

دخانیات تهدیدی برای توسعه و سلامت (۱۶-۱۰ تیرماه هفته ملی بدون دخانیات)

شعار روز اول ۹۶/۴/۱۰ دخانیات تهدیدی برای جوانان

تقریباً تمام کسانی که دخانیات مصرف می کنند، شروع مصرف شان از دوره نوجوانی و جوانی بوده است. توتون و تنباکو حاوی نیکوتین (ماده ای مخدر و بسیار اعتیادآور) است که باعث می شود بسیاری از نوجوانان و جوانان از حالت مصرف کننده تفننی به مصرف کننده ثابت تبدیل شوند. بسیاری از جوانان وقتی شروع به سیگار کشیدن می کنند، ارتباط عواقب طولانی مدت استعمال دخانیات و سلامت را در نظر نمی گیرند؛ همچنان که بسیاری از نوجوانان دبیرستانی سیگاری قادر نیستند از آثار قدرتمند و اعتیادآور نیکوتین رها شوند و بنابراین حدود ۳ نفر از هر ۴ نفر، سیگار کشیدن را تا بزرگسالی ادامه می دهند. از میان افراد سیگاری نیز حدود یک سوم شان ۱۳ سال زودتر از همسالان غیرسیگاری شان می میرند.

سیگارسازان، جوانان و نوجوانان را هدف میگیرند!

امروزه بزرگسالان کمتری سیگاری هستند. این امر لاقلاً ۲ دلیل دارد؛ اول اینکه بسیاری از آنها سیگار را ترک کرده اند و دوم اینکه حدود نیمی از آنها بی که سال ها سیگاری بوده اند، به دنبال ابتلا به بیماری های ناشی از استعمال دخانیات جان باخته اند. بنابراین شرکتهای دخانیات در جستجوی نوجوانان و جوانان به عنوان سیگاری های جایگزین هستند. آنها به منظور تشویق مشتریان جدید برای امتحان محصولاتشان و ادامه مصرف، از انواع راهبردهای بازاریابی استفاده می کنند. جوانان و نوجوانان بازار نخست صنعت دخانیات هستند. با کاهش استعمال دخانیات توسط بزرگسالان، تولیدکنندگان دخانیات نیاز به جایگزین کردن مصرف کننده طولانی مدت به جای کسانی که ترک کرده اند یا مرده اند، دارند. بنابراین صنعت دخانیات افراد سیگاری جایگزین را از بین جوانان و نوجوانان - گروه سنی که ۹۹ درصد استعمال دخانیات از همین سن شروع می شود - به دست می آورد. جوانان و نوجوانان هدف نخست تبلیغات و بازاریابی صنعت دخانیات هستند. پیام های معطوف به این گروه سنی توجه مصرف کنندگان جوان و نوجوان را برای صنعت دخانیات به ارمغان می آورد.

دوران بلوغ و جوانی، زمانی است که افراد بیشترین آسیب پذیری را نسبت به شروع مصرف دخانیات دارند. نوجوانان و جوانان، نسبت به بزرگسالان، آسیب پذیرترند و بیشتر تحت تأثیر تبلیغات قرار میگیرند. آنها همچنین تمایل بیشتری به خطر کردن دارند؛ حتی به قیمت تهدید سلامت خود. زمانی که سیگار کشیدن در بین کسانی که جذاب، اجتماعی یا دوست داشتنی به نظر می رسند، به عنوان یک هنجار اجتماعی به تصویر کشیده شود؛ نوجوانان با تقلید از این رفتار پاسخ میدهند و سیگار می کشند. در صورتی که یکی از دوستان، خواهر یا برادرشان نیز سیگار بکشد، آنها به احتمال زیاد، تمایل بیشتری برای استفاده از سیگار کشیدن نشان خواهند داد و میتوانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان سیگاری زیر ۳۰ سال که سیگار کشیدن را از

سنین پایین آغاز کرده اند نیز مشکلات جسمی عمده ای ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد؛ مشکلاتی مانند بیماریهای زودرس قلبی- عروقی، اختلال عملکرد ریه ها و انواع سرطان. افراد سیگاری در طول زندگی بیشتر بیمار می شوند و به طور متوسط، ۱۳ سال زودتر از افراد غیرسیگاری، می میرند. البته نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساسترند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود. آنها معمولاً بر این عقیده اند که چیزی نمی تواند به آنها صدمه بزند. این حقیقت که مشکلات سلامتی میتوانند در میانسالی یا حتی همین حالا عارض شوند، معنی چندانی برای آنها ندارد.

بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. برخی نوجوانان شاید زمانی که چندان کوتاه درگیر تصمیم گیری هایی راجع به انتخابهای سالم شوند. برخی دیگر شاید تمایل داشته باشند در گروههایی پذیرفته شوند یا بزرگ تر، به روزتر یا اجتماعی تر به نظر برسند. به هر حال، تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می کنند، از اینترنت گرفته تا فیلمها و آگهی های بزرگ در فروشگاه ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانیات هدف قرار میدهند. بسیاری از هنجارها در جامعه ما جوانان و نوجوانان را برای استعمال دخانیات تحت تأثیر قرار میدهند. هنوز برخی افراد در اماکن عمومی سیگار میکشند و قانون ضدسیگار جامعی که سیگار کشیدن را در محیطهای کار و رستورانها ممنوع کند، رعایت نمیشود. حتی در مراکزی که سیگار کشیدن را درون ساختمانهای عمومی ممنوع کرده اند، اغلب محوطه هایی (حتی گاهی نزدیک مدارس یا مهدکودکها) برای سیگار کشیدن دارند. استعمال دخانیات در رسانه های جمعی، از جمله در فیلمها، رسانه های اجتماعی، بازیهای ویدئویی و مجلات برجسته است. آگهی های تبلیغاتی استعمال دخانیات در داخل و خارج از فروشگاهها نیز نسبت به آگهی های سایر محصولات، برجسته تر است.

سیگار با قلب جوانان و نوجوانان چه میکند؟

از هر ۳ نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد. مصرف دخانیات در سن پایین باعث بروز بیماری های قلبی زودرس میشود. تحقیق های جدید نشان داده که سیگار کشیدن در دوران نوجوانی و جوانی باعث آسیب دیدن زود هنگام آئورت شکمی (رگ بزرگی که از قلب، خون غنی از اکسیژن را در داخل شکم به ارگانهای مهم می رساند) می شود. حتی جوانانی که فقط برای چند سال سیگار کشیده اند، علایمی از باریک شدن این شریان بزرگ را نشان میدهند. استنشاق دود سیگار باعث آسیب رگ های خونی سراسر بدن خواهد شد. تنفس مکرر دود سیگار باعث ساخت مخلوطی از بافت چربی در داخل عروق خونی می شود که این پلاک به باریک شدن رگها و محدود شدن جریان خون می انجامد.

سیگار با ریه جوانان و نوجوانان چه می‌کند؟

مصرف دخانیات در سنین پایین باعث آسیب دیدن ریه در زمان مصرف میشود. نوجوانان هنوز در حال رشدند و ریه های آنها(برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از ۲۰ سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران نوجوانی سیگار کشیده اند، احتمال دارد ریه‌هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمیتواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد.

افرادی که سیگار کشیدن را از دوره نوجوانی شروع میکنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند؛ در تمام طول زندگی، سیگاری باقی میمانند؛ دچار بیماریهای ناشی از استعمال دخانیات می‌شوند و اغلب به دلیل ابتلا به بیماریهای ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند.

ریه جوانان سیگاری به خوبی ریه افراد غیرسیگاری عمل نمیکند و این ناکارآمدی، دلیل تنگی نفس است که مشکلات بسیاری برای شرکت در ورزش و انجام سایر فعالیتهای فیزیکی برای آنها ایجاد میکند. افرادی که سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، سلامتشان بهبود چشمگیری خواهد یافت اما در بسیاری موارد، آسیب اولیه واردشده به ریه‌ها به طور کامل برطرف نخواهد شد.

گذشته از اینها، سیگار کشیدن می‌تواند به سرطان منجر شود. دود سیگار شامل ۷۰ نوع ترکیب شیمیایی است که می‌توانند منجر به سرطان شوند؛ برای مثال، یک سوم دلایل مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا به علت استعمال دخانیات است. مصرف دخانیات باعث آسیب دیدن ماده وراثتی و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان می‌شود. خبر خوب اینکه افراد سیگاری که تا قبل از سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کنند، با بسیاری از آسیبهای احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد.

ترک سیگار آسان نیست!

بسیاری از نوجوانان و جوانان بعد از چند سال مصرف دخانیات تصمیم به ترک کردن میگیرند و تازه آن زمان متوجه می‌شوند که نیکوتین تا چه حد می‌تواند اعتیادآور باشد. نیکوتین در مغز درست مانند هروئین و کوکائین عمل می‌کند و احساس لذت و رضایت زودگذر ایجاد میکند. مغز جوانان هنوز در حال رشد است و این خود دلیلی برای وابستگی جوانان به دخانیات، تنها پس از یک دوره کوتاه مصرف، است. ترک کردن آسان نیست اما کاری است که می‌توان از پس آن برآمد. اما نباید این شعار کلیدی را هرگز از یاد برد که همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است.

چه باید کرد؟

پیشگیری از استعمال دخانیات، حیاتی است. اگر جوانان تا سن ۲۶ سالگی، شروع به استعمال دخانیات نکنند، به طور قطع دیگر هرگز به دخانیات تمایل نخواهند داشت.

خبر خوب این که راه های بسیاری برای این که نوجوانان و جوانان را از دخانیات دور نگه داریم، وجود دارد؛ مثلاً ما می‌توانیم:

گام هایی برداریم برای این که استفاده از دخانیات برای جوانان سخت شود؛ به طور مثال، بالا بردن قیمت سیگار یا اجرای قوانینی که فروش دخانیات را به نوجوانان محدود کند. محدودیت بیشتری برای تبلیغاتی که گروه هدفشان جوانان است، قائل شویم. محدودیت بیشتری برای فیلم ها و رسانه هایی که جوانان را در معرض استعمال دخانیات قرار میدهند، قائل شویم.

والدین باید چه کار کنند؟

شما، به عنوان پدر یا مادر، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا در مورد استعمال دخانیات تصمیم درستی بگیرند. این راهنماییها را امتحان کنید:

حقایق کلیدی و آمارهای خطرناک در مورد دخانیات را به آنها بگویید و از آنها بخواهید هرگز از دخانیات در خانه یا ماشین استفاده نکنند. به آنها بگویید که شما از آنها انتظار دارید هرگز از دخانیات استفاده نکنند یا استفاده از آن را متوقف کنند.

به آنها کمک کنید از عهده مشکلات شان برآیند؛ مصرف دخانیات را قبول نکنند و اگر در حال حاضر استفاده کننده هستند، آن را ترک کنند.

مطمئن شوید که خوب میدانید آنها چه میکنند و با چه کسانی دوست هستند. با والدین دیگری که میتوانند به شما در تشویق کودکان و نوجوانان در امتناع از دخانیات کمک کنند، مرتبط شوید. مدارس فرزندان را به اجرای سیاستهای عاری از دخانیات برای دانش آموزان، معلمان، کارکنان و بازدیدکنندگان هم در داخل محوطه مدرسه و هم در تمام رویدادهای حامیان مدرسه در خارج از محوطه آن تشویق کنید. محدودیت سنی فیلمها را اعمال کنید و نوجوانان را از انجام بازیهای ویدئویی یا استفاده از سایر رسانه‌هایی که استعمال دخانیات را به تصویر میکشند، دلسرد کنید. هرگز به کودکان یا نوجوانان دخانیات ندهید و خودتان با عدم استعمال دخانیات برای آنها الگو باشید.

خودتان الگو باشید و اگر احیاناً سیگار می‌کشید با ترک سیگار خود فرزند نوجوانتان را نیز به اجتناب از دخانیات تشویق نمایید.