**آنچه باید برای پیشگیری از مواجهه سالمندان**

**با دود دست دوم سیگار و قلیان**

**رعایت کنیم!!!**

**ویژه سالمندان**

**هشدار :**

اثر دود دست دوم در گروه های آسیب پذیر جامعه از سالمندان بیش از سایر گروه های سنی است. در این مسئله در بین سالمندان با توجه مواردی همچون ضعف سیستم های بدن (خصوصاً سیستم تنفسی) اهمیت زیادی پیدا می کند. از جهتی با توجه به اینکه سالمندان و خصوصاً سالمندان زن تقریباً تمام اوقات روز در فضای بسته منزل حضور دارند و با سطوح حاوي ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، بیشتر در معرض دود دست دوم و سوم قرار می گیرند و مشکلات ناشی از این مسئله و امکان ابتلا آنان به بیماري و مسمومیت هاي ناشی از مواجهه با دود دست سوم مواد دخانی بیشتر است.

با توجه به تبعات سوء مواجهه با دود مواد دخانی و تماس با بقایاي حاصل از مصرف دخانیات ضرورت دارد براي حفاظت از سلامت افراد، از مواجهه با دود مواد دخانی اجتناب گردد.



**تأثیردود سیگار دست دوم بر سالمندان:**

**عوارض ریوی دود دست دوم سیگار:**

تغییرات ناشی از افزایش سن در سیستم تنفسی بر ظرفیت و فعالیت ریه سالمندان اثر می گذارد. این تغییرات شامل افزایش قطر قدامی خلفی قفسه سینه، پوکی استخوان های مهره و کاهش فاصله بین مهره ها و در نتیجه گوژپشتی (افزایش انحنای ستون فقرات ) ، کلسیفیکاسیون غضرف های دنده و کاهش تحرک دنده ها ، کاهش کارایی عضلات تنفسی ، سفتی ریه ها و کاهش سطح آلوئولی است.

از بین رفتن حالت ارتجاعی قفسه سینه موجب افزایش حجم هوای باقیمانده و کاهش ظرفیت حیاتی ریه ها می شود . تبادل گازی و ظرفیت انتشار کم می شود و کاهش سرفه موثر، کاهش فعالیت مژک ها و افزایش فضای مرده موجب آسیب پذیری بیشتر سالمند نسبت به دود دخانیات می شود. بر همین اساس و شواهد مطالعات مختلف دود دست دوم می تواند خطر آسم و بیماری مزمن انسدادی ریه را افزایش دهد (Moritsugu 2007). همچنین دود سیگار در دراز مدت با فلج کردن مژک‌های سلول‌های جدار مجاری تنفسی، باعث می شود سالمند مستعد به عفونت‌های ریوی بیشتر شود. سالمندان و افرادی که سیگار می‌کشند، زودتر به آنفولانزا دچار می‌شوند و بیماری‌های آنان نیز دیرتر خوب می‌شود.

۹۰ درصد سرطان‌های ریه و ۷۰ درصد بیماری‌های ریوی در افراد و خصوصادر سالمندان در ارتباط با مصرف دخانیات است.

**عوارض قلبی و عروقی :**

دود سیگار با تنگ کردن رگ‌های داخلی بدن، باعث می‌شود قلب بیشتر تلاش کند تا بتواند با فشار بیشتری، خون را در رگ‌های تنگ به جریان اندازد که باعث فشار دو چندان به قلب و عوارض حاصل از آن می شود. بیماریهای قلب و عروق و سرطان‌ها از رایج ترین عوارض می باشد.

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم (SHS) یک عامل خطر برای بیماری های قلبی عروقی (Moritsugu 2007)، سرطان ریه (Moritsugu 2007) و سکته مغزی (وزارت بهداشت ایالات متحده و خدمات انسانی 2014) در سالمندان است.

[**سرطان**](http://old.ncii.ir/index.html) **:**

دود دست دوم دخانیات را به عنوان یک عامل شناخته شده [سرطان](http://old.ncii.ir/index.html)‌زا طبقه‌بندی کرده‌اند. استنشاق دود دست دوم باعث بروز[سرطان](http://old.ncii.ir/index.html) ریه می‌شود. حتی زندگی کردن شخص غیرسیگاری با شخصی که سیگار یا سیگارت می‌کشد، احتمال ابتلا به [سرطان](http://old.ncii.ir/index.html) ریه را در شخص غیرسیگاری به میزان 20 تا 30 درصد افزایش می‌دهد.

برخی از تحقیقات به عمل آمده حاکی از آن می‌باشد که ممکن است دود دست دوم خطر [سرطان](http://old.ncii.ir/index.html) پستان، [سرطان](http://old.ncii.ir/index.html) حفره سینوس‌های فرعی بینی و [سرطان](http://old.ncii.ir/index.html) حلق و بینی را افزایش دهد.

**عوارض شناختی و حافظه:**

حتی سطوح کم ذرات دخانیات می تواند با مسمومیت در سیستم عصبی گروه های آسیب پذیر سالمندان مشکلات شناختی در آنها ایجاد نماید.

بر اساس مطالعات محققین، مشخص شده دود دست دوم با بیماری قلبی عروقی ارتباط دارد که به نوبه خود عامل خطر شناخته شده ای برای اختلال شناختی و زوال عقل است. اختلال شناخت و زوال عقل ناشی از مواجهه طولانی مدت سالمندان با دود دست دوم سیگار، مشابه افراد سیگاری فعال است.

تحقیقات ارائه شده در نشست سالانه آکادمی مغز و اعصاب آمریکا در 28 آوریل تا 5 می 2007 نشان می دهد که افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل ممکن است به لیست بلند مدت اثرات بالقوه ناشی از در معرض قرار گرفتن دود دوگانه باشد.

از 3602 شرکت کننده، گروهی که به شدت در معرض دود دست دوم قرار دارند ( افرادی که بیش از 30 سال در معرض دود دست دوم و سوم قرار دارند) 30٪ بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل در مقایسه با گروهی بودند که در معرض قرار نداشتند.

این نتایج قطعاً تعجب آور نیست زیرا هر چيزي که قلب را دچار مشکل مي کند (دخانیات و ...) در نهايت بر چگونگي جريان خون در مغز نیز اثر مي گذارد.

**دیابت :**

سیگار کشیدن فعال یک عامل خطر برای دیابت نوع 2 (T2DM) است، اما به نظر می رسد قرار گرفتن در معرض دود سیگار محیطی نیز با دیابت نوع 2 همراه است.

مطالعه ای در این خصوص در سال 2010 در جنوب آلمان بر روی 2253 نفر از افراد غیر سیگاری در سن 79- 55 ساله انجام شد در این مطالعه خطر ابتلا به دیابت در افرادی که در معرض دود دست دوم قرار داشتند، افزایش معنا داری داشت. شواهد نشان داد که هم فرد سیگاری و هم فردی که در معرض دود سیگار قرار دارد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 قرار دارند.

**عوارض عملکردی :**

در یک مطالعه مقطعی در سال 2002 - 1999، مشخص شد قرار گرفتن در معرض دود دست دوم در میان افراد سالخورده غیر مسن با کاهش عملکرد فیزیکی و کاهش سرعت راه رفتن ارتباط دارد. (اختر و همکاران، 2013).

**تأثیردود سیگار دست دوم بر سالمندان در یک نگاه :**

**1- سندرم ضعف و خستگی مزمن**

**2- سکته مغزی**

**3- بیماری های قلبی عروقی**

**4- سرطان ریه**

**5- دمانس(فراموشی)**

**6- اختلالات شناختی(تمرکز.تصمیم گیری.حافظه و ...)**

**7- پوکی استخوان ، کاهش تراکم املاح معدنی**

**8- اختلالات روانی**

**9- کاهش توان انجام فعالیت فیزیکی**

**10- افزایش گلبول سفید خون**

**11- افزایش استعداد به بیماریهای عروقی (به واسطه بالارفتن سطح هموسیستین ، فیبرونوژن و فاکتور هشت خون).**

چگونه سالمندان را از دود سیگار و قلیان در هر جایی محفوظ نگه داریم ؟

**در منزل :** هیچ گاه اجازه ندهید هیچ کسی از نزدیکان و یا دوستانتان در منزل یا فضای عمومی پله ها سیگار بکشد .

**هیچ کس اجازه ندارد درفاصله کمتراز3 متر از منزل سیگار بکشد ویا قلیان استفاده کند .**

****

**در مراقبت روزانه :** در مراقبت های روزانه از افراد سالمند هوشیار باشید در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرد.

**در اماکن عمومی :** هنگام انتخاب رستوران و اماکن عمومی و تفریحی مطمئن شوید آنجا ها عاری از دخانیات (سیگار و قلیان ) باشند تنها نماد سیگار ممنوع نمی تواند سالمندان را ازدود دست دوم سیگار و قلیان حفظ کند.

**دروسایل نقلیه عمومی و شخصی :** به هیچ کس اجازه ندهید دروسایل نقلیه عمومی و شخصی که سالمند قرار دارد سیگار بکشد حتی پایین بودن شیشه های وسیله نقلیه نمی تواند سالمند را از دود سیگار حفظ کند تنها چسباندن علامت سیگار ممنوع کافی نیست.

راه کار های ساده برای محافظت از سالمندان از دود دست دوم سیگار و قلیان

* از مردم بخواهید اطراف سالمندان سیگار یا قلیان نکشند .
* از دوستان و آشنایان خود که سیگار یا قلیان می کشند بخواهید آن را ترک کنند .
* تصمیم بگیرید یک محیط عاری از دود سیگار در منزل ، در مراقبت روزانه ، در وسیله نقلیه شخصی خود بسازید و از همه دوستان و آشنایان بخواهید به تصمیم شما احترام بگذارند.
* همه موقعیت هایی که امکان دارد سالمند در منزل در معرض دود سیگار و قلیان قرار گیرد حذف کنید .
* به سالمندان توصیه کنید جایی که افراد در حال کشیدن سیگار یا قلیان هستند از آنها فاصله بگیرند تا دود سیگار و قلیان از راه تنفس وارد بدن آنها نشود.
* اگر خودتان سیگار یا قلیان می کشید سعی کنید برای ترک آن اقدام نمایید برای اینکار به پزشک مراجعه نمایید و از آشنایان و دوستان خود کمک بگیرید .

**منابع :**

1. مجموعه مداخلات اساسی بیماريهاي غیرواگیر در نظام مراقبتهاي بهداشتی اولیه ایران –ویژه پزشک- ویرایش سوم
2. مجموعه مداخلات اساسی بیماريهاي غیرواگیر در نظام مراقبتهاي بهداشتی اولیه ایران –ویژه مراقب سلامت/ بهورز- ویرایش سوم

3-European Journal of Epidemiology. Association of passive and active smoking with incident type 2 diabetes mellitus in the elderly population: the KORA S4/F4 cohort study. June 2010, Volume 25, [Issue 6](https://link.springer.com/journal/10654/25/6/page/1), pp 393–402

# 4- Exposure to secondhand smoke and cognitive impairment in non-smokers: national cross sectional study with cotinine measurement

*BMJ* 2009; 338 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.b462> (Published 12 February 2009)Cite this as: BMJ 2009;338:b462

# 5-Deborah E. Barnes, Thaddeus J. Haight, Kala M. Mehta, Michelle C. Carlson, Lewis H Secondhand Smoke, Vascular Disease, and Dementia Incidence: Findings From the Cardiovascular Health Cognition Study. Initially submitted June 27, 2009; accepted for publication October 15, 2009

1. [Esther García-Esquinas](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Garc%26%23x000ed%3Ba-Esquinas%20E%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25773068)6- [Ana Navas-Acien](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Navas-Acien%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25773068), and [Fernando Rodríguez-Artalejo](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Rodr%26%23x000ed%3Bguez-Artalejo%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25773068). Exposure tosecondhandtobacco smoke and the frailty syndrome in US older adults. [Age (Dordr)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359696/). 2015 Apr; 37(2): 26.