

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

# پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات



## پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ‌های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان‌زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلودگی آنها ۵۰ هزار برابر بیشتر از آلوده‌ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز می‌تواند به ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می‌دهد که این کار باعث تخریب بافت‌ها می‌شود.

سیگاری‌های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می‌دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری‌ها از بیماری‌های مرتبط با تنباکو می‌میرند. جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می‌شود. نیکوتین سیگار و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می‌شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می‌رسد و روی سلول‌های عصبی آن اثر می‌گذارد. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴-۱۳ عدد در گروه ۶۵-۱۵ ساله است.

**دخانیات چه بیماری‌هایی را سبب می‌شود؟** شرکت‌های سیگارسازی می‌کوشند سیگاری‌ها در تبلیغات آنها جذاب و محرک به نظر برسند اما تحقیقات نشان می‌دهند که عکس این موضوع صحیح است. مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم‌های معده و دوازدهم می‌شود. احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری است. در زنان، کشیدن سیگار می‌تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج‌رحمی، سقط خود به خودی و زایمان جنین مرده می‌شوند.



**دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟** دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون.

از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند

## سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سخت گیری نمی کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالیکه در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می کند.

قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که ماده اعتیاد آور تنباکو است، باعث می شود فردی که قلیان می کشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن شما در هنگام کشیدن قلیان، پُک های عمیق تری می زنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می کنید. در نتیجه، یک قلیان می تواند ده ها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.



هر وعده قلیان معادل ۵۰-۱۰۰ نخ سیگار است

بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد، ابتدا با سیگار شروع کردند

تحقیقات نشان داده افرادی که قلیان می‌کشند بیشتر از سیگاری‌ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش می‌شوند. هرچند کشیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند اما در درازمدت آثار سو، خود را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان در برخی جمع‌های دوستانه و خانوادگی است که متأسفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن باعث می‌شود تا جوانان و نوجوانانی که در این جمع‌ها قلیان می‌کشند مورد نکوهش قرار نگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت‌گذرانی و... با استقبال روبرو شود.

قلیان دود پرخطرتری از دود سیگار دارد. اگر می‌خواهید قلیان را از خود و خانواده و خصوصاً جوانان دور کنید باید به این یقین دست پیدا کنید که قلیان مضر است در حالی که یک‌سوم قلیانی‌ها و بسیاری از کسانی که قلیان نمی‌کشند بر این باورند که قلیان هیچ تأثیری روی سلامت آنها ندارد و حتی ضرر قلیان کمتر از سیگار است. آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود قلیان از آب؛ دود توتون تصفیه می‌شود درحالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون می‌شود.

ذغال قلیان مونوکسیدکربن دارد. ذغالی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود خطرات قلیان را افزایش می‌دهد زیرا سوخت‌های ذغالی حاوی مونوکسید کربن، آهن و مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. قلیان اسانس‌های پرعارضه‌ای دارد. اسانس‌ها و عطرها بی‌که برای معطرشدن توتون استفاده می‌شوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند. مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین ماده سمی، سرطان‌زا و کشنده تولید می‌شود.





درجه حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار حدود ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی ذغال‌های نیمه سوخته و سوخته آتشدان قلیان، گاز مونواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهای‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دو کار انجام می‌دهد: ابتدا اینکه دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرف دیگر آب، نقش صافی (فیلتر) سیگار را بازی می‌کند و مقداری از تار یا قطران حاصل از سوختن تنباکو را می‌گیرد که کدر شدن آب پس از قلیان‌کشی به خاطر حل شدن این مواد در آن است.

انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تیخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هیپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های رودهای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد. همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. آگزما، دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.



## چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، ماده مخدري به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به سرعت به نیکوتین عادت می کند و در نتیجه با گذر زمان نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی می کند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی نفرین (دو ماده شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن) می کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می شوند زمانی که سیگار نمی کشید دچار افسردگی و خستگی شوید. با گذر زمان، مغز شروع به پیش بینی زمان سیگار کشیدن شما می کند و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می شوند شما احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.



## انواع دود سیگار

شاید تا بحال نمی دانستید، ولی دود سیگار انواع مختلفی دارد که هر یک به نوبه خود مضراتی دارند:

**دود سیگار دست اول:** این دود، دودی است که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

**دود سیگار دست دوم:** دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. این سیگاری های دست دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمی کشند بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توسط دیگران را استنشاق می کنند. یعنی مثلاً پدر، مادر یا همسر شما سیگار می کشند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم می شود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. اهمیت این نوع استنشاق دود سیگار در سال های اخیر روشن تر شده است. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد



سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد مانند انواع سرطان و یا بیماری‌های قلبی عروقی. قرارگرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. پس فرقی نمی‌کند خودتان سیگار بکشید، و یا در مکانی حضور پیدا کنید که فضای آن مملو از دود سیگار است.

**دود سیگار دست سوم:** این دود، باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است. دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف، و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباس‌ها می‌شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع، جذب بدن می‌شود. این یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.

**نکته کلیدی:** اگر غیرسیگاری هستید، به دیگران اجازه ندهید در منزل شما سیگار بکشند، بخصوص زمانی که کودکی در خانه شما حضور دارد.





## مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می شود به قرار زیر می باشد:

**چند روز اول بعد از ترک:** در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار مونواکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

**دو تا سه هفته پس از ترک سیگار:** شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

**یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار:** تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

**سال اول بعد از ترک:** بعد از یک سال انرژی افزایش می یابد، گردش خون بهبود پیدا می کند، عملکرد ریوی بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده، عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کنند.

**دو سال پس از ترک:** بعد از ۲ سال خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، نصف شده و خطر سکته مغزی کاهش می یابد.

**ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال:** با ادامه ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطر سکته قلبی در شما تقریباً مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ ناهنگام به طور معناداری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و به همین ترتیب خطر سرطان های حنجره، کلیه، گردن رحم و لوزالمعده کاهش چشم گیری پیدا می کنند. این خطر با گذشت زمان بیشتر کاهش می یابد.