

مرکز تصویربرداری بابک

یکی از اهداف برنامه توسعه پایدار، کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر عفونی توسط شخص ثالث است و بیماری‌های مرتبط با دخانیات در این لیست جای دارند، بنابراین دستیابی به این هدف تا سال ۲۰۳۰ بهانه‌ای برای جشن گرفتن سلامتی جسمی و اقتصادی خواهد بود و روز جهانی بدون دخانیات سکوی پرتابی برای آینده‌ای روشن‌تر و کم‌دودتر محسوب می‌شود.

دخانیات عامل اصلی اختلالات تنفسی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه، سل و سایر بیماری‌های ریوی است.



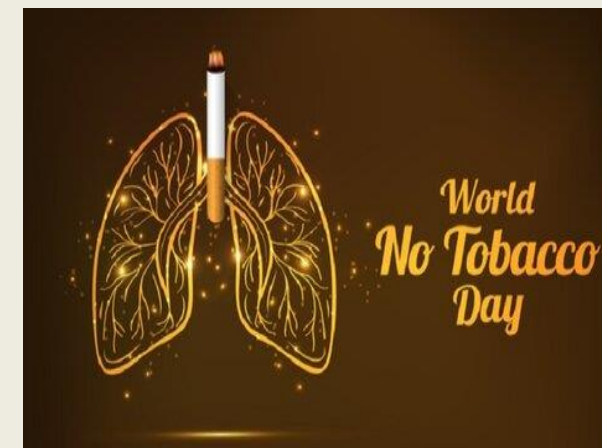
سالانه حدود ۶ میلیون نفر بر اثر بیماری‌های ناشی از دخانیات جان خود را از دست می‌دهند و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۳۰ به بیش از هشت میلیون افزایش داشته باشد.

روز جهانی بدون دخانیات World No Tobacco Day ابتکار سازمان جهانی بهداشت است و با هدف گسترش آگاهی در مورد خطرات دخانیات و تأثیر منفی آن بر سلامتی برگزار می‌شود. هدف این روز کاهش بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات است. سازمان جهانی بهداشت هر سال با هدف گسترش آگاهی در مورد خطرات مصرف دخانیات و چگونگی ایجاد جهانی عاری از تنباکو، این روز را در سی‌ویکم می‌برگزار می‌کند.



مرکز تصویربرداری بابک

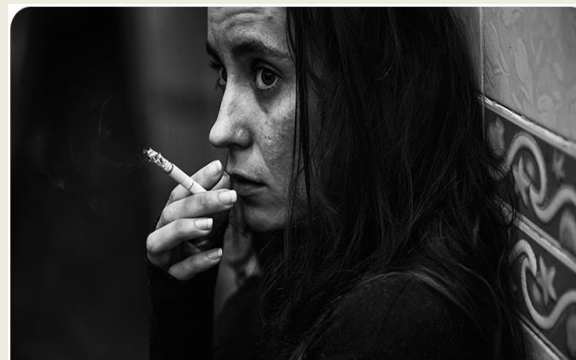
پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی بدون دخانیات



روز جهانی بدون دخانیات World No Tobacco Day هر سال در ۳۱ می (۱۱ خرداد ۱۴۰۳) توسط سازمان بهداشت جهانی برای محافظت از جوانان در برابر عادت خطرناک سیگار کشیدن گرامی داشته می‌شود.

عوارض مصرف دخانیات در مردان و زنان

- سرطان
- بیماری‌های تنفسی
- بیماری‌های قلبی، عروقی و مغزی
- دیابت
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- بیماری‌های دهان و دندان
- مشکلات ناباروری
- پوکی استخوان
- مشکلات بینایی
- مشکلات شنوایی



در افراد سیگاری احتمال ابتلا به مشکلات دهان، دندان و لثه بالا است.

- مشکلات شنوایی
- مشکلات بینایی
- اختلالات روحی و روانی
- اختلالات گوارشی
- بیماری‌های کبدی
- بیماری‌های کلیوی
- تاثیر منفی بر عضلات و عضله سازی

شعار روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۴

شعار روز جهانی بدون دخانیات در سال ۲۰۲۴ «حفاظت از کودکان در برابر مداخلات صنعت دخانیات» تعیین شده است که بر نیاز به حفاظت از نسل‌های آینده و اطمینان از کاهش مصرف دخانیات تأکید دارد.

خطرناک ترین عوارض سیگار

- بیماری‌های تنفسی
- بیماری‌های قلبی و عروقی
- ناباروری
- ضعف سیستم ایمنی
- تشدید عوارض دیابت
- مخرب برای پوست
- مخرب برای موها
- افزایش ریسک ابتلا به انواع سرطان‌ها
- مشکلات دهان و دندان
- پوکی استخوان

۱. سرطان

دود سیگار و سموم آن روی سیستم ایمنی و سایر اندام‌های بدن، از دهان و بینی گرفته تا ارگان‌های حیاتی مانند کبد، کلیه و... تاثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد. اگر سیگار کشیدن را کنار بگذارید، بعد از ۱۰ تا ۲۰ سال احتمال ابتلا به اکثر سرطان‌ها کاهش می‌یابد. با این حال، ممکن است هنوز بیشتر از کسانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند در معرض خطر ابتلا به این بیماری باشید.

۲. بیماری‌های تنفسی در عوارض مصرف دخانیات

پزشکان و متخصصان سیگار کشیدن را مهم‌ترین عامل بروز بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) می‌دانند. این بیماری پیش‌رونده است و به طور جدی سلامت ریه‌ها را تهدید می‌کند. سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را هم افزایش می‌دهد و باعث تشدید بیماری‌های تنفسی از جمله آسم می‌شود. همچنین بر اساس تحقیقات، استفاده از آن با افزایش خطر ابتلا به بعضی از عفونت‌ها مثل پنومونی (ذات‌الریه) و سل مرتبط است.

۳. بیماری‌های قلبی، عروقی و مغزی

دخانیات به قلب و عروق خونی آسیب می‌زند و خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد که این موضوع می‌تواند در خون‌رسانی به قلب و مغز اختلال ایجاد کند. به همین دلیل، در افراد سیگاری احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و مشکلات مغزی بیشتر است. حتی دود دست دوم (زمانی که فردی در کنار شما سیگار می‌کشد) هم می‌تواند در بروز بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی نقش داشته باشد.

۴. دیابت

احتمال بروز دیابت نوع ۲ در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری‌ها است. مصرف دخانیات روی هورمون انسولین تاثیر دارد و شما را مستعد ابتلا به مقاومت به انسولین می‌کند. به علاوه، می‌تواند عوارض ناشی از دیابت را تشدید کند.

۵. تضعیف سیستم ایمنی بدن

افرادی که به مصرف دخانیات شامل سیگار، قلیان و... عادت دارند، بیشتر از سایر مردم دچار عفونت‌های ویروسی و

باکتریایی می‌شوند. چون سموم ناشی از این مواد باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

۶. بیماری‌های دهان و دندان

در افراد سیگاری، از دست دادن دندان و حساسیت دندان یک بیماری بسیار شایع است. همچنین این افراد معمولاً از بیماری‌های لثة رنج می‌برند. چرا که سیگار باعث التهاب بافت اطراف دندان می‌شود و خطر ابتلا به عفونت‌های باکتریایی را افزایش می‌دهد.

۷. مشکلات ناباروری در عوارض مصرف دخانیات

دخانیات سطح هورمون‌های جنسی را در مردان و زنان کاهش می‌دهد، میل جنسی را سرکوب می‌کند، روی کیفیت اسپرم تاثیر منفی دارد و باعث اختلال نعوظ می‌شود. از سایر عوارض مصرف دخانیات در زنان می‌توان به یائسگی زودهنگام، زایمان زودرس، تولد نوزاد کم‌وزن، مرده‌زایی و حاملگی خارج رحمی اشاره کرد.

۸. پوکی استخوان

سیگار روی سلامت استخوان تاثیر منفی دارد و باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود. تحقیقات در باره عوارض مصرف



دخانیات بر جنین نشان می‌دهد که این محصول روی تکامل ریه‌ها تاثیر منفی دارد.

از سوی دیگر، مشخص شده است که دود دست دوم می‌تواند خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها و مشکلات پزشکی را در کودکان افزایش دهد. از این مشکلات می‌توان به سرفه کردن، خس خس سینه، حملات آسم، پنومونی، بیماری سل، برونشیت و کاهش عملکرد ریه اشاره کرد. به علاوه، در نوجوانانی که سیگار می‌کشند، در مقایسه با نوجوانان غیر سیگاری، ریه‌ها کوچک‌تر و ضعیف‌تر هستند.

حداقل از دهه ۱۹۵۰ میلادی، کارشناسان سیگار کشیدن را با سرطان ریه مرتبط می‌دانند. در سال‌های اخیر هم مشخص شده است که دخانیات کل بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل دیابت نوع ۲ و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. بنابراین، ترک آن گام بزرگی است که می‌توانید برای داشتن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر بردارید.

اگر می‌خواهید هر چه سریع‌تر سیگار کشیدن را کنار بگذارید، بسیار مهم است که یک تغذیه مناسب برای دوران ترک سیگار در نظر بگیرید تا ضعف سیستم ایمنی شما برطرف شود و بتوانید به راحتی از این دوران گذر کنید.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات:

"۱۴۰۳/۰۳/۱۱" برابر با 31 May

دخانیات نشان می‌دهد که زنان سیگاری بیشتر از زنان غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

۹. مشکلات بینایی

سیگار عصب بینایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و احتمال ابتلا به کاتاراکت (آب مروارید) و گلوکوم (آب سیاه) را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، می‌تواند به دژنراسیون وابسته به سن ماکولا (تباهی لکه زرد) منجر شود. دژنراسیون ماکولا با آسیب شبکه چشم همراه است.

۱۰. مشکلات شنوایی

سموم ناشی از مصرف دخانیات روی گردش خون نقاط مختلف بدن از جمله گوش داخلی تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل، افراد سیگاری ممکن است از مشکلات شنوایی رنج ببرند.

عوارض مصرف دخانیات در کودکان و نوجوانان

تحقیقات زیادی در مورد عوارض مصرف دخانیات در بارداری انجام شده است. نتایج مطالعات مختلف درباره عوارض مصرف