

## پیام بهداشتی ۱

هوشیار باشیم، غول اعتیاد هر لحظه در کمین است. پنجره اعتیاد در هر خانه ای که گشوده شود، خطر ابتلای به ایدز هر لحظه احساس می شود.



## پیام بهداشتی ۲

مواد مخدر آنچنان آرام و بی صدا بر جسم و روان مصرف کننده مستولی می گردد که هیچ معتادی آغاز اعتیاد خود را به یاد نمی آورد.



### پیام بهداشتی ۳

نشانه های هشدار دهنده اعتیاد را بشناسیم و مراقب تغییرات رفتاری جوانان خود باشیم.

هرگونه تغییرات رفتاری غیرعادی و ناگهانی مانند گوشه گیری، بی خوابی، بی حوصلگی، پرخاشگری، غیبت از محل کار و تحصیل، بی نظمی و ناامیدی در فرزندان خود را جدی

گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.



۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۱:** اعتیاد به نیکوتین سنگین ترین، پرعارضه و پرهزینه ترین و مرگبارترین اعتیاد شناخته شده است.

**حقیقت ۲:** ۶۰٪ قربانیان سرطان ریه ظرف یکسال و ۸۰٪ سه سال بعد از تشخیص جان می سپارند (از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان ریه ۹ نفر آنان مصرف کننده دخانیات بوده اند)

**حقیقت ۳:** خطر سگته در زنان ۳۵ تا ۶۴ ساله سیگاری، ۵ برابر بیشتر از زنان غیرسیگاری است.

**حقیقت ۴:** مصرف دخانیات به ویژه سیگار در سنین جوانی و یا به مدت طولانی، خطر سرطان سینه را به شدت افزایش می دهد.

**حقیقت ۵:** بیش از ۴۵٪ ایرانیان در محل کار یا خانه خود در معرض مستقیم دود سیگار قرار دارند.

**حقیقت ۶:** ترکیبات نیکوتین خون نیمی از کودکان ایرانی، بالاتر از حد مجاز است و والدین بسیاری از این کودکان حتی یکبار نیز سیگار مصرف نکرده اند.

**حقیقت ۷:** سرطان دهانه رحم در زنان سیگاری ۵ بار بیشتر از غیرسیگاری ها است.

**حقیقت ۸:** هزینه های درمانی افراد سیگاری دو برابر هزینه مصرف سیگار آنان است و اغلب این هزینه نیز از محل بودجه مشترک با افراد غیر سیگاری پرداخت می شود.

**حقیقت ۹:** از هر دو نفر سیگاری، یک نفرشان، ۱۵ تا ۲۵ سال زودتر از موعد مقرر می میرد.

**حقیقت ۱۰:** در ایران، ۵ میلیون سال به دلیل مرگ های زود هنگام ناشی از مصرف دخانیات از دست می رود.



۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۱۱:** آتش سوزی‌های به دلیل ته سیگار سوخته یکی از دلایل عمده خسارت ناشی از این حوادث را شامل می‌شود.

**حقیقت ۱۲:** از بین بردن خاک، تخریب جنگل‌ها، مصرف آفت کش‌ها، آلودگی آب‌های زیر زمینی و هوا از مضرات زیست محیطی دخانیات است.

**حقیقت ۱۳:** نیمی از کودکان جهان (حدود ۷۰۰ میلیون نفر) در معرض استنشاق دود تحمیلی سیگار قرار دارند.

**حقیقت ۱۴:** سیگار یک قاتل حرفه‌ای است که به جای کشتن سریع مقتول آن‌را با آرامی و سر فرصت و با بدترین شکل خود به دام مرگ و تباهی میکشاند. بعضی از عوارض دخانیات آن قدر دهشتناک است که در مقابل آن مرگ رنگ می‌بازد.

**حقیقت ۱۵:** شروع مصرف دخانیات به دلیل نداشتن مهارت‌های زندگی، احساس نیاز به مقبولیت در گروه‌های همسن، مشکلات و عوامل استرس‌زا و افسردگی در ارتباط مستقیم است.

**حقیقت ۱۶:** سیگار در ایجاد شش بیماری از ۸ بیماری منجر به مرگ زودرس در جهان نقش دارد.

**حقیقت ۱۷:** شرکت‌های چند ملیتی تولید دخانیات، بعد از ناامنی در بازارهای داخلی، امید بسیار زیادی برای تصاحب بازارهای کشورهای جهان سوم داشته و برای این کار برنامه‌ریزی گسترده‌ای را انجام داده‌اند.

**حقیقت ۱۸:** دخانیات سبب کاهش درآمد بیش از ۲۰۰ هزار میلیون دلار در سال می‌شود که بیشتر آن مربوط به کشورهای در حال توسعه است.

**حقیقت ۱۹:** کمپانی‌های تولید دخانیات بعد از وضع قوانین ممنوعیت تبلیغات با ایجاد کارخانجات تولید مواد غذایی و محصولات بهداشتی با نام تجاری سیگار خود به تبلیغ غیرمستقیم آن می‌پردازند.

**حقیقت ۲۰:** یک فرد سیگاری به طور متوسط سالانه ۱.۵۵ کیلو گرم تنباکو مصرف می‌کند، برای مقایسه باید گفت که وزن مغز نیز در حدود همین مقدار است.



۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۲۱:** وابستگی به نیکوتین شایع ترین، مهلک ترین و پرخرج ترین وابستگی به مواد است ضمن این که از شدیدترین انواع آن اعتیاد نیز به شمار می رود.

**حقیقت ۲۲:** دخانیات با فقر و بی سوادی رابطه مستقیم دارد و در بعضی نقاط بیش از نیمی از در آمد خانواده صرف مواد دخانی می شود.

**حقیقت ۲۳:** مصرف سالیانه مصرف دخانیات در یک فرد سیگاری برابر با متوسط هزینه تحصیل یک دانش آموز است.

**حقیقت ۲۴:** حدود ۴٪ دانش آموزان بیش از ۵۰٪ پول تو جیبی شان را صرف مواد دخانی می کنند.

**حقیقت ۲۵:** مصرف دخانیات در دراز مدت باعث کاهش تمرکز و کندی در روند تصمیم گیری و تفکر می شود.

**حقیقت ۲۶:** شرکت های دخانی از این حقیقت که سیگارهای ملایم، کم خطرتر از سیگارهای معمولی نیست کاملاً مطلع هستند.

**حقیقت ۲۷:** پیش بینی می شود که در آینده تعداد سیگاری های جهان از مرز ۲ میلیارد نفر بگذرد و مرگ و میر نیز از ۱۰ میلیون نفر فراتر رود و ۷۰٪ این تعداد نیز در جهان سوم زندگی می کنند.

**حقیقت ۲۸:** نیمی از جمعیت مصرف کننده دخانیات در جهان در نهایت به واسطه دخانیات جان خود را از دست می دهند.

**حقیقت ۲۹:** شیوع مصرف دخانیات در جهان در طی بیست سال گذشته ۲ برابر شده است.

**حقیقت ۳۰:** با هزینه ای که ایرانیان بابت سیگار و دیگر انواع دخانیات می پردازند، می توان ۱۰ دانشگاه در سال تاسیس کرد.





۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۳۱:** در گواهی فوت افراد سیگاری، می توان مستقیماً علت مرگ را مصرف دخانیات نوشت.

**حقیقت ۳۲:** ابتلا جوانان به دخانیات، خطر اعتیاد به مواد مخدر و دیگر ناهنجاری های اجتماعی و فرهنگی را افزایش می دهد.

**حقیقت ۳۳:** روزانه در حدود یک صد هزار نفر در جهان به صورت حرفه ای سیگار کشیدن خود را شروع می کنند.

**حقیقت ۳۴:** در دنیا روزانه به ازای هر ساکن کره زمین سه نخ سیگار به فروش و مصرف می رسد.

**حقیقت ۳۵:** در گذشته ۹۰٪ ترک دخانیات بدون درمان دارویی و به طور موفق صورت می گرفت ولی در حال حاضر بیش از یک سوم سیگاری ها با استفاده از دارو موفق به ترک می شوند.

**حقیقت ۳۶:** تنها ۶٪ دانشجویان پزشکی ژاپن و ۸٪ ایالت متحده این باور را داشته اند که اطلاعات کافی در مورد شیوه های ترک دخانیات را داشته اند.

**حقیقت ۳۷:** پزشکان ایده آل ترین کسانی هستند که می توانند به سیگاری ها کمک کنند.

**حقیقت ۳۸:** بیش از دو برابر هزینه دخانیات مصرفی، هزینه بهداشتی و درمانی و عوارض این بیماران است.

**حقیقت ۳۹:** دخانیات در بعضی کشورها بزرگ ترین منبع مالیات دولتی است. با وجود این دخانیات از نظر اقتصادی آسیب رسان است.

**حقیقت ۴۰:** هزینه صرف شده برای درمان و کنترل زایمان غیرطبیعی در مادران سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیرسیگاری است.



۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۴۱:** بومیان آمریکا از تنباکو عصاره‌ای استخراج می‌کردند و نوک نیزه‌های خود را با آن زهر آلود می‌کردند.

**حقیقت ۴۲:** اگر شخصی روزی بیست عدد سیگار بکشد، در سال، ۷۳ هزار بار دود سیگار را وارد بدن خود می‌کند.

**حقیقت ۴۳:** هر نخ سیگار، ۵۰۰ سانتیمتر مکعب دود دارد.

**حقیقت ۴۴:** ۷۵٪ سیگاری‌ها حداقل یک‌بار تلاش کرده‌اند که ترک کنند. حدود ۴۰٪ هر سال یک‌بار تلاش می‌کنند و ۳۰٪ برای دو روز هم که شده نیکوتین را ترک می‌کنند و ۵ تا ۱۰ درصد برای همیشه موفق به ترک سیگار می‌شوند.

**حقیقت ۴۵:** بیش از ۴۰ عنصر سرطان‌زا در دود سیگار وجود دارد و احتمال سرطان ریه در افراد سیگاری ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

**حقیقت ۴۶:** پیش‌بینی می‌شود در طول ۲۰ سال آینده مصرف دخانیات در بین مردان و زنان یکسان شود.

**حقیقت ۴۷:** تنباکوی جویدنی مانند دیگر انواع دخانیات با دود، زیان‌بار بوده و بیماری‌هایی مانند انواع سرطان‌های حلق و دهان و نیز سرطان لوزالمعده در آنان بالاتر است.

**حقیقت ۴۸:** مهم‌ترین کالای مجاز صادراتی سال‌های اخیر شرکت‌های آمریکایی به ایران سیگار بوده است.

**حقیقت ۴۹:** خر و پف و سرفه شبانه در فرد سیگاری و اطرافیان او بیش از افراد عادی است.

**حقیقت ۵۰:** دختران و زنان سیگاری در مقایسه با مردان وابستگی بیشتری به سیگار پیدا می‌کنند و هنگام ترک مشکلات بیشتری دارند.





۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۵۱:** عادت به مصرف دخانیات یک نوع اعتیاد است و ظرف ۱ تا ۲ روز بعد از قطع سیگار وسوسه به مصرف، تهوع، سردرد، بی‌قراری، یبوست، اسهال، اختلال خواب، عدم تمرکز، خستگی، کاهش ضربان قلب که از علائم وابستگی به نیکوتین و قطع مصرف است، بروز می‌کند.

**حقیقت ۵۲:** بیماری‌های عروق محیطی در افراد سیگاری ۹ برابر غیرسیگاری‌هاست.

**حقیقت ۵۳:** بیش از سی درصد موارد ابتلای سرطان ریه در غیرسیگاری‌ها ناشی از دود غیر مستقیم سیگار کشیدن اطرافیان است.

**حقیقت ۵۴:** تعداد کودکان دچار معلولیت و کودکان نارس در زنان باردار سیگاری سه برابر زنان غیر سیگاری است.

**حقیقت ۵۵:** دو سوم میزان فروش شرکت‌های دخانی بین‌المللی سود خالص است.

**حقیقت ۵۶:** سیگار مسبب ۹ مورد از ده سرطان ریه است و کسانی که یک بسته سیگار می‌کشند در مقایسه با غیرسیگاری‌ها ۲۰ بار خطر بیشتر برای ابتلا به سرطان ریه دارند و از هر ده نفر مبتلا به سرطان ریه تنها یک نفر بیش از ۵ سال زندگی می‌کند.

**حقیقت ۵۷:** بر طبق یک بررسی، تنها ۲۹٪ دانشجویان سال آخر اروپایی و ۳۲٪ آمریکایی می‌دانستند استعمال دخانیات از دلایل عمده بیماری‌های قلبی است.

**حقیقت ۵۸:** هزینه‌های ناپیدای استعمال دخانیات شامل (مراقبت‌های طبی و بهداشتی از عوارض دخانیات، عوارض مرگ‌های زودرس، کاهش زایایی، از دست رفتن حاصلخیزی زمین‌های تحت کشت، از دست رفتن ارز برای واردات سیگار، هزینه‌های آتش‌سوزی‌ها و پاک‌سازی زباله‌های افراد سیگاری) است.

**حقیقت ۵۹:** زنان سیگاری که شوهران سیگاری دارند، ۶ برابر زنان سیگاری که همسرشان سیگار نمی‌کشد و ۱۸ برابر زنان غیرسیگاری در معرض ابتلا به سکنه‌های مغزی هستند.

**حقیقت ۶۰:** مصرف هر نخ سیگار به طور متوسط ۷ دقیقه از طول عمر انسان را کم می‌کند.



۷۰ حقیقت در باره دخانیات

**حقیقت ۶۱:** زنانی که در دوران کودکی در معرض دود سیگار والدین خود قرار گرفته‌اند، بیشتر از دیگر زنان در معرض خطر سقط جنین در دوران بارداری قرار دارند.

**حقیقت ۶۲:** بر طبق یک گزارش در حدود نیمی از افرادی که در ماه فقط یک تا دو عدد سیگار کشیده و به هیچ عنوان خود را معتاد نمی‌دانستند، در مقابل ترک کامل سیگار مقاومت نشان داده و ناموفق بوده‌اند.

**حقیقت ۶۳:** قلیان حتی بیشتر از سیگار مضر و خطرناک است و جا افتادن مصرف قلیان در جامعه به عنوان یک تفریح و سرگرمی کم‌خطر، یک اشتباه بزرگ بهداشتی، اجتماعی و فرهنگی است.

**حقیقت ۶۴:** از سال ۱۹۵۰ تاکنون میزان ابتلا زنان به سرطان ریه ۶ برابر شده است.

**حقیقت ۶۵:** افراد سیگاری به طور متوسط ۵ تا ۱۰ سال پیرتر از همسن‌های غیرسیگاری خود به نظر می‌رسند.

**حقیقت ۶۶:** همفوری بوگارت هنرپیشه تاثیر گذار سینما که ژست سیگار کشی او سال‌ها مورد تقلید قرار گرفته و هنوز در یادها باقی است از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات در گذشته است.

**حقیقت ۶۷:** میزان مونو اکسی کربن در خون فرزندان و نوزادان فرد سیگاری ۲.۵ برابر خود فرد سیگاری است.

**حقیقت ۶۸:** نیکوتین قلیان ۵ برابر هروئین اعتیادآور است.

**حقیقت ۶۹:** سیگار کشیدن و ادامه مصرف آن اغلب ناشی از باورهای غلطی است که در جامعه رواج پیدا کرده است. این دلایل مانند احساس بزرگی و قدرت، لاغری، رفع عصبانیت، رفع خستگی و جذابیت... همگی بی‌پایه و اساس بوده و هیچ کدام توجیهی برای مصرف سیگار نیست.

**حقیقت ۷۰:** مصرف هر بار قلیان، برابر کشیدن ۷۰ نخ سیگار است.

