

دخانیات (سیگار و قلیان)



دخانیات (سیگار و قلیان)

**باور غلط در خصوص مصرف دخانیات:
استفاده از دخانیات باعث کاهش استرس و اضطراب!!!**





سیگار کشیدن مستعد کننده سرطان است

اگر افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از **۷۰ درصد** موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد) و مدت **۲۰ سال** یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین **۲۰ تا ۲۵ سال** زودتر از افرادی که به هیچ وجه درزندگی سیگار نکشیده اند، خواهند مرد.



بیش از **۱۰ میلیون نفر** از جمعیت کشور **سیگاری** هستند که سالیانه بیش از **۵۸** میلیارد نخ سیگار مصرف می کنند

حدود **۴۵ درصد** شهروندان ایرانی نیز در معرض استنشام مستقیم دود سیگار قرار دارند.



شمار قربانیان سیگار در ایران سالیانه به پنجاه هزار نفر می‌رسد که اگر روند افزایش مصرف سیگار کنترل نشود میزان مرگ و میر در ایران در ده سال آینده به ۲۰۰ هزار نفر در سال خواهد رسید

**در هر هفت دقیقه یک نفر در ایران بر اثر بیماری‌های ناشی از سیگار می‌میرد
مصرف هر یک نخ سیگار ، ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می‌کاهد .**

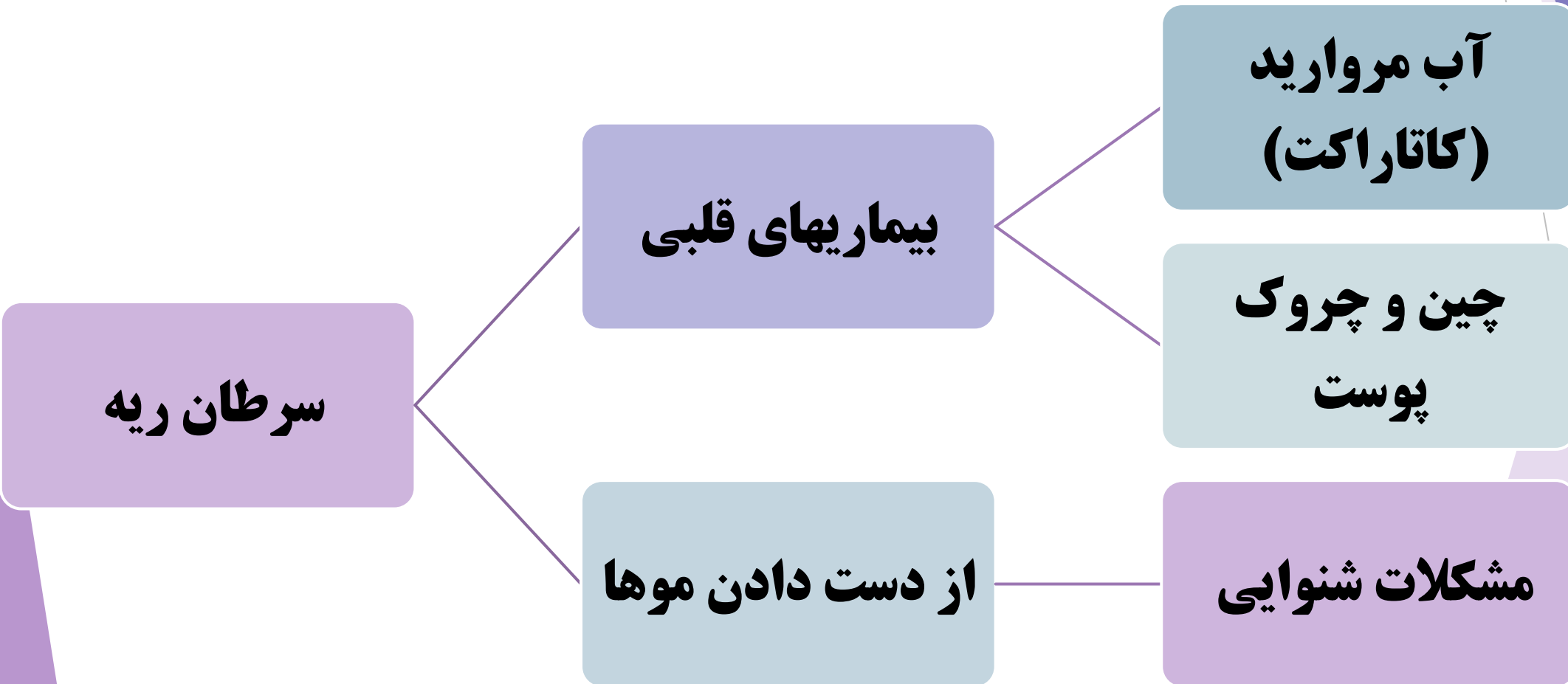






**دخانیات بیش از حوادث رانندگی ، مصرف مشروبات الکلی ، آدم کشی ،
سواستفاده از داروها ، خودکشی و آتش سوزی در جهان موجب مرگ و
میر انسانها می شود**

پیامدهای استعمال دخانیات



پیامدهای استعمال دخانیات

سرطان پوست

فساد دندانها

پوکی استخوان

زخم معده

تغییر رنگ انگشتان

سرطان رحم و سقط
جنین

زیانهای قلیان

برخلاف بسیاری از عقاید و باورهای سنتی، دود ناشی از قلیان حاوی ۴۰۰ نوع مواد سمی است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی عروقی و سایر بیماریها شناخته شده اند.



میزان گاز منواکسید کربن ، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا
در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثرات سوء آن نیز چه
برای مصرف کنندگان و چه افراد در معرض دود تحمیلی بیشتر است.



خطر انتقال بیماریهای منتقله از راه دهان و دستان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان همچون سل ، هپاتیت هم قابل بررسی است

چاقی شکمی یکی از عوارض شایع مصرف قلیان است که عامل و تشدید کننده بسیاری از بیماریها همچون دیابت ، فشار خون بالا و می باشد.



ریه بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن



ریه فرد که قلیان کشیده



توصیه های موثر در پیشگیری مصرف دخانیات در کودکان و نوجوانان

- ❖ **کسب مهارت های زندگی** مهارت های مقابله با استرس، خشم، مهارت های ارتباط
و سازگاری با دیگران، دوست یابی، اظهار وجود و ارتباط مؤثر سالم، حل کردن
مسایل و مشکلات، « نه » گفتن
- ❖ **شرکت در فعالیت های اجتماعی**
- ❖ **انجام فعالیت های جایگزین**