

اجازه ندهید دخانیات
DON'T LET TOBACCO
نفس‌تان را مسدود کند
TAKE YOUR BREATH AWAY



زندگی را انتخاب کن، نه دخانیات
CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO

۱۰ خرداد روز جهانی بدون دخانیات #NoTobacco



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



World Health
Organization

چگونه مصرف دخانیات، سلامت ریه افراد را در سراسر جهان در معرض خطر قرار می‌دهد؟

تمرکز موضوع روز جهانی بدون دخانیات در سال ۱۳۹۸ بر انواع تأثیرات مضر مصرف دخانیات بر سلامت ریه‌های جوامع در سراسر جهان است.

این تأثیرات عبارتند از:

سرطان ریه

مصرف دخانیات عامل اصلی سرطان ریه بوده و دو سوم مرگ و میر جهانی به علت سرطان ریه به این عامل نسبت داده می‌شود. قرار گرفتن در معرض دود سیگار در منزل یا محل کار نیز خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد. ترک مصرف دخانیات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد: ۱۰ سال پس از ترک دخانیات، نرخ احتمال ابتلا به سرطان ریه در مقابل افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند به نصف کاهش می‌یابد.

هر سال در تاریخ ۱۰ خرداد (۳۱ می)، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و همکاران جهانی این سازمان، روز جهانی بدون دخانیات را برگزار می‌نمایند. این کمپین سالیانه فرصتی است تا نسبت به مضرات و تأثیرات مرگ‌بار مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار اطلاع‌رسانی صورت گرفته و عدم مصرف دخانیات ترویج گردد.

موضوع روز جهانی بدون دخانیات سال ۱۳۹۸، «دخانیات و سلامت ریه‌ها» می‌باشد. در این کمپین، اطلاع‌رسانی نسبت به موضوعات ذیل خواهد بود:

🎯 تأثیر منفی مصرف دخانیات بر سلامت ریه‌ها

و ابتلا به بیماری‌های گوناگون از سرطان تا بیماری‌های مزمن تنفسی

🎯 نقش ریه‌ها در سلامت و رفاه عمومی

این کمپین، همچنین، فراخوانی برای عمل، ترویج تدوین سیاست‌های کارآمد جهت کاهش مصرف دخانیات و جلب ذینفعان از بخش‌های گوناگون جهت مبارزه برای کنترل مصرف دخانیات است.

**Make
Every Day
World No
Tobacco
Day**

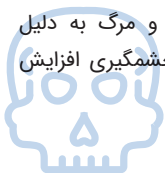


NOTOBACCO



سل

بیماری سل باعث تخریب ریه‌ها شده و عملکرد آنها را کاهش می‌دهد و مصرف دخانیات یکی از عوامل موثر در ابتلا به این بیماری است. مواد شیمیایی موجود در دود سیگار می‌توانند محرک عفونت‌های نهان بیماری سل باشند که تقریباً یک چهارم مردم جهان به این عفونت‌ها مبتلا هستند. سل فعال، همراه با تأثیر مخرب مصرف دخانیات بر سلامت ریه‌ها، خطر معلولیت و مرگ به دلیل مشکلات تنفسی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.



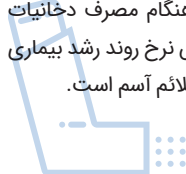
آلودگی هوا

دود سیگار یکی از گونه‌های بسیار خطرناک آلودگی هوا در فضای بسته است: دود سیگار شامل ۷,۰۰۰ ماده شیمیایی است که ۶۹ مورد آن باعث بروز سرطان می‌شوند. هرچند که ممکن است دود سیگار قابل رویت نبوده و بویی نداشته باشد، این دود می‌تواند به مدت پنج ساعت در هوای فضای بسته باقی مانده و افرادی را که در این فضا قرار دارند در معرض خطر سرطان ریه، بیماری‌های مزمن تنفسی و کاهش عملکرد ریه‌ها قرار دهد.



بیماری‌های مزمن تنفسی

مصرف دخانیات دلیل اصلی بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) است؛ بیماری که در آن شکل گرفتن و پر شدن ریه از موکوس باعث سرفه‌ها و تنفس دردناک و دشوار می‌شود. خطر بروز بیماری مزمن انسدادی ریه در بین افرادی که از سنین جوانی شروع به مصرف دخانیات می‌کنند، بالاتر است زیرا مصرف دخانیات تأثیر چشمگیری بر کاهش رشد ریه‌ها دارد. همچنین، مصرف دخانیات باعث تشدید آسم شده و فعالیت افراد را محدود کرده و منجر به معلولیت می‌شود. ترک زودهنگام مصرف دخانیات موثرترین درمان جهت کاهش نرخ روند رشد بیماری مزمن انسدادی ریه و بهبود علائم آسم است.



در طول زندگی

نوزادی که در رحم مادر به دلیل مصرف دخانیات از سوی مادر یا به صورت غیر مستقیم از طریق مواجهه مادر با دود سیگار در معرض سموم دخانیات قرار می‌گیرد، با مشکل کاهش رشد و عملکرد ریه‌ها مواجه است. خطر بروز و شدت آسم، ذات‌الریه و برونشیت و عفونت مستمر قسمت پایین دستگاه تنفسی در خردسالانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، افزایش می‌یابد.

بر اساس آمار جهانی، ۱۶۵,۰۰۰ کودک کمتر از ۵ سال به دلیل عفونت قسمت پایین دستگاه تنفسی حاصل از مواجهه با دود سیگار جان خود را از دست می‌دهند. آن دسته از خردسالانی که به بزرگسالی می‌رسند از عواقب سلامتی مواجهه با دود سیگار رنج می‌برند زیرا عفونت مستمر قسمت پایین دستگاه تنفسی در اوایل خردسالی باعث افزایش چشمگیر خطر ابتلا به بیماری مزمن انسدادی در بزرگسالی می‌شود.



اهداف کمپین روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۱۹

موضوع فرابخشی دخانیات و سلامت ریه بر سایر فرایندها جهانی مانند تلاش‌های بین‌المللی جهت کنترل بیماری‌های غیر واگیر، سل و آلودگی هوا برای ارتقاء سطح سلامت نیز تأثیرگذار است. این روز، فرصتی است جهت جلب ذینفعان از بخش‌های گوناگون و توانمندسازی کشورها در جهت تقویت اجرای اقدامات موثر کنترل مصرف دخانیات MPOWER در چارچوب کنوانسیون کنترل مصرف دخانیات سازمان بهداشت جهانی.



فراخوان عمل

سلامت ریه تنها به معنای فقدان بیماری نبوده و دود سیگار تأثیر مخربی بر سلامت ریه‌های مصرف‌کنندگان و اطرافیان آنان در سراسر جهان دارد. به منظور دستیابی به اهداف توسعه پایدار مبنی بر کاهش یک سوم نرخ مرگ و میر تولد زود هنگام تا سال ۲۰۳۰، کنترل دخانیات باید برای دولت‌ها و جوامع در اولویت قرار گیرد. در حال حاضر، جهان تا دستیابی به این هدف فاصله زیادی دارد. کشورها موظفند تا با اجراء و تقویت سیاست‌های کارآمد کنترل مصرف دخانیات با هدف کاهش میزان تقاضا، نسبت به کنترل اپیدمی مصرف دخانیات اقدام نمایند. دانشجویان، کارکنان، اعضاء هیات علمی و کلیه اعضای جامعه نیز باید اقداماتی را در جهت بهبود سلامت خویش و فرزندان‌شان انجام داده و آنان را در مقابل مضرات مصرف دخانیات محافظت نمایند.

یکی از موثرترین راه‌های بهبود سلامت ریه‌ها، کاهش میزان مصرف دخانیات و مواجهه با دود سیگار است. اما در برخی کشورها، دانش عمومی خصوصاً در بین مصرف‌کنندگان دخانیات نسبت به تأثیرات آن بر سلامت ریه‌های افراد و همچنین تأثیر مواجهه با دود سیگار بسیار اندک است. علی‌رغم شواهد گسترده مبنی بر آسیب مصرف دخانیات به ریه‌ها، پتانسیل کنترل مصرف دخانیات جهت بهبود سلامت ریه‌ها همچنان ضعیف است.

اطلاع‌رسانی روز جهانی بدون دخانیات سال ۱۳۹۸ موضوعات ذیل را پوشش خواهد داد:

- ⊙ خطرانی که مصرف دخانیات و مواجهه با دود سیگار به همراه دارند؛
- ⊙ اطلاع‌رسانی نسبت به خطرات خاصی که مصرف دخانیات برای سلامت ریه‌ها به دنبال دارد؛
- ⊙ نرخ بالای مرگ و میر و بیماری در سطح جهانی به دلیل بیماری‌های ریوی حاصل از مصرف دخانیات از جمله بیماری‌های مزمن تنفسی و سرطان ریه؛
- ⊙ شواهد جدیدی که رابطه بین مصرف دخانیات و مرگ و میر حاصل از سل را نشان می‌دهند؛
- ⊙ تأثیرات دود سیگار بر سلامت ریه افراد در کلیه گروه‌های سنی؛
- ⊙ اهمیت سلامت ریه در دستیابی به سلامت کلی جسمی و رفاه؛
- ⊙ اقدامات امکان‌پذیری که مخاطبین اصلی از جمله عموم مردم و دولت‌ها می‌توانند در جهت کاهش خطرات حاصل از مصرف دخانیات که ریه‌ها را تهدید می‌کند، انجام دهند.