



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش در مانی اعصاب و روان مهر

کتابچه راهنمای خود مراقبتی در انواع دخانیات (سیگار-قلیان ..) و راه های ترک

تأیید کننده : دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزشی / سوپروایزر سلامت)

ویرایش: ۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۳۱

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۳/۳۱

کد: ED_BKLT_09

انواع دخانیات عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری های کشنده از جمله بیماری های قلبی - عروقی
بیماری های تنفسی - سرطان ریه - دهان بوده است.

افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند ولی در مواجهه با دود آن قرار می‌گیرند بیشتر از افرادی که در مواجهه دود دست دوم دخانیات نیستند در معرض خطر سرطان ریه و بیماری‌های دیگر هستند.

آلودگی به کرونا و ویروس در افراد مصرف‌کننده مواد دخانی از سطح خطر جدی‌تری برخوردار می‌باشد و حتی می‌تواند منجر به مرگ زودرس در اثر نارسایی تنفسی در آنها

ازسوی عدم توانایی افراد مصرف‌کننده دخانیات در مدیریت و جلوگیری از تماس با ویروس (تماس دستی و دهانی سبب می‌شود تا پروسه استعمال دخانیات را از خرید تا باز کردن پاکت، استفاده از فندک یا کبریت آلوده تماس دست و فیلتر آلوده با مخاط دهان) و خطر انتقال ویروس را بیشتر از دیگر افراد جامعه تشدید کند.

بیماری کرونا در مصرف‌کنندگان مواد دخانی دیرتر تشخیص داده می‌شود چرا که سرفه کردن در این افراد عادی است و خود فرد اطرافیان آن علامت سرفه را جدی نمی‌گیرند.

➤ توصیه سازمان بهداشت جهانی است که مصرف دخانیات را قطع و ترک کنید

هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد همین الان برای ترک اقدام نمایید.

انواع دخانیات:

-تدخینی: (سیگار ۲) سیگار برگ (۳) پیپ (۴) قلیان (۵) چپق (۶) سیگار دست پیچ

-غیر تدخینی: (۱) تنباکوی جدیدمن (ناس) (۲) انفیه تنباکو (گردی عطسه آور و نعشه‌کننده و مصرف از راه بینی).

-سیگارهای الکترونیک: به صورت سیگار- سیگاربرگ- قلیان و پیپ الکترونیکی در دسترس است.

همه‌گیری استفاده از دخانیات از بزرگترین تهدیدهای سلامت عمومی در جهان است و حتی کشاورزانی که دخانیات کشت می‌کنند (بیماری دخانیات سبز) نیز در معرض خطرات سلامتی ناشی از دخانیات اند.

قلیان

بسیار اعتیادآور است و متأسفانه از لحاظ اجتماعی و فرهنگی ابزار بیست برای دور هم آمدن و فراهم کردن فضایی برای گفتگو و ابراز وجود جمعی و یک تفریح و سرگرمی برای دختران و پسران جوان که به دلیل مصرف در طولانی مدت وابستگی و اعتیاد به آن در صورت عدم ترک تا پایان زندگی توسط افراد استفاده می شود.

جنبه های اجتماعی و فرهنگی و شکسته شدن زشتی کشیدن قلیان در بین جامعه اضافه کردن طعم مختلف به انواع تنباکوها {نعنایی-توت فرنگی-سیب-گیلاس-کاپوچینو} کم توجهی خانواده ها در مصرف قلیان و هزینه کمتر کشیدن قلیان نسبت به سیگار، باور به اعتیاد آور نبودن

قلیان و در دسترس بودن از طریق خانواده ها، دوستان، آشنایان، قهوه خانه ها از جمله عواملی است که استفاده از قلیان را روز به روز بیشتر می کند.

خطر قلیان در سلامت افراد

- ❖ سموم داخل تنباکوی قلیان و مونواکسید کربن حاصل از سوختن زغال در قلیان ها، فلزات سنگین داخل تنباکو که سرطان ریه و بیماری قلبی را در این افراد افزایش می دهد
- ❖ نیکوتین تنباکوهای بدون طعم دار قلیان معادل نیکوتین معادل ۷۰ نخ سیگار است.
- ❖ دود دریافتی در هر وعده یک ساعت قلیان کشیدن ۲۰۰-۱۰۰ برابر بیشتر از مصرف یک نخ سیگار است.
- ❖ دود دست دوم (که ترکیب دود سوختن تنباکو و سوختن زغال) که بر کودکان- زنان باردار و افراد با مشکلات تنفسی اثر مخرب جدی دارد.
- ❖ انتقال ویروس های هیپاتیت و تبخال و سل
- ❖ وجود قطران (ماده قهوه ای چسبنده) به دندان و ریه آسیب جدی می زند.
- ❖ برخی مواد موجود در تنباکو گلو را بی حس می کند و فرد اثر مخرب دود را حس نمی کند

انواع دود دخانیات

- ❖ دود دست دوم : توسط افراد غیر مصرف کننده استنشاق می شود
- ❖ دود دسته سوم: که روی وسایل وسطوح موجود در منزل- خودرو- پوست و مو- و لباس افراد- قرار دارد.

مهمترین مواد شیمیایی و سموم موجود در دخانیات

نیکوتین ماده سمی و اصلی سرطان زا است.

قطران (تار) خطرناک ترین مولد سیتامین در دود سیگار و عامل اصلی سرطان ریه است

آرسنیک نوعی گاز از طریق ریه و کبد و کلیه و طحال جذب و بعد از دوهفته در پوست و مو و استخوان جایگزین می شود. از راه جفت مادر و از راه خون جنین سبب تولد کم وزن و گاهی نیز سقط جنین میشود.

مونواکسید کربن باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافتها و کبودی ناخن و لب و افزایش خطر لخته خون و به دنبال آن بروز سکته قلبی و مغزی.

اسید سیانیدریک جوهر بادام تلخ

مواد رادیواکتیو (پرتوزا) رادیوم- پولونیوم- که سرطان زاست

آمونیاک

کربوهای هیدروژن (استعداد ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی افزایش می دهد)

تنباکوهای غیر تدخین:

مثل نان، پان پراک که از نوع جویدنی و مکیدنی اند حاوی مقادیر زیادی نیکوتین اند و اعتیاد آوری و زمینه ساز مصرف سایر مواد دخانی مثل سیگار و قلیان اند.

عوارض مصرف دخانیات:

تنباکو و انواع آن اصلی ترین عامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است و اثر خود آن بر فرد و دود دست دوم و سوم شامل:

انواع سرطان ها (ریه- لب دهان- حنجره- مری- کلیه- مثانه- گردن- رحم)

بیماری های قلبی-عروقی (سکته قلبی-مغزی-فشارخون بالا-آنژین صدری)

بیماری تنفسی (برونشیت-آمفیزم)

بیماری گوارشی (ریفلاکس-کرون و بیماری های دهان و دندان

سردمزاجی- مشکلات عادت ماهیانه و ناباروری- خطر خونریزی و سقط- کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی- ناتوانی جنسی در مردان.

بالا رفتن فشار خون و افزایش ۲-۴ برابری خطر سکته قلبی-مغزی

آب مروارید- دیابت نوع دو- ضایعات شنوایی- ریزش مو- چین چروک پوست- پوکی استخوان- زخم معده

تضعیف سیستم ایمنی

توجه کنید که کودکان بیشتر در معرض دود دست دوم اند چون زمان بیشتری در خانه اند و بیشتر در معرض آغوش کشیدن و بوسیدن توسط دیگران و احياناً مصرف کنندگان دخانیات اند کودکان سریعتر نفس می کشند و مدام به وسایل اطراف دست زده و بهداشت

ضعیف دارند و مدام به سر و صورت و دهان خود دست می زنند و چون سیستم ایمنی ضعیف تر دارند و ریه های کوچکتری بیشتر مستعد بیماری تنفسی، علائم مزمن تنفسی آسم، عفونت گوش، و کاهش عملکرد ریه می شوند.

فواید ترک دخانیات

کاهش فشار خون بالا و خطر بروز سکته قلبی و مشکلات تنفسی (برونشیت مزمن-آمفیزم- و خطر ابتلا به انواع سرطان ها)

افزایش قدرت دفاعی بدن و کاهش بار بیماری کووید ۱۹ کمک می کند.

بهبود درک بوها و مزه ها و گردش خون و افزایش ظرفیت شش ها.

کاهش حساسیت و آلرژی و پوسیدگی دندان- بوی بد دهان.

صرفه جویی اقتصادی و کاهش پیامدهای اجتماعی منفی آن

محافظت از کودکان و اطرافیان در برابر دود دست دوم و دست سوم و مضرات آنها

حفاظت از توانایی بینایی و شنواییتان

حفظ قدرت باروری و توانایی جنسی

کاهش آلودگی محیط زندگی و محیط زیست

توصیه جهت آمادگی برای ترک

علت ترک را برای خود بنویسید و روزانه چند مرتبه آنها را بخوانید

بسته سیگار خود را به کاغذ و کشی ببندید و با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را خارج از دسترس خود قرار دهید

تاریخی را برای ترک در نظر بگیرید و سعی کنید نسبت به روز قبل تعداد کمتری مصرف کنید و آن تاریخ را برای حضور معنوی و حمایت اطرفیانتان به اطلاع خانواده و دوستانتان برسانید

دستی که با آن سیگار میکشید را عوض کنید و هر بار روشن کردن سیگار را به تعویق بیندازید

تا زمانی که پاکت خود را تمام نکرده اید پاکت جدید را نخرید و سیگار یا تنباکویی را بخرید که باذائقه شما جور نباشد

بدون سیگار از منزل خارج شوید و از سیگار کشیدن در محل هایی که بیشتر در آنجا هستید بپذیرید

سیگار را نصفه بکشید و زمان مصرف آن را کاهش دهید

در زمان بهبود مصرف آب را به صورت جرعه جرعه ۷ جرعه بنوشید که هم هوس فراموش شود و هم خشکی دهان که از عوارض ابتدایی ترک است برطرف گردد.

در تاریخ تعیین شده به طور کامل ترک کنید و کبریت - فندک - تنباکو و قلیان و سیگار و هر ماده دخانی را دور بریزید.

تغییر سبک زندگی با برنامه ریزی های ورزش - سینما - پیاده روی - کتابخوانی - کاهش استرس ها - مصرف آدامس نعنا و بدون شکر و کرفس و هویج.

به محض شروع هوس مصرف تنفس عمیق (۵ ثانیه دم بعد ۵ ثانیه حبس و طی ۵ ثانیه نفس را بیرون دهید)

چالش هایی که در زمان ترک با آن مواجه هستید را پیش بینی و برای رفع آن برنامه ریزی کنید سه نوع چالش (۱- جسمی ۲- رفتاری ۳- اجتماعی ۴- روانی یا عاطفی)

وابستگی جسمی: به خاطر نیکوتین است که سطح آن یک - دو ساعت بعد از مصرف کاهش می یابد و نیاز به استفاده مجدد هست و اگر مصرف نشود علائم مانند سردرد - سرفه - ولع مصرف - افزایش اشتها وزن تحریک پذیری - عصبانیت و ناامیدی - ضربان قلب - مشکلات تمرکز - علائم شبه آنفولانزا - بی خوابی - این علائم موقتی ۲-۴ هفته و بعد از آن علائم فروکش می کند.

برای کاهش علائم وابستگی جسمی علاوه بر درمان سلامتی با درمان:

- ۱- دارویی (جایگزین نیکوتین): مانند بوپروپیون و وارنیکلین و کلونیدین و نورتریپتیلین برای کاهش علائم ترک
- ۲- غیردارویی (با اثرات نیکوتین): آدامس و برچسب نیکوتینی

جدول شماره دو: درمان های شناختی - رفتاری

علائم ترک	درمان شناختی - رفتاری
-----------	-----------------------

سردرد	اگر مرتباً سردرد دارید، مطمئن شوید که به اندازه کافی می خوابید، مرتب غذا می خورد و فعالیت بدنی دارید. این تغییرات در سبک زندگی باید به حفظ سردرد کمک کرده و یا شدت آن را کمتر کند.
سرفه کردن	هیدراته ماندن (نوشیدن آب به مقدار کافی) برای کنترل هر نوع سرفه ای موثر باشد. یک قاشق عسل، چای گرم، آب میوه مصرف کنید و از مصرف لبنیات پرهیز کنید.
هوس و ولع	چهار استراتژی زیر را برای مقابله با ولع مصرف دخانیات در نظر بگیرید. (۱) تاخیر: قبل از اینکه تسلیم مصرف دخانیات شوید، محدودیت زمانی تعیین کنید. تا می توانید تاخیر کنید. اگر احساس می کنید باید تسلیم اصرار خود شوید، به مرحله ۲ بروید. (۲) تنفس عمیق: ۱۰ نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. سعی کنید با نفس عمیق به خودتان آرامش بدهید تا زمانی که اشتیاق از بین برود و از درون خود را آرام کنید. اگر اشتیاق فروکش نکرد، به مرحله بعدی بروید. (۳) نوشیدن آب: نوشیدن آب یک جایگزین سالم برای قرار دادن سیگار در دهان است. آب همچنین باعث دفع سموم و شادابی بدن می شود. اگر هنوز هوس سیگار می کنیم، به مرحله بعدی بروید. (۴) برای حواس پرتی خود کار دیگری انجام دهید: مطالعه کنید، پیاده روی کنید، موسیقی گوش دهید، تلویزیون تماشا کنید و به غیر از مصرف دخانیات به سرگرمی دیگری بپردازید.
افزایش اشتها یا افزایش وزن	افزایش اشتها یا افزایش وزن یکی از رایج ترین سد معبرها و عوارض جانبی است که باعث خروج سیگاری هایی می شود که سعی در ترک آن دارند. درست است که وقتی دخانیات را ترک می کنید، اشتهایتان بیشتر می شود و وسوسه می شوید دخانیات را با غذا جایگزین کنید. با این حال، می توانید با انتخاب گزینه های تغذیه سالم (میوه ها، سبزیجات و سایر میان وعده های سالم) و نوشیدن مقدار زیادی آب، از افزایش وزن جلوگیری کنید، این امر همچنین به شما کمک می کند گام مهمی در جهت یک سبک زندگی سالم نیز بردارید!
تغییرات خلق و خو (غم، تحریک پذیری، ناامیدی یا عصبانیت)	تغییرات خلق و خو (غم، تحریک پذیری، ناامیدی یا عصبانیت) سعی کنید بر روی افکار مثبت در مورد ترک و یا مشغول کردن افکار خود به موسیقی شاد و نشاط آور تمرکز کنید تا افکار و احساسات منفی را که تجربه می کنید غرق کنید. تمام مزایای ترک دخانیات را به خود یادآوری کنید. به این فکر کنید که از نظر جسمی چقدر احساس بهتری خواهید داشت و به تمام انرژی اضافی که پیدا خواهد کرد فکر کنید.
بی قراری	بهترین راه برای مقابله با بی قراری تحرک و حرکت است. به فعالیت بدنی بپردازید و قدم بزنید.
کاهش ضربان قلب	به یادداشت زیر مراجعه کنید.
مشکل در تمرکز	بهترین راه برای مقابله با مشکلات تمرکز حواس شماست. یوگا، مدیتیشن و تصاویر ذهنی و روشهای عالی بر تمرکز و بازیابی توانایی های شما برای عملکرد طبیعی است. فکر کردن مانند ورزشی برای ذهن شماست آنها راه برای بهبود تمرکز تمرین آن است.
علائم شبه آنفولانزا	همانند هر مورد آنفولانزا یا سرماخوردگی، بهترین (دارو) استراحت و آبرسانی است. به نوشیدن آب ادامه دهید و اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی خوابیده اید.
بی خوابی	روش های آرام سازی و ورزش منظم برای غلبه بر مشکل خواب شما خوب است. اقدامات معمول برای غلبه بر بی خوابی همچنین شامل شمارش گوسفندان، مراقبه هدایت شده و تصاویر خود هدایت شونده است.

وابستگی رفتاری اجتماعی

ممکن است مصرف دخانیات شما با عادات یا رفتارهایی مانند تماشای تلویزیون- صحبت از طریق تلفن غذا خوردن و معاشرت با دوستان باشد پیشنهاد زیر می تواند به شما در این رابطه کمک کند که راحتتر ترک کنید.

جدول شماره سه-پیشنهادات جهت ترک دخانیات

فعالیت / رفتار	پیشنهاد برای شکستن پیوند
ارتباط مصرف دخانیات با غذا خوردن	بلافاصله بعد از غذا خوردن فعالیت جدیدی را شروع کنید. خود را از وسوسه ها و اصرار ها منحرف کنید. ظرفها را بشویید، ورزش کنید، مطالعه کنید یا کارهای منزل را انجام دهید، این موارد چند نمونه از فعالیت ها است.
صرف دخانیات به عنوان یک فعالیت اجتماعی (در حالی که با دوستان یا همکاران هستید)	تا زمانی که دخانیات را با موفقیت ترک نکنید از این شرایط کناره گیری کنید. لازم نیست با همه دوستان خود ارتباط آن را قطع کنید، فقط از رفتن بیرون برای صرف شام با آنها خودداری کنید تا زمانی که در تعهد خود در امر قاطع باشید.
سیگار کشیدن به عنوان تسکین دهنده استرس	این یک باور غلط رایج است که بسیاری از افراد سیگاری معتقدند سیگار کشیدن هیچ ارتباطی با تسکین استرس ندارد. با این حال، روش های زیادی برای مقابله با استرس وجود دارد. آب یا چای بنوشید، یک توپ استرس را حمل کنید تا دستان شما مشغول باشد، برای رفع استرس تنفس عمیق یا ورزش کنید.
سیگار کشیدن در ماشین	برای جلوگیری از وسوسه، همه سیگارها را از اتومبیل بردارید، به موسیقی گوش دهید، با وسایل حمل و نقل عمومی و یا با همسفر همراه شوید.
سیگار کشیدن در حالی که مشغول صحبت با تلفن هستید	در حالی که مشغول به فعالیت دیگری بپردازید خواه بازی با یک توپ استرس باشد یا راه رفتن در اطراف اطرافتان خود را از تمایل به سیگار کشیدن منحرف کنید

وابستگی عاطفی - روانشناختی سیگار کشیدن در زمانی که احساس استرس - خوشحالی - ناراحتی یا عصبانیت برای کنار آمدن با این احساسات روش اشتباهی است و نمی تواند کمک کننده باشد شما باید به تقویت روحیه خود و کسب مهارت های لازم و برقراری ارتباط موثر این وابستگی را کم کم کاهش دهید و در نهایت قطع کنید.

سوالات مرتبط با ارتباط بین مصرف دخانیات و کووید ۱۹

- آیا خطر ویروس کووید ۱۹ (کرونا) برای من که دخانیات مصرف می کنم بیشتر از دیگران است؟ بله
- آیا در صورت ابتلاء من به کرونا که دخانیات مصرف می کنم علائم شدید تری خواهد داشت؟ بله
- برای محافظت مردم در برابر خطرات دخانیات چه کار کنیم؟ به ترک هرگونه دخانیات - عدم استفاده از قلیان و سیگار مشترک - کلیه اطلاعات درباره خطرات مختلف و اطلاع دیگران - آب دهان ننداختن در اماکن عمومی - اهمیت شستشوی دست ها فاصله گذاری مناسب
- قلیان چطور به گسترش کرونا کمک می کند؟ با اثر مخرب بر روی سیستم تنفسی و قلبی عروقی و استفاده مشترک از یک لبه یا دهانه و شلنگ واحد بین مصرف کنندگان بخصوص در محیط اجتماعی و خود دورهمی ها و ارتباطات جمعی این فرصت را فراهم می کند.
- آیا در طول کووید ۱۹ (بیماری کرونا) مصرف دخانیات در خانه بی خطر است؟ خیر
- ریه خود به خود بازسازی می شود؟ باید بدانید در صورت استمرار استفاده، ریه توانایی بازسازی خود را از دست می دهد.
- آیا مواد مضر تنباکو با آب قلیان جذب می شود؟ خیر
- آیا کشیدن قلیان نسبت به سیگار بی خطر تر است؟ خیر
- آیا درست است که قلیان اعتیاد آور نیست؟ خیر - تنباکوی قلیان دارای نیکوتین است که به مراتب بیشتر از میزان نیکوتین سیگار است .

اقدامات پیشنهادی برای کاهش تقاضا برای دخانیات

- اعمال سیاست های مالیاتی بر روی انواع دخانیات و واردات و فروش آنها بدون دادن مالیات ممنوع می باشد.
- مصرف کنندگان دخانیات برای ترک به کمک احتیاج دارند
- عرضه و استفاده از قلیان در مکان های سر بسته ممنوع باشد
- طرح ادعای بهداشتی و سالم بودن دخانیات بر روی بسته های محصولات دخانیات ممنوع باشد و موارد مربوط به مضرات و خطرات سیگار و قلیان و سایر دخانیات روی بسته ها باشد.

برنامه جامع آموزشی و آگاهی عمومی در مورد خطرات استفاده از قلیان و مداخلات گروه‌های موثر در ترک مصرف کنندگان دخانیات

منع هرگونه تبلیغ و ترویج و حمایت از قلیان

نصب هشدارهای بهداشتی روی بسته بندی های تنباکوی قلیان

به یاد داشته باشید که تولید کنندگان صنایع دخانیات با انجام تبلیغات دخانیات در نزدیکی مدارس و دانشگاه ها، خرید و فروش و توزیع رایگان محصولات دخانیات در جلوی دید کودکان و نوجوانان و استفاده از طراحی های جذاب و اغوا کننده استفاده فراوان از شبکه‌های اجتماعی و حمایت از رویدادهای ورزشی و اجتماعی و حتی اعطای بورسیه تحصیلی سعی در ترغیب کودکان و نوجوانان برای مصرف دخانیات دارند با خود آگاهی و دادن آگاهی در این زمینه به دیگران مراقب خود و اطرافیانتان باشید.

باید توجه داشته باشید

مصرف کنندگان دخانیات به عنوان یک گروه آسیب پذیراند باید حمایت شوند و جزء جمعیت های پرخطراند و از حضور در مکان هایی که بیماری کرونا دارند باید بپرهیزند. برای ترک موفق یادگیری مهارتهای ترک دخانیات و استفاده از داروهای ترک که می توانند علائم ترک را کاهش دهند. از جمله درمان جایگزین نیکوتین و حمایت مراکز بهداشتی درمانی برای ترک این افراد و مشاوره رفتاری و تکنیک های مقابله ای می تواند مفید باشد.

اگر بعد از ترک دو بار مصرف کردید چه کار کنیم؟

اگر دوباره مصرف کردید به معنای شروع دوباره مصرف نیست، نترسید و اراده تان سست نگردد به مسیر قبلی خود برگردید و سعی کنید عاملی را که منجر به این وقفه شده است را شناسایی و برای رفع آن اقدام کنید. ممکن است چندین بار تلاش کنید برای ترک و هر بار خود را به عنوان یک تجربه یادگیری در چگونگی توسعه مهارتهای بهتر مقابله و تلاش بیشتر در آینده برای اطمینان از موفقیت بیشتر بدانید.

بهترین راه پیشگیری از دود استفاده از روشهای درمانی موثر است.

منابع:

- (۱) راهنمای پیشگیری از سوء مصرف مواد برای دست اندرکاران گروهی- دفتر برنامه کنترل مواد مخدر سازمان ملل متحد(UNDCP).
- (۲) دستورالعمل ارزیابی و مراقبت اختلالات مصرف دخانیات- ویژه بهروز-کارشناس مراقبت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- (۳) مرکز ملی ترک اعتیاد.
- (۴) راهنمای ترک دخانیات برای مصرف کنندگان مواد دخانی وزارت بهداشت و درمان پزشکی.