های بازاریابی که جوانان را هدف گرفته است، از جمله معرفی محصولات جدید، طعم‌دهنده‌ها و سایر ویژگی‌های جذاب
- تجهیز جوانان به دانش شناسایی ترفندهای دخانیات، اهداف و شیوه‌هایی صنایع مربوط به آن
- محافظت و دفاع از جوانان و تحول در تغییر و تحریک جوانان با درگیر کردن آنان در نبرد با این صنایع

Tobacco or vaping products won't protect you from needing a ventilator or dying from COVID-19.

علاوه بر آن امکان کنترل عدم استعمال دخانیات طی زندگی آینده برای فرد سیگاری نیز مختل می‌شود. تمرکز بر حمایت از جوانان در تاریخ ۳۱ مه ۲۰۲۰ فرصتی برای به اشتراک گذاشتن بهترین شیوه‌ها با هدف کاهش این روند است.

The tobacco industry spends an average of \$23 MILLION on marketing every day.

Tell them your lung health is not for sale.

World Health Organization #TobaccoExposed

دهه‌ها، صنعت دخانیات به‌طور عمدی از شیوه‌های راهبردی مختلف، تهاجمی و منابع قدرتمند برای جذب جوانان به سمت دخانیات و محصولات نیکوتین استفاده کرده است. اسناد این صنعت تحقیقات عمیق و رویکردهای محاسبه‌شده‌ای را برای جذب نسل جدید در استعمال دخانیات نشان می‌دهد که شامل طراحی محصول، کمپین‌های بازاریابی باهدف جایگزینی مصرف‌کنندگان جدید (جوانان) با میلیون‌ها انسان است که هر ساله در اثر بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.

**PUBLICITY COVER-UP:**

The tobacco industry is making socially responsible contributions during the time of COVID-19.

**REALITY:**

BUT, whatever way you put it, tobacco still kills more than 8 million people EVERY YEAR.





فروش سیگارهای تک و سایر محصولات دخانی و نیکوتین در نزدیکی مدارس، که دسترسی کودکان به دخانیات و نیکوتین را ارزان و آسان کند. بازاریابی غیرمستقیم محصولات دخانی در فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و نمایش‌های آنلاین نیز از ترفندهای این صنعت محسوب می‌شود.

فروش دخانیات در ماشین‌های فروش نیز باعث جذب کودکان و جوانان به خرید محصولات دخانی شده است. جهان دیگر نسل جدیدی که فریب دروغ‌های صنعت دخانیات را باور کرده پذیرا نیست. این صنعت وانمود می‌کند که آزادی فردی را ترویج می‌کند، اما سودهای پایدار خود را تضمین می‌کند. سازمان بهداشت جهانی از تاثیرگذاران در رسانه‌های اجتماعی، در خانه و یا در کلاس درس می‌خواهد که با جوانان در ارتباط باشند و بتوانند ترفندهای این صنایع را در معرض نمایش بگذارند تا نسل جدیدی از مصرف‌کنندگان دخانیات ایجاد نشوند.

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

دخانیات و صنایع وابسته چگونه جوانان را فریب می‌دهند؟

استفاده از طعم‌دهنده‌هایی که برای جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین جذاب است باعث ترغیب جوانان به دست‌کم گرفتن خطرات مربوط به سلامتی و آغاز استعمال دخانیات می‌شود. طراحی‌های براق و محصولات جذاب که حمل آنها نیز آسان است برای جوانان فریبنده خواهد بود.

تبلیغ محصولاتی با عنوان جایگزین‌های «کاهش دهنده آسیب» یا «پاک کننده» با سیگارهای معمولی که اثبات این ادعاها غیرعلمی است. حمایت از افراد مشهور، تاثیرگذار و مسابقات حمایت مالی از برندهای مختلف برای تبلیغ دخانیات و محصولات نیکوتین در شبکه‌های اجتماعی یکی دیگر از این ترفندهاست. بازاریابی در فروشگاه‌ها از جمله قرارگیری این محصولات در نزدیکی شیرینی، تنقلات یا نوشابه و ایجاد حق بیمه فروشندگان برای اطمینان از نمایش محصولات آنها در محل‌هایی که مورد توجه جوانان است.



## 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



بنام خدا

من تو را قسم می‌کنم که

با سلام خدمت همه دوستان و همکاران!

ایشان شب در ۲۲ بهمن ۱۳۹۹ سال الامت آمدن کلمه که برایم ایام یاد شده بود ، یکبار مصرف می‌کردم  
و در همان وقت از این مفضل رها می‌کردم و این موضوع قسم! که بطور اتفاقی به لطف خداوند با  
این کلیت آشنا شدم! با کمک پرسنل دفتر این مرکز و آنقدر خیر را دیدم این بار فکر می‌کنم آخرین  
رنگ من است و من امید دارم که همه وقت سید یکبار مصرف و این را باور دارم و شعار من یا علی یا آزادی است  
و به خردم نغمه من در هیچ زمان و هیچ شرایطی آن بار اول را مصرف نمی‌کنم و این را من دانم که خداوند از من  
بطور ویژه حمایت می‌کند.



## فعالیت‌های مرکز

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



## چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کردند

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

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



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

### بگو همسایه سیگار بکشد

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

### شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می‌دهد!

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

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

سیگار را داشته باشد. در زندان‌های رژیم شاه، شکنجه‌های روحی و جسمی آن قدر سخت و طاقت‌فرسا بود که خیلی‌ها این فشارها را بدون سیگار نمی‌توانستند تحمل کنند.

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

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

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



## 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

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 (5R) 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.

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) 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)،





## داروی مؤثر در ترک سیگار (تولید داخل)





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





## CHEWNG GUM SMOKE SUBSTITUE

### آدامس ترک سیگار نیکورست

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



[www.nicorestgum.com](http://www.nicorestgum.com)

## اخبار کشوری

آن زمان دلایل زیادی برای کشیدن سیگار داشته است: «پدر و برادر بزرگ ترم را در یک تصادف از دست داده بودم و خودم با اینکه سن کمی داشتم سرپرست و نان‌آور خانواده شدم. برای تأمین هزینه خانه یک مغازه کوچک به اندازه زیرپله اجاره کردم و مشغول سیگار فروختن شدم. با سن کمی که داشتم می‌دانستم که نباید سیگار بکشم اما انواع سیگارها با پاکت‌های پرزرق و برق که دم دستم بود وسوسه‌ام می‌کرد. اوایل هفته‌ای یک نخ می‌کشیدم تا اینکه کم‌کم دیدم اگر روزی یک پاکت دود نکتم شب خوابم نمی‌برد.» حسن آقا که از ۱۲ تا ۲۸ سالگی یعنی بهترین سال‌های نوجوانی و جوانی‌اش را همدم دود سیگار بوده از روزی می‌گوید که تصمیم به ترک سیگار گرفته است: «وارد ارتش شده بودم و فرمانده گروهان بودم. یک روز همراه گروهان در دشت دیره باید مسافتی را می‌دویدیم. من نفس کم می‌آوردم و نمی‌توانستم پا به پای بقیه بدم و پیش سربازها احساس حقارت کردم و خجالت کشیدم. آن روز ۳ بسته سیگار همراهم بود. همه را دور انداختم و به خودم قول دادم دیگر لب به سیگار نزنم و تا امروز ۲۹ سال است که به قولم عمل کرده‌ام.»

در خواب سیگار می‌کشم

همه ما در اطرافمان افرادی را می‌شناسیم که سیگار را با هر سختی ترک کرده‌اند اما پس از مدتی بعد از مواجه شدن با مشکلات زندگی دوباره به آن پناه برده‌اند، این افراد سیگار را مسکنی برای رهایی از فشارهای عصبی می‌دانند و راهی به جز آن نمی‌شناسند، اما اراده حسن آقا بر ترک سیگار حتی با وجود تلخ‌ترین اتفاق‌ها و بزرگ‌ترین مشکلات نشان داد این باور نادرست است: «۵ سال پیش پسرم همراه دوستانش در جاده اطراف سرخه‌حصار تصادف کرد و فوت شد. آن زمان پسرم ۱۹ ساله و دانشجو بود و این اتفاق تلخ کمرم را شکست. خیلی‌ها فکر می‌کردند با مرگ پسرم دوباره سیگاری می‌شوم اما با وجودی که خیلی سخت بود این بحران را مدیریت کردم و لب به سیگار نزدم.» حرف‌هایش که به اینجا

ترک نمی‌کردم زنده نمی‌ماندم

به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات با شهروندی که ۲۹ سال پیش سیگار را ترک کرده گفت و گو کرده ایم.

حسن صفری، شهروند ۵۸ ساله‌ای که ۲۹ سال است سیگار را ترک کرده، می‌گوید: اگر ترک نمی‌کردم الان به جای اینکه روی این نیمکت در پارک نشسته باشم و از هوای خوب بهاری لذت ببرم، یک مشت استخوان زیر خروارها خاک بودم.



همشهری آنلاین - پریسا نوری: «اگر ترک نمی‌کردم الان به جای اینکه روی این نیمکت در پارک نشسته باشم و از هوای خوب بهاری لذت ببرم، یک مشت استخوان زیر خروارها خاک بودم» این را که می‌گوید سر می‌گرداند و به جوانی که در نیمکت کناری بی‌توجه به تابلوی «بوستان بدون دخانیات» که در چند متری آن طرف‌تر نصب شده مشغول کشیدن سیگار است، نگاهی می‌اندازد و خاطرات روزهایی که با کشیدن چند پاکت سیگار به شب می‌رساند را مرور می‌کند.

نخستین نخ سیگار را در اوایل نوجوانی و وقتی کلاس اول راهنمایی بوده دود کرده است. به گفته خودش



می‌رسد نفسی تازه کرده و انگار چیزی یادش افتاده باشد با تأکید می‌گوید: «البته همه اینها را گفتم این را هم بگویم که ترک سیگار کار آسانی نیست، سخت است و باید اراده قوی داشته باشید، خود من هنوز با گذشت ۲۹ سال از ترک سیگار، گاهی خواب می‌بینم که سیگار می‌کشم و بارها وسوسه سیگار کشیدن دوباره سراغم می‌آید، اما خودم را کنترل می‌کنم.»

**برای ترک نیکوتین تنها نیستید**

«حسن آقا» ساکن محله اوقاف و چند ماه است که شهروند داوطلب برای دبیر کانون ترک دخانیات اداره سلامت شهرداری منطقه ۴ شده تا تجربیاتش از ترک سیگار را در اختیار هم‌توعانش بگذارد. او درباره فعالیت‌های این کانون می‌گوید: «در این کانون جلساتی با کمک انجمن ترک نیکوتین برگزار می‌کنیم که موضوع آن راهکارهای ترک سیگار و کمک به افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند است، البته با آمدن کرونا جلسات حضوری تعطیل شد اما فعالیت‌هایمان در گروه واتساپ ادامه دارد.» این شهروند در ادامه از افزایش امکانات محله‌ها برای کمک به افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند این‌طور می‌گوید: «زمان ما امکانات به این صورت نبود اما الان در همه محله‌ها یک سرای محله است که کانون پیشگیری از مصرف دخانیات دارد، همچنین فرهنگسراها در مناسبت‌های مختلف مثل همین هفته بدون دخانیات برنامه‌های خوبی اجرا می‌کنند؛ در کنار اینها NGO ها هم فعال شده‌اند که یکی از موفق‌ترین آنها انجمن نیکوتینی‌های گمنام است که بر پایه اصول ۱۲ قدم بنا شده و در همه جای تهران جلسه دارد. همه این برنامه‌ها رایگان است و الان هرکسی بخواهد نیکوتین را ترک کند تنها با یک سرچ ساده در اینترنت نخستین جلسه یا کانون ترک نیکوتین را پیدا می‌کند و از آنها کمک می‌گیرد.»

#### **بوستان‌های بدون دخانیات**

شهرداری تهران به‌عنوان نهاد پیشگام در حوزه مبارزه با دخانیات از اواسط دهه ۸۰ اقدامات مؤثری برای پیشگیری از مصرف دخانیات در شهر تهران برداشته

که یکی از آنها ایجاد کانون‌های پیشگیری از مصرف دخانیات و بوستان‌های بدون دخانیات در شهر تهران است. در بوستان‌های منتخبی که به‌عنوان بوستان بدون دخانیات شناخته شده‌اند، علائم هشداردهنده، تابلو و برنهایی درباره ضررهای سیگار نصب شده است. هرچند با وجود این علائم و تابلوها همچنان گاهی شاهد مصرف سیگار و قلیان در این بوستان‌ها هستیم. اما حداقل مصرف دخانیات در این بوستان، آسان نیست و جوان‌هایی که در این بوستان‌ها سیگار یا قلیان می‌کشند با تذکر بزرگ‌ترها مواجه می‌شوند. در سال ۱۳۸۹ بوستان قیطره در منطقه به‌عنوان نخستین بوستان بدون دخانیات تهران نامگذاری شد و یک سال بعد بوستان فدک در منطقه ۸، عنوان نخستین بوستان بدون دخانیات شرق تهران را از آن خود کرد.

#### **آیا می‌دانید**

صرف دخانیات مثل سیگار، پپ، چیق و قلیان نه فقط اعتیاد روانی، بلکه اعتیاد جسمانی هم ایجاد می‌کند. هر سال حدود ۷ میلیون نفر در جهان در اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند و با توجه به پیش‌بینی‌های افزایش جمعیت تا سال ۲۰۳۰ این میزان به ۸ میلیون مرگ در سال افزایش خواهد یافت.

کشیدن هر نخ سیگار باعث می‌شود حدود ۱۶ دقیقه از طول عمر فرد سیگاری کم شود. ۷۰ ماده سرطان‌زا در دود تنباکو و سیگار است که بخشی از آن روی اشیا و وسایل محیط مثل صندلی، میز، فرش، داشبورد و... می‌نشینند و با لمس این سطوح این مواد خطرناک از راه پوست جذب بدن می‌شوند. این تصور که فیلتر و چوب سیگار خطرات آن را حذف می‌کند و استفاده از سیگارهای کوتاه و لایت و خفیف، بی‌خطر است، درست نیست. این موضوع که شستن تنباکو آن را بی‌ضرر می‌کند و چون دود آن از درون آب می‌گذرد، خطری برای سلامتی ندارد نیز صرفاً یک باور اشتباه است. در حال حاضر بیش از ۴۴۰ بوستان بدون دخانیات در مناطق ۲۲ گانه پایتخت وجود دارد.



پاد را بهتر بشناسیم

کانون‌های پیشگیری از استعمال دخانیات (پاد) با هدف جلوگیری از گرایش شهروندان به‌ویژه نوجوانان و جوانان به مصرف دخانیات و استفاده از ظرفیت‌های محلی در سال ۹۰ درسراهای محله‌های مناطق ۲۲ گانه تهران تشکیل شد. «زهرای علی‌اکبری» مدیر اداره سلامت شهرداری منطقه ۴ درباره فعالیت این کانون‌ها می‌گوید: «این کانون‌ها به کمک گروه‌های مردم نهاد در طول سال با برگزاری جلسات، نمایشگاه، همایش و کارگاه‌های مشارکتی... با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات فعالیت مستمر و در هفته ملی بدون دخانیات هم برنامه‌های مناسبی در مدارس، مساجد، اداره‌های سلامت و بوستان‌های بدون دخانیات سطح محله‌ها برگزار می‌کنند. در حال حاضر کانون پاد در منطقه ۴، هزار و ۸۵۰ عضو دارد که از این تعداد ۲۳۱ نفر عضو فعال هستند.

<https://www.hamshahrionline.ir/news/5169>

### ته سیگارهای روشن، قاتلان کوچک طبیعت

هر ساله با آغاز فصل گرما شاهد افزایش آتش‌سوزی در مراتع و جنگل‌ها هستیم که با کمی بررسی و تحقیق می‌توان ته سیگارهای روشنی که در طبیعت رها می‌شود را یکی از علل این حریق‌ها اعلام کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان زنجان، شاید زمانی هیچ‌کدام از ما نمی‌دانستیم هر زباله کوچکی که در طبیعت رها می‌کنیم، چه بر سر زمین، این میراث ارزشمندی که اکنون در دستمان است، می‌آورد. ته سیگار همان زباله کوچک رها شده‌ای است که به قاتل خاموش طبیعت تبدیل می‌شود، حال اگر همین ته سیگار قبل از آن که کامل خاموش شده باشد، بر زمین بیفتد، آتشی به پا می‌شود که خسارات جبران‌ناپذیری بر طبیعت وارد می‌کند. سهل‌انگاری‌های انسان عامل بیش از

۸۰ درصد آتش‌سوزی‌های جنگلی و مرتعی به شمار می‌رود. فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان زنجان می‌گوید: امکانات اطفای حریق در اختیار کشیک و عوامل یگان داده شده تا در صورت بروز هر گونه آتش‌سوزی برای اطفای آن اقدامات لازم را انجام دهند. سرهنگ رضا مهدیون، سرعت عمل در اطفای حریق جنگل‌ها و مراتع را مهم برشمرد و می‌افزاید: سامانه ۱۵۰۴ به صورت شبانه‌روزی برای دریافت گزارش‌های مردمی در خصوص هرگونه حوادث احتمالی از جمله تخریب، تصرف و آتش‌سوزی عرصه‌های ملی در نظر گرفته شده است. وی تصریح می‌کند: ته سیگار روشنی که در طبیعت رها شده است، موجب تخریب هکتارها مراتع و جنگل می‌شود. صیانت از جنگل‌ها و مراتع را یک وظیفه همگانی برشمرد و ادامه می‌دهد: پس از شناسایی نقاط بحرانی استان، برای هر منطقه نیروی حفاظتی تعیین و تجهیزات مورد نیاز برای خاموش کردن آتش در نظر گرفته شده است. مهدیون تاکید می‌کند: در روزهای گرم تابستان، ضروری است جوامع محلی، دامداران و گردشگران از رها کردن سیگار روشن در محل خودداری کنند. وی با اشاره به اینکه سعی شود با روشن نکردن آتش در دل طبیعت و رعایت نکات ایمنی از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع پیشگیری کنیم، به گردشگران و طبیعت‌دوستان توصیه می‌کند: در صورت روشن کردن آتش، حتما هنگام ترک محل، از خاموش بودن آتش اطلاع حاصل کنند. همچنین از رها کردن بطری‌های شیشه در طبیعت که در اثر برخورد با نور خورشید همانند ذره‌بین عمل کرده و منجر به آتش‌سوزی می‌شود، خودداری کنند. فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان زنجان خاطرنشان می‌کند: مطابق ماده ۴۷ قانون حفاظت و بهره‌برداری از جنگل‌ها و مراتع هر کس به عمد در جنگل و مرتع موجب آتش‌سوزی شود، به مجازات حبس تا ۱۰ سال محکوم می‌شود.

<https://www.isna.ir/news/99033018828>



## اخبار بین الملل

بین بیماران چینی، کسانی که سیگار می‌کشیدند، کمترین حضور را در مراکز درمانی داشتند. بر این اساس نویسندگان حدس می‌زدند که نیکوتین موجود در سیگار به ACE2 می‌چسبد و از سیگاری‌ها در برابر کرونا محافظت می‌کند. دکتر شلتزر اما می‌گوید: داده‌های فراوان از جمله متآنالیزهای بسیار قوی نشان می‌دهد که افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری به موارد شدیدتری از کووید ۱۹ و سایر عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های ریوی مبتلا می‌شوند.

<https://www.hamshahrionline.ir/news/5122>

### ۳۰۰ هزار نفر سیگار را از ترس کرونا ترک کردند

بیش از ۳۰۰ هزار نفر از شهروندان بریتانیایی از ترس افزایش احتمال ابتلا به ویروس کرونا عادت سیگار کشیدن خود را در دو ماه اخیر کنار گذاشتند. به گزارش خبرگزاری برنا و به نقل از پی‌ای میدیا، یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد با تأکید دانشمندان بر تأثیر منفی دود سیگار بر احتمال ابتلا به کووید-۱۹، سیگاری‌ها بیش از گذشته نگران جان و سلامتی خود شده‌اند. از این رو، دست کم ۳۰۰ هزار نفر از دوران شیوع کرونا در بریتانیا سیگار را ترک کرده‌اند. از دیگر یافته‌های نظرسنجی مشترک یوگاو و پویش اقدام بر سیگار و سلامتی تلاش دست کم ۵۵۰ هزار شهروند سیگاری بریتانیا برای کنار گذاشتن سیگار در دو ماه گذشته است. علاوه بر اینکه ۲.۴ میلیون نفر دیگر هم از تعداد سیگارهای خود کم کرده‌اند. این نظرسنجی همزمان با شیوع بیماری کووید-۱۹ بین ۱۰۰۴ شهروند سیگاری انجام شده و در آن ۲۷ درصد هم گفته‌اند هرگز به ترک کردن سیگار و کنار گذاشتن آن فکر نمی‌کنند. افزایش تعداد سیگاری‌هایی که از ترس کرونا ناچار به کنار گذاشتن این عادت خود شده‌اند فعالان پویش‌های ترک سیگار را خوشحال و به آینده امیدوار کرده است. دکتر چارلی کن‌وارد،

### نیکوتین جلوی ورود کرونا به بدن را نمی‌گیرد

پژوهشگران آمریکایی می‌گویند ریه‌های افرادی که سیگار می‌کشند ممکن است حاوی تعداد بیشتری از گیرنده‌هایی باشد که ویروس کرونا برای حمله به سلول‌های بدن از آنها استفاده می‌کند.



به گزارش همشهری آنلاین به نقل از دوپچه‌وله اکثر افرادی که در معرض ویروس جدید کرونا یا ویروس سارس-کوو ۲ و ویروسی که باعث کووید ۱۹ می‌شود، قرار می‌گیرند، علائم خفیف تا متوسط را تجربه می‌کنند و بدون درمان‌های اورژانسی، کاملاً بهبود می‌یابند. با این حال، به تازگی محققان آزمایشگاه کولد اسپرینگ هاربر در نیویورک در ارتباط با افراد سیگاری به نتایج بسیار جدیدتری رسیده‌اند: برای شکستن سلول‌ها و شروع تکثیر در بدن، ویروس کرونا روی یک گیرنده پروتئین به نام ACE2 که در غشای سلول موجود است، می‌چسبد. دکتر جسیون شلتزر، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «نمونه بافت ریه کسانی که سیگار می‌کشند، بالاترین میزان ACE2 را دارد. البته ترک سیگار روند افزایش تعداد این گیرنده را کاملاً برعکس می‌کند. به عنوان مثال در کسانی که تقریباً یک سال است سیگار را ترک کرده‌اند، در مقایسه با سیگاری‌های فعلی، تعداد ACE2 چهل درصد کمتر است.» دکتر شلتزر می‌گوید: «افزایش تعداد ACE2 باعث می‌شود ویروس کرونا از گیرنده‌های بیشتری برای حمله به سلول‌های بدن استفاده کند.» پیش از این، یک پژوهش فرانسوی ادعا کرده بود در



بانی پویش ترک برای کووید و پزشک بیمارستان بریستول می‌گوید: «ترک کردن سیگار تنها کار بسیار بزرگ است که مردم می‌توانند برای حفظ سلامتی خود انجام بدهند. این برای بهبود شرایط ریه و قلب مفید است و احتمال مبتلا شدن به سرطان را هم کاهش می‌دهد.»

<https://www.borna.news/fa/tiny/news-9978>

## عفونت کووید ۱۹ در سیگاری ها وخامت بیشتری دارد

متخصصان سلامت هشدار می‌دهند افراد سیگاری و استعمال کنندگان سیگارهای الکتریکی در صورت ابتلا به بیماری کووید -۱۹، دچار عفونت شدیدتری می‌شوند. به گزارش تابناک به نقل از سلامت نیوز، محققان در پی بررسی‌های خود هشدار می‌دهند که استعمال کنندگان سیگارهای الکتریکی و تنباکو بیش از میانگین جمعیت سالم در معرض خطر ناشی از کرونا ویروس جدید هستند. دکتر «پاناگیس گالیاتسانوس»، سخنگوی انجمن ریه آمریکا از بیمارستان جان هاپکینز، در این باره هشدار می‌دهد: «ریه افراد سیگاری به شدت در معرض عفونت شدید آسیب پذیر است». استعمال سیگار الکتریکی موجب قرارگیری ریه‌ها در معرض مواد شیمیایی سمی می‌شود که به سلول‌های ریه آسیب رسانده و متابولیسم آنها را تغییر می‌دهد. همچنین عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار کم می‌شود. وی در ادامه می‌افزاید: «داده‌های بدست آمده از شیوع کروناویروس در چین نشان می‌دهد بیماران سیگاری و بیماران ساکن در شهرهای با آلودگی هوا بالا دارای علائم شدیدتری از بیماری COVID-19 بودند. ما معتقدیم استعمال سیگارهای الکتریکی هم دارای تأثیر مشابهی خواهد بود.» مطالعه ۷۸ بیمار مبتلا به کووید -۱۹ در ووهان چین نشان می‌دهد سابقه سیگار کشیدن یکی از فاکتورهای دخیل در نتایج

ضعیف از بهبود بیماری است. به گفته محققان، به نظر می‌رسد احتمال پیشروی بیماری (از جمله مرگ) ۱۴ برابر در بین افراد دارای سابقه سیگار کشیدن بیشتر است. متخصصان در شرایط کنونی بر ترک سیگار و سیگارهای الکتریکی و همچنین پرهیز از قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار تأکید دارند.

<https://www.tabnak.ir/fa/news/968584>

## افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس هستند

یک آزمایش تازه که بر طیفی گسترده از مبتلایان به کروناویروس انجام شده نشان می‌دهد که احتمال بروز نارسایی‌های جدی و مرگ در میان مردان سیگاری مبتلا به این بیماری به مراتب از افراد دیگر بیشتر است.

به گزارش ایستا، یافته‌های این مطالعه که از سوی متخصصان علوم پزشکی در چین و آمریکا و روی ۸۰۰۰ فرد مبتلا انجام شده، نشان می‌دهد احتمال بیشتری وجود دارد که مردان سیگاری به این بیماری مبتلا شوند. همچنین بیماری در آنها با علائم شدیدتری همراه خواهد بود و احتمال مرگ نیز به همین میزان در میان این دسته از افراد بالاتر است. میزان بالای خطر در گروه افراد سیگاری مبتلا پیش از این در مورد بیماری‌های هم‌خانواده کروناویروس جدید، یعنی سارس و مرس نیز مشاهده شده بود. مطالعات جدید همچنین می‌گوید مردانی که به کروناویروس مبتلا شده‌اند ۶۱/۵ درصد بیشتر از زنان امکان دارد درگیر نارسایی حاد ریوی شوند. به گزارش یورونیوز، آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که ۵۲/۱ درصد مردان در چین سیگار می‌کشند و این درحالی است که این آمار برای زنان تنها به ۲/۷ درصد می‌رسد.

<https://www.tabnak.ir/fa/news/964066>



## نشستی با صاحب نظران

دکتر زهرا حسامی  
معاون درمان مرکز تحقیقات  
پیشگیری و کنترل دخانیات

هزاران موکوس و مخاط، تخریب سیستم ایمنی ریه، فلج شدن مژک های تنفسی (پوشاننده نایژه ها) که جزء سیستم دفاعی ریه می باشند و به دفع خلط و مواد زائد کمک می کنند خواهد شد.

۴. مصرف دخانیات چه تاثیری در بروز سرطان ریه دارد؟

۹ درصد سرطان های ریه به علت استعمال دخانیات رخ می دهد. این سرطان از کشته ترین سرطان هاست که در مراحل اولیه هیچ نشانه ای ندارد و اغلب بیماران زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار دارد. هر چه تعداد نخ مصرفی سیگار در روز و سال های مصرف سیگار (قلیان) بیشتر شود احتمال بروز سرطان های ریه بیشتر خواهد شد.

۵. تاثیر سیگار بر ریه و سایر اندام های بدن چیست؟

تمام سیستم بدن تحت تاثیر سوء دخانیات قرار می گیرد. با توجه به مواد سمی فراوان در دود سیگار این مواد می توانند منجر به ایجاد آسیب در همه ارگان های بدن گردند. از جمله بسیاری از بیماریهای قلبی عروقی (سکته قلبی، بیماریهای انسدادی عروق کرونر، بیماریهای عروق محیطی ...) با مصرف دخانیات احتمال بروز و شدتشان افزایش می یابد. همینطور بیماریهای مغزی مانند سکته مغزی، بیماریهای سیستم گوارش، بیماریهای دهان و دندان، انواع سرطان ها، بیماریهای دوران بارداری، بیماریهای پوستی به دنبال مصرف دخانیات استعمال دخانیات خطر ابتلا به سرطان های دهان، مثانه، کلیه، دهانه رحم و پانکراس را افزایش می دهد. استعمال دخانیات از شایع ترین علل قابل پیشگیری مرگ و میر در دنیا می باشد. افراد سیگاری به طور متوسط ۱۰ سال زودتر از افراد غیرسیگاری می میرند.

۶. آیا آسیب هایی که سیگار بر ریه افراد وارد می کند بعد از ترک از بین می رود؟

به دنبال ترک سیگار از همان دقیق اول اتفاقات مثبت در بدن ایجاد می شوند. مسلماً هیچ زمانی

۱. درباره علل و علایم بیماری مزمن انسدادی ریوی توضیح دهید.

بیماریهای مزمن انسدادی ریه یکی از بیماریهای پیشرونده و ناتوان کننده ریه می باشد. دارای یکسری علائم زودرس مانند سرفه، افزایش ترشح مخاط، تنفس سطحی و مشکل و خستگی می باشد. این بیماری باعث انسداد در راههای هوایی فرد بیمار شده و منجر به مشکل در تنفس می گردد. این بیماری پیشرونده است و با گذشت زمان شدیدتر گشته و در صورت عدم درمان تهدیدکننده حیات می باشد. علل بسیاری برای این بیماری وجود دارد از جمله عوامل ژنتیکی، ابتلا به یک سری عفونت های ویروسی، آلودگی هوا و از همه مهمتر استعمال دخانیات. عوامل دیگر مانند تماس شغلی با بخارات شیمیایی یا گرد و غبار، پنبه، چوب و زغال زنگ می باشند

۲. مصرف دخانیات در روند درمان چه تاثیرات سویی خواهد داشت؟

با توجه به اینکه استعمال دخانیات از علل اصلی این بیماری می باشد در صورت مصرف دخانیات چون یک علت اصلی بیماری همچنان وجود دارد و مسلماً درمان کامل نخواهد شد. مهمترین درمان برای این بیماری حذف علل بیماری از جمله ترک سیگار می باشد. در صورت ادامه مصرف دخانیات درمان های حمایتی به صورت موقتی بوده و منجر به درمان کامل نخواهند شد.

۳. تاثیرات مخرب دود سیگار و قلیان بر ریه از نگاه شما چیست؟

با توجه به وجود بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی در دود دخانیات (سیگار، قلیان و ...) بسیاری از این مواد سمی مستقیم بر روی سیستم تنفسی و ریه اثر می گذارند. بنابراین استعمال هر گونه مواد دخانی منجر به تخریب و التهاب راههای هوایی، ترشح





با توجه به اینکه استعمال دخانیات باعث تضعیف سیستم ایمنی و تخریب دفاع ریه می‌گردد. به نظر می‌رسد می‌تواند منجر به مستعد شدن فرد به ابتلا به این بیماری ویروسی گردد. از طرفی افراد سیگاری که به این بیماری مبتلا می‌شوند احتمال شدت بیماری، مرگ و میر و نیاز به بستری در ICU و اقدامات تهاجمی بیشتر خواهد شد.

۸. راه کارهای کاهش مصرف دخانیات در کشور از نگاه شما چیست؟

بهترین راه برای کنترل استعمال دخانیات در جامعه ابتدا اطلاع رسانی و آگاهی دادن و به دنبال آن فرهنگ سازی در خانواده ها می‌باشد. از طرفی دیگر اجرای بندهای قانون جامع کنترل دخانیات می‌تواند منجر به کاهش مصرف و شیوع استعمال دخانیات گردد. در اجرای این قوانین همکاری بین بخشی و همت مسئولین و مردم نقش اساسی دارد.

برای ترک سیگار دیر نیست و هر چه زودتر اقدام به ترک صورت گیرد آسیب های ایجاد شده زودتر ترمیم می‌گردند. به دنبال ترک سیگار به تدریج فعالیت های مژک های تنفسی به حالت طبیعی برگشته و این مژک ها باعث رانده شدن خلط و مواد زائد به بیرون می‌شوند. التهاب راههای هوایی کاهش یافته و نهایتاً به تدریج فرد رو به بهبودی خواهد رفت. اما باید توجه داشت که آسیب های دخانیات به صورت مزمن در طی سالیان بر روی سیستم های بدن از جمله ریه اتفاق می‌افتد. بنابراین به تدریج و در طی زمان فرایند بهبود انجام می‌شود ولی روز به روز وضعیت فرد ترک کرده بهتر خواهد شد.

۷. آیا در مورد بیماری کووید ۱۹ با مصرف دخانیات ارتباطی وجود دارد لطفاً توضیح دهید؟  
بیماری کووید ۱۹ بیماری جدیدی است و هنوز اطلاعات زیادی در مورد آن در دنیا وجود ندارد.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- وزیر آموزش و پرورش.

- وزیر بازرگانی.

- فرمانده نیروی انتظامی.

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

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

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

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

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

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

ماده ۲- وظایف ستاد به شرح زیر است:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## فراخوان ارسال مقاله علمی پژوهشی

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

صفحه اول مقاله موارد زیر را شامل گردد:

- عنوان مقاله به فارسی، در سطر بعد نام و نام خانوادگی نویسندگان به ترتیب نویسنده اصلی، نویسنده دوم و بقیه
- مرتبه علمی و سازمان متبوع آنها در پاورقی اولین صفحه درج گردد.
- نشانی (آدرس پستی و کدپستی)، تلفن، دورنگار، و پست الکترونیک نویسنده مسئول مکاتبات مقاله و تاریخ ارسال مقاله در پا نویس صفحه اول مشخص شود.
- چکیده فارسی در حداکثر ۲۰۰ کلمه به همراه کلیدواژه‌ها
- چکیده انگلیسی و کلیدواژه‌های انگلیسی در صفحه مجزا

### ساختار متن اصلی مقاله:

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

### نحوه ارسال:

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

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

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

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

### شرایط پذیرش مقاله:

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

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

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

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

### محورهای موضوعی فصلنامه:

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

نحوه نگارش مقاله:

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



## فرم اشتراک ماهنامه

همراهان عزیز ماهنامه علمی کنترل دخانیات احتراماً بدینوسیله به اطلاع خوانندگان ماهنامه، سازمان‌ها، ادارات و ارگان‌ها می‌رساند، این نشریه در نظر دارد برای عزیزانی که مایل به دریافت نسخه الکترونیک مجله به صورت ماهانه هستند و همچنین تمایل به دریافت نسخه‌های پیشین این ماهنامه را دارند شرایط لازم را فراهم آورد. بدین منظور می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر در خصوص دریافت نسخه الکترونیک و یا ثبت نام برای اشتراک الکترونیکی ماهنامه علمی کنترل دخانیات با سرکار خانم پریزاد سینایی مدیر اجرایی مجله به شماره تلفن ۲۶۱۲۲۰۰۶ 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](mailto: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 نظرسنجی را به آدرس: تهران - نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری - مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات پست نمایید یا به شماره ۰۲۱۰۹۵۰۸ فکس کنید و یا به صورت آنلاین از طریق آدرس: www.tpcrc.ac.ir ارسال نمایید.

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 / یا بخشی باید به نشریه اضافه شود؟					

پیشنهادها و انتقادات:





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

تلفن گویای مشاوره ترک سیگار ۱-۲۷۱۲۲۰۵۰

تلفن مشاوره با پزشک ترک سیگار ۲۶۱۰۹۵۰۸



### 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](http://www.treatobacco.net) [www.fctc.org](http://www.fctc.org) [www.surgeonal.gov/tobacco/default.htm](http://www.surgeonal.gov/tobacco/default.htm)

[www.tobaccopedia.org](http://www.tobaccopedia.org)

[www.tobaccocontrol.com](http://www.tobaccocontrol.com)

[www.globalink.org](http://www.globalink.org)

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

[www.ashaust.org.au](http://www.ashaust.org.au)