**آنچه باید در مورد پیشگیری از مواجهه جوانان**

**با دود دست دوم سیگار و قلیان**

**رعایت کنیم!!!**

"دود دست دوم جوانان ما را تهدید می کند."

**ویژه گروه سنی جوان**

**هشدار:**

شایعترین موارد اعتیاد به محصولات دخانی در سنین جواني و نوجواني صورت مي گیرد. این گروه بدون آگاهي و تشخیص اعتیادآور بودن دخانیات به سمت آن مي رود. در خیلي از موارد مدت زمان بین اولین تجربه مصرف دخانیات تا وابستگي شدید به آن طي یک سال یا کمتر صورت می گیرد. در این حالت افراد مانند بزرگسالان سیگاري، وابستگي پیدا مي کنند. علاوه بر اینکه فشارهاي اجتماعي بر روي آنها، ترك دخانیات را بسیار سخت تر می کند.

**آیا دود دست دوم توتون حاوی مواد شیمیایی مضر است؟**

از بین بیش از 4000 ماده شیمیایی که در دود دست دوم توتون شناسایی شده است، دست کم 250 ماده مضر هستند، ومی‌دانیم که از بین اینها 50 ماده باعث بروز سرطان می‌شوند. برخی از این مواد شیمیایی سرطان‌زا، شامل مواد زیر می‌باشند:

* آرسنیک (که یک فلز سنگین سمی است)
* بنزن ( ماده‌ای شیمیایی که در بنزین وجود دارد)
* بریلیوم ( که یک فلز سمی‌ می‌باشد)
* کادمیم ( که یک عنصر فلزی است)
* کروم ( که یک عنصر فلزی می‌باشد)
* اکسید اتیلن ( ماده‌ای شیمیایی که برای سترون کردن وسایل پزشکی استفاده می‌شود)
* نیکل ( که یک عنصر فلزی است)
* پولونیوم-210 ( عنصری شیمیایی که از آن تشعشعات خارج می‌شود)
* وینیل کلراید (ماده‌ای سمی که در ساخت پلاستیک استفاده می‌شود)

**استنشاق غیر داوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری تحمیلی بودن است.**

* سالانه در سراسر جهان حدود ۶۰۰ هزار مورد فوت به‌واسطه در معرض دود دست‌دوم سیگار قرار گرفتن  بوده است.
* زندگی با یک فرد سیگاری به‌منزله مصرف مستقیم سالانه ۸۰ نخ سیگار است.
* درواقع سیگاری تحمیلی یک‌چهارم سیگارهای روزانه مصرف‌شده را استنشاق می‌کند.
* ریه‌های افراد غیر سیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می‌کنند به‌مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیر سیگاری دارند.
* قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در جوانان تا حدود ۲۵%‌و در بچه‌ها تا حدود ۱۰۰-۵۰% ‌افزایش خواهد داد.
* طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰%‌بیماری‌‌های قلبی عروقی و یک‌سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می‌شوند.
* یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از تنباکو، برای افراد سیگاری دست‌دوم اتفاق می‌افتد.
* زندگی کردن شخص غیر سیگاری با شخصی که سیگار یا مواد دخانی دیگر می‌کشد، احتمال ابتلا به سرطان ریه را در شخص غیر سیگاری به میزان ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.
* برخی از تحقیقات به‌عمل‌آمده حاکی از آن می‌باشد که ممکن است دود دست‌دوم توتون خطر سرطان پستان، سرطان حفره سینوس‌های فرعی بینی (Nasal Sinus Cavity Cancer)، و سرطان حلق و بینی را در بزرگسالان ، و خطر لوسمی‌، لنفوم، و تومور مغزی را در کودکان افزایش دهد.

 **بین ۷۰ تا ۹۰درصد از مردم غیر سیگاری در معرض دود سیگار افراد سیگاری هستند**

* + افرادی که در معرض دود سیگار هستند تا 2 برابر بیشتر از افراد سالم در معرض ابتلا به آسم قرار دارند.
	+ حضور یکساعت افراد غیر سیگاری در محیطی که دود سیگار وجود دارد معادل 10 نخ سیگار کشیدن است و فرد همراه تنفس خود سم استنشاق می کند.
	+ حملات آسم افراد آسماتیک مبتلا به این بیماری که در اماکن عمومی، قهوه خانه های عمومی و حتی منزل در معرض دود قلیان قرار دارند، افزایش می یابد.
	+ نقش سیگار و دود سیگار دست دوم از سایر عوامل مانند آلودگی هوا در ابتلا به آسم بیشتر است اما قابل پیشگیری بوده و ما می توانیم این عامل خطر را پیشگیری کنیم.یکی از مهمترین سمومی که در اثر آلودگی هوا، افراد را در معرض خطر قرار می دهد منواکسید کربن است که این ماده به وفور در دود سیگار وجود دارد دارد.

**اجرای کامل قوانین برای دوری از دخانیات**

* پيشبرد برنامه هاي كنترل دخانيات و اجراي مطلوب قوانين، همياري و همكاري قواي سه گانه را مي طلبد.
* با اجرای صحیح قانون جامع کنترل دخانیات، می­توان حامی خود مراقبتی در بین افراد جامعه به ویژه نوجوانان، جوانان و زنان شویم.
* اجراي ممنوعيت استعمال دخانيات در مكان هاي عمومي و محل هاي كار، از مواجهه افراد با دود دست دوم مواد دخاني محافظت مي كند.

بر اساس قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات وآیین نامه اجرایی آن :

* فروش سیگار و سایر محصولات دخانی توسط افراد زیر 18 سال ممنوع است.
* فروش سیگار و سایر محصولات دخانی به افراد زیر 18 سال ممنوع است.
* مصرف دخانیات در اماکن عمومی، وسایل نقلیه عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی ممنوع است.
* تبلیغات مستقیم وغیر مستقیم محصولات دخانی ممنوع است.
* استعمال دخانیات در ادارات و نهادهای دولتی و نهاد های موضوع ماده 18 قانون تخلفات اداری ممنوع است.
* فروش سیگار فاقد برچسب، هولوگرام و هشدارهای بهداشتی ممنوع است
* هرگونه تبلیغ، تشویق وحمایت مستقیم و غیر مستقیم افراد به استعمال دخانیات ممنوع است
* پیام های سلامتی و هشدارهای بهداشتی باید 50 درصد از سطح بسته بندی محصولات دخانی را در بر گیرد.
* فروش و عرضه محصولات دخانی توسط افراد فاقد مجوز وپروانه فروش ممنوع است.
* استفاده از تعابیر گمراه کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند اینها در محصولات دخانی ممنوع است

**جوانی سالم، بدون سیگار و قلیان**

* يك ساعت در معرض دود قليان ديگران بودن، معادل مصرف 6 تا 8 نخ سيگار است.
* 5 ميليون نفر از افراد زير 18 سال در دنيا، در اثر مصرف سيگار دچار مرگ مي شوند.
* 2 نفر از هر 3 نفری که برای اولین بار قلیان می کشند، برای همیشه به آن معتاد می شوند.
* در صورتی که جوانان تا سن 26 سالگی از خود مراقبت کرده و شروع به استعمال دخانیات نکنند، دیگر هرگز به مصرف دخانیات تمایل نخواهند داشت.
* با ارتقای توان خود مراقبتی جوانان، مانعی در برابر اهداف صنایع دخانیاتی بسازیم.
* آشنایی و توانمندی نوجوانان و جوانان برای دفاع از حقوق خود، راهکاری است برای رسیدن به زندگی عاری از دخانیات
* نمایش قبح مصرف محصولات دخانی، انگیزه نوجوانان برای نه گفتن به دخانیات را افزایش می دهد.
* سیگار کشیدن والدین به طور مستقیم و غیر مستقیم فرزندان را به سیگاری شدن در آینده ترغیب کرده و انگیزه خود مراقبتی را در آنان کاهش می دهد.
* نوجوانان و جوانان با نه گفتن به سیگار، آینده را تغییر دهید و زندگی خود را عاری از دخانیات بسازید.
* نه گفتن به اولين نخ سيگار مهارتي كارآمد براي نجات نوجوانان و جوانان از چنگال صنايع دخاني
* آمار ها نشان مي دهند كه جوانان و نوجواناني كه به ورزش روي مي آورند از دخانيات دوري مي كنند.
* اعتياد به نيكوتين در اثر مصرف مواد دخاني در جواني روند سريعي دارد، با خود مراقبتي از اعتياد به اين مواد پيشگيري كنيم.
* بیشتر پدر و مادرانی که سیگار می‌کشند، از خطرات دود سیگار برای فرزندان و افراد کوچکتر اطراف خود آگاه هستند.
* دود دست دوم سیگار یا همان دودی که وارد ریه‌های اطرافیان فرد سیگاری می‌شود، می‌تواند خطر ابتلای افراد به انواع سرطان‌ها، بیماری قلبی و سایر امراض ناخوشایند را افزایش دهد.