

آموزش همگانی در مورد مصرف سیگار و مضرات و بیماریهای مرتبط با آن:

آموزش بصورت کلیپ هایی در مورد مضرات دخانیات و ارائه کنفرانس به زبان عامی و ترکی قابل فهم برای مراجعین محترم انجام شد. مواردی که در مورد آنها صحبت شده به طور خلاصه به شرح ذیل است:

به مناسبت هفته بدون دخانیات با شعار ، ملی امسال "محافظت از سلامت عمومی در برابر ترفندهای صنایع دخانی و بیماری کرونا" تعیین شده است.

عناوین شعارهای ایام هفته ملی بدون دخانیات را به شرح زیر اعلام کرد:

۱- " مصرف دخانیات عامل تشدید کننده بیماری کرونا و ویروس "

۲ - " ترک دخانیات یک ضرورت برای پیشگیری از بیماری کرونا و ویروس "

۳ - " محصولات نوپدید دخانی، گمراه کننده و اعتیاد آور "

۴ - " صنعت دخانیات، تهدیدی برای سلامت همگانی "

۵ - " اماکن عمومی عاری از دخانیات حقی برای همه "

۶ - " نوجوانان و جوانان، در تیر رس صنایع دخانی "

۷- " افزایش مالیات بر محصولات دخانی، راهکار جهانی کاهش مصرف "

عوارض مصرف دخانیات

استعمال دخانیات و بیماری های قلبی عروقی

استعمال دخانیات روند تنگ شدن عروق یا تصلب شرایین را تسریع می کند .بیماری های قلبی عروقی، سکتته های مغزی، بیماری های تنفسی و بسیاری از بیماری های کشنده دیرپا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آن ها زندگی می کنند، اتفاق می افتند . تصلب شرایین موجب باریک شدن شریان های پا و در نتیجه درد حین راه رفتن و لنگیدن می شود که با ادامه مصرف دخانیات موجب گانگرن (سیاه شدن) عضو و در نهایت قطع انگشتان پا یا اندام خواهد شد.

استعمال دخانیات و سرطان ها

سیگار به عنوان عامل بروز حداقل 14 سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم ترین آن ها عبارتند از : سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و ... سرطان لب ، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو.

عوارض دود سیگار برنوزاد (قبل از تولد)

1. کاهش وزن، طول قد، دور سر (سایز سر) نوزاد موقع تولد
2. افزایش ریسک شکاف کام نوزاد
3. افزایش سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
4. کاهش عملکرد ریه (نارسایی ریه)
5. اختلالات عصبی- رفتاری
6. کاهش بهره ی هوشی
7. افزایش ریسک توده های های خوش خیم ، سرطان مغز و لنفوم

تأثیردود سیگار بر نوزاد بعد از تولد

1. سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
2. بیماری تنفسی حاد و مزمن
3. آسم، کاهش عملکرد ریه
4. التهاب و عفونت مزمن و عود کننده گوش
5. شکاف کام
6. اختلالات تکاملی :اختلال در یادگیری ریاضیات -خواندن ، اختلال درک مفاهیم تومورهای مغزی، لنفوم،سرطان خون

تاثیر دود سیگار بر زنان (بالاخص زنان باردار)

1. افزایش احتمال سقط ، مرده زایی و زایمان زودرس
2. سکته مغزی
3. التهاب بینی و افزایش احتمال سرطان های سینوس
4. افزایش احتمال سرطان پستان ، تومور مغزی ، لنفوم و سرطان خون و سرطان ریه
5. افزایش گرفتگی عروق کرونر قلب
6. افزایش آسم و اختلال کارکرد ریه

7. کاهش وزن بدو تولد جنین
8. آترواسکلروز (تصلب شرایین عروق)
9. التهاب گوش میانی
10. اعتیاد به نیکوتین

عوامل موثر در شروع مصرف دخانیات در نوجوانان

با توجه به این که 90% سیگاری ها، اولین سیگار خود را از سنین زیر 18 سال شروع کرده اند، مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از دخانیات باید در این گروه برنامه ریزی و اجرا شوند. بدیهی است بدون حمایت عاطفی از نوجوانان در محیط خانواده، فشار همسالان و باورهای غلطی که توسط تبلیغات فریبنده شرکت های دخانی به گروه نوجوانان تحمیل می شود، شاهد افزایش روزافزون مصرف مواد دخانی در نوجوانان و عوارض مرگ بار آن در بزرگسالی خواهیم بود. این که چرا گروهی از نوجوانان و جوانان به سمت مصرف دخانیات می روند و گروهی دیگر به این سمت کشیده نمی شوند، همواره مورد بحث بوده است. مهم ترین عوامل در شروع مصرف مواد دخانی ثابت شده است:

1. مصرف دخانیات توسط والدین و یا دوستان صمیمی
2. ناکافی بودن و یا نداشتن اعتماد به نفس
3. افت تحصیلی، اخراج از مدرسه
4. نگرش مثبت نسبت به مصرف دخانیات
5. مشغله ذهنی و یا داشتن نگرش به عوامل خطر و فشار همسالان
6. فقدان مهارت نه گفتن
7. وجود احساس اضطراب و یا خلق افسرده

علاوه بر این عوامل محیطی دیگر از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف کننده بیشتر محسوب می شود و نوجوانان و جوانان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می دهد. این عوامل عبارتند از:

1. احساس جذاب شدن
2. مورد توجه بودن
3. اعلان هویت مستقل
4. بزرگ شدن
5. اجتماعی شدن
6. پذیرفته شدن توسط همسالان
7. الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف

8. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار (موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود).

9. ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار

راهکارهای پیشگیری از مصرف مواد دخانی در نوجوانان

اطلاع رسانی و افزایش آگاهی در خصوص مضرات و عوارض مصرف دخانیات

تقویت مهارت‌های زندگی دانش آموزان

تشویق و ترغیب والدین به ایجاد محیط امن و آسایش برای فرزندان در خانواده

تقویت برقراری حمایت‌های معنوی برای نوجوانان و جوانان توسط خانواده و اولیای مدرسه

افزایش مهارت‌های ارتباطی اولیای مدارس برای برقراری ارتباط مناسب تر با دانش آموزان

برخورد مناسب و حمایت عاطفی و روانی والدین برای ترک دخانیات نوجوانان و جوانان در صورت مصرف

تشویق و ترغیب نوجوانان و جوانان مصرف کننده دخانیات به ترک آن یکی از مهمترین راه‌های مقابله با

شروع مصرف دخانیات در سنین نوجوانی، تسلط برمهارت‌هایی است که با عنوان مهارت‌های اساسی زندگی

شناخته شده اند مهارت‌ها می‌باشد که لازم است در دوران کودکی برای آموزش آن‌ها برنامه ریزی شود شامل:

1. توانایی تصمیم‌گیری

2. مهارت حل مشکل

3. توانایی تفکر خلاقانه

4. توانایی تفکر نقادانه

5. مهارت برقراری ارتباط مؤثر

6. توانایی شناخت خود

7. توانایی همدلی با دیگران

8. مهارت کنترل هیجانات و خشم

9. مهارت (نه) گفتن.

