

عوارض سیگار در نوجوانان و جوانان



گروه هدف: نوجوانان و جوانان

گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای

بهار ۱۳۹۳

در کشور ما نزدیک به ۱۰ میلیون نفر سیگاری (حدود ۱۴ درصد جمعیت) ، روزانه بیش از سه میلیارد تومان خرج مصرف سیگار می کنند! و به طور متوسط دولت بیش از دو برابر مصرف سیگار ، هزینه بیماریها و درمان عوارض ناشی از استعمال دخانیات می نماید ، و این بودجه عظیم توسط اقلیت فوق به اکثریت ۸۶ درصدی جامعه تحمیل می شود.

در انتخاب دوستان ، همسالان خود بیشتر دقت کنید

آنها بیشترین تاثیر را روی رفتار و عاداتهای شما دارند

سالانه ۵۴ میلیارد نخ سیگار در ایران مصرف می شود ، که ۱۲ میلیارد نخ آن تولید داخل و بقیه عمدتاً از طریق قاچاق واردکشور شده و با شبکه های مرموز و غارتگر ، توزیع می شود .

نوجوانان و جوانان ، خصوصاً در سن ۱۰ تا ۱۵ سال ، هدف اصلی برای ترغیب به کشیدن سیگار و سپس مواد مخدر می باشند. لذا سیگار را در نوجوانان می توان دریچه و مقدمه ورود به سایر اعتیادها و سایر بزهکاری های اجتماعی نامید. و باید توجه جدی نمود که هر نخ سیگار تیری بر قلب نوجوان و مرکز عاطفه ، اراده ، شرافت و عفت اوست ، و بدانیم که : « شرافت مرد و عفت زن همچون کبوترهایی هستند که چون از مأمّن و مأوای خود جستند دیگر باز نمی گردند! »



اگر مسموم نمودن آب یا غذای دیگران ممنوع و حرام است، آلوده کردن هوای تنفسی اطرافیان با دود مسموم سیگار به مراتب بدتر است، چون ، آدمی می تواند مدت زمانی از خوردن آب یا غذای آلوده خود داری نماید ، ولی خود داری از تنفس هوای آلوده هرگز ممکن نیست!

افراد غیر سیگاری به ویژه کودکان و همسران افراد سیگاری

به اندازه مصرف کنندگان دخانیات در معرض خطرات دود

سیگار هستند! و این افراد بی گناه ناخواسته و به اجبار سلامتی

خویش را از دست می دهند؟

اهداف آموزشی

شما با مطالعه این پمفلت می توانید:

۱. با عوارض ناشی از مصرف سیگار آشنا شوید.

۲. مضرات دود سیگار به افراد غیرسیگاری و کودکان را بدانید.

مقدمه

استعمال دخانیات پدیده ای زیانبخش برای سلامت عمومی است و درحقیقت می توان آن را مهمترین آسیب برای سلامت عمومی دانست . تخمین زده می شودکه تا سال ۲۰۲۰ سیگار سردسته علل مرگ و میر و ناتوانی باشد و سالانه حدود ۱۰ میلیون مرگ ومیر ناشی از آن باشد که به تهایبیش از مجموع قربانیان ناشی از ایدز، سل، تصادفات با موتور و خودکشی خواهد بود.

آیا می دانید :
دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و
زیانبخش است که افراد سیگاری و غیر سیگاری
را مسموم و آلوده می کند

عوارض ناشی از مصرف سیگار

۱- سیگار کشیدن نوجوانان در کوتاه مدت بر روی دستگاه تنفسی آن ها تأثیر می گذارد و موجب بروز اختلالات تنفسی گوناگون از جمله : تنگی نفس، آسم، بیماری های ریوی و بدبوئی دهان، فساد زودرس دندانها و بیماریهای گوارشی و... می شود و در دراز مدت نیز موجب تقویت عادت سیگار کشیدن و ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن و خطرناک دیگر می شود.



۲ سیگار کشیدن جوانان منجر به کوتاهی قد و عدم تناسب اندام و جثه آن ها گشته و رشد بدنی و عملکرد سیستم عصبی و دستگاه های درونی آنها را مختل می کند.

۳- نوجوانانی که سیگار می کشند، به طور معمول قلبشان (۳-۴) ضربه بیش تر از قلب نوجوانانی که سیگار نمی کشند، می زند.

۴- سیگار کشیدن نوجوانان موجب سرفه های شدید، سرما خوردگی های حاد و آئزین های طولانی مدت در آن ها میشود.

۵ - نوجوانانی که به سیگار عادت می کنند، احتمال بیشتری دارد که به دنبال سایر مواد اعتیاد آور هم بروند.

۶- نوجوانان سیگاری، سه برابر نوجوانی که سیگار نمی کشند، احتمال دارد به سمت مصرف الکل و انحرافات اخلاقی بروند، از آن گذشته سیگار کشیدن می تواند موجب بروز رفتارهای مخاطره آمیزی مانند خشونت، پرخاشگری، ناراحتی های جنسی و... شود.

عوارض سیگار در سنین نوجوانی و جوانی
با توجه به سرعت رشد و نمو و تقسیم سلولی
بیشتر از بزرگسالان است

۷- تحقیقات بی شماری نشان دهنده ی این است که ارتباط مستقیمی بین سیگار کشیدن جوانان و ابتلای آنان به افسردگی و اضطراب وجود دارد، تقریباً ۴۰-۵۰ درصد بزرگسالانی که سیگار می کشند، علایمی از افسردگی و اضطراب را نشان میدهند.

۸- تحقیقات و شواهد علمی و گزارشات مستند سازمان جهانی بهداشت بیانگر آن است که افرادسیگاری علاوه بر بر بیماری های تنفسی، به مرگ ناگهانی و سرطان های لب، دهان، حنجره، ریه، کلیه، مثانه و دیگر اندام های بدن دچار می شوند.