

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نوجوانی و سگار

تالیف:

سهیلا خورشیدی

دکتر اردوان تقوا

۷۱۷	: خورشیدی، سهیلا ۱۳۵۰-
۵۷۴	: نوجوانی و سیگار / تالیف سهیلا خورشیدی، اردوان تقوا -
مشخصات نشر	: تهران: پیام سما، ۱۳۹۳
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۳۱۷-۲
بها	: ۱۰۰.۰۰۰ ریال
موضوع	: ۱- سیگار- اعتبار- درمان
	: ۲- سیگار کشیدن- پیشگیری ۳- نوجوانان- اعتیاد.
رده بندی نگره	: H ۷۰۵۷۴/
رده بندی دیویی	: ن ۸۳۹ / خ ۸۶۵ / ۶۱۶
شماره کتابشناسی وی	: ۳۷۶۷۸۵۲

عنوان:	نوجوانی و سیگار
تالیف:	سهیلا خورشیدی، اردوان تقوا.
ویراستار علمی:	فریبا گندابی
ویراستار ادبی:	گلستان امینیان
طراح جلد:	فاطمه حسنی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۴
تیراژ:	۵۰۰ جلد
بها:	۱۰۰.۰۰۰ ریال
چاپ:	کتیبه بروجرد ۰۶۶-۳۲۶۲۶۶۹۶

آموزشکده فنی حرفه ای سما واحد بروجرد - تلفن: ۰۶۶-۴۲۵۳۷۳۱۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
کلام نخست	۶
مقدمه	۸
تاریخچه ی مصرف مواد	۱۰
تاریخچه ی مصرف سیگار	۱۴
سیگار در جنگ جهانی	۱۷
تاریخچه ی مصرف سیگار در ایران	۱۸
دوره ی نوجوانی	۲۱
سیگار و نوجوانان	۲۹
مراحل مختلف گرایش به سیگار	۳۴
علل مرگ ناشی از سیگار	۳۶
علل رواج مصرف نیکوتین	۴۳
روش های مصرف	۵۶
اثرات نیکوتین	۶۶
چرا نوجوانان سیگاری باید بیش تر نگران باشند	۶۸
مشکلات گسترده ی ناشی از مصرف سیگار	۶۹
ترک مصرف سیگار	۷۳
وقایع نگاری	۸۰
نکته ی اساسی	۸۶
لغت نامه	۸۸
اطلاعات بیشتر	۹۱
منابع	۹۵

کلام نخست

امن آفتاب را باور دارم

من دریا را باور دارم

انسان سرچشمه ی دریاهاست^۱

آمارها در خصوص سیگار، فاجعه آمیز و بنیان افکن است. این جانی خاموش بالفطره، در دنیا هر ۸ ثانیه یک نفر و در ایران روزانه ۲۰۰ نفر را به کام مرگ می کشد؟

از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب کشور اگر آب و آبادانی و هیچ نباشد، سیگار هست. پیدا کردن مغایرتی، بدون سیگار، لاجرم امری محال می نماید!

شاید توجه به موارد ذیل عمق فاجعه را کمی به ما نشان دهد:

- افرادی که باوم سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال کمتر عمر می کنند.

- توتون حاوی ۴۰٪ ماده ی شیمیایی خطرناک است.

- سیگار حاوی ۱۰۰ ترکیب سمی و ۷۰ ترکیب سرطان زا است.

- همسر و فرزندان فرد سیگاری، ۱۰ برابر بیشتر در معرض سرطان ریه قرار دارند!

- کشیدن یک پیپ یا یک سیگار بابت ۱۹ نخ سیگار است.

- قلیان ۴۰ برابر سیگار عوارض دارد.

- سیگاری ها در موقع بیماری ۸ روز دیرتر از افراد عادی بهبود پیدا می کنند.

- شانس سرطان پوست، ریه، حنجره و مری افراد سیگاری بالا است.

- دمای سیگار روشن به ۸۱ درجه سانتی گراد می رسد.

- در حال حاضر ۱۰ میلیون فرد سیگاری در ایران وجود دارد. سالانه ۱۴۶۰ میلیارد

تومان بابت خرید سیگار هزینه می کنند که باید ۳ برابر این مبلغ را صرف هزینه های

درمانی ناشی از مصرف دخانیات کند.

طی سال های اخیر جوامع توسعه یافته توانسته اند با ساز و کارهایی به تدریج مصرف سیگار را در میان شهروندان خود کاهش دهند به طوری که برخی پیش بینی ها از احتمال ریشه کنی استعمال سیگار تا سال ۲۰۴۰ در برخی از کشورهای توسعه یافته خبر داده اند. اما در مقابل کشورهای در حال توسعه که بازار اصلی مصرف سیگار می باشند حتی در برخی موارد

^۱ - شعر از کتاب هوای تازه احمد شاملو

با افزایش مصرف و کاهش سنی استعمال دخانیات روبرو شده اند؟! (سن شروع مصرف سیگار ۱۳ سالگی است)

در نهایت این که امیدواریم لااقل در این مورد به کشورهای توسعه یافته تاسی کنیم و به فکر ریشه کنی این بدترین اختراع بشر باشیم.
بر خود لازم می دانیم از سرکارخانم دکتر پریناز غفوری که در امر تهیه ی این مهم ما را یاری نمودند کمال سپاس و تشکر را داشته باشیم.

لطفاً نظرات و انتقادات خود را از طرق ذیل با ما در میان بگذارید:

آدرس: تهران - صندوق پستی ۳۷۵۷/۱۶۷۶۵

ایمیل: Ardavan.ghavan@gmail.com

وب سایت: www.ardavan.com

تلفن های مشاوره: (بدون کد و با تلفن ثابت قابل شماره گیری است)

تهران: ۹۰۹۲۳۰۵۱۶۳ و ۹۰۹۲۳۰۱۱۲۱ و ۹۰۹۲۳۰۱۱۲۱ }
سراسر ایران: ۹۰۹۹۰۷۰۳۰۷ و ۹۰۹۹۰۷۰۶۱۴ و ۹۰۹۹۰۷۰۳۰۱ }

تقوا- خورشیدی

مصرف تنباکو سالانه جان ۴۴۰/۰۰۰ نفر آمریکایی را می گیرد. از هر ۵ مورد مرگ و میر در ایالات متحده یک مورد در اثر مصرف سیگار رخ می دهد.

به طور تقریبی سیگار به هر قسمتی از بدن آسیب می رساند و موجب بیماری های مختلف می شود. اگرچه سیگار حاوی مواد شیمیایی مختلفی از جمله تار، کربن، مونواکسید کربن، استالدید، نیتروزآمین و غیره می باشد اما نیکوتین موجود در آن عامل اعتیادآور می باشد. شناخت همه جانبه ی اعتیاد و نیکوتین به عنوان یک ماده ی اعتیادآور در عملکرد داروها و رفتار درونی اعتیاد به تنباکو نقش بسیار مهمی داشته است. برای مثال آدامس های نیکوتینی موجود در داروخانه ها و فروشگاه ها به همراه رفتاردرمانی می تواند در ترک سیگار موفق آمیز باشد.

طبق بررسی از نمن ای سوء مصرف مواد آمریکا^۱ در سال ۲۰۰۷ حدود ۷۰/۰۹ میلیون نفر آمریکایی ۱۲ ساله و کمتر تنباکو مصرف می کردند که ۶۰/۱ میلیون نفر سیگار (۲۴/۲ درصد از جمعیت)، ۱۲/۳ میلیون نفر سیگار برگ^۲ (۵/۴ درصد)، ۸/۱ میلیون نفر سیگار بدون دود^۳ (۳/۲ درصد) و ۲ میلیون نفر پایپ^۴ (۰/۸ درصد) می کشیدند. این موضوع نشان می دهد تنباکو یکی از مواد به دست آمده و مصرف در آمریکا می باشد. میزان مصرف سیگار در بیماران با مشکلات اضطرابی، مشکلات هراس، اختلالات دوقطبی، افسردگی و سایر بیماری های روحی و روانی دو تا چهار برابر بستن افراد عادی است. مصرف سیگار در بیماران اسکیزوفرنی ۹۰ درصد گزارش شده است.

مصرف تنباکو عامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده می شود. از نظر بیماری و مرگ و میر تاثیر مصرف تنباکو بر جامعه، بسیار گسترده و ویرانگر می باشد. به طور مستقیم سالانه بیش از ۹۶ میلیارد دلار از کل هزینه مراقبت های بهداشتی درمانی در آمریکا به سیگار مرتبط است.

به این ارقام مخارج سوختگی های ناشی از آتش سوزی با سیگار، مراقبت های حین زایمان از نوزادان متولدشده ی مادران سیگاری که هنگام تولد وزن پایینی دارند و مراقبت های

¹ NIDA (National Institute of Drug Abuse)

² Cigars

³ Smokeless Tobacco

⁴ Pipe

پزشکی، درمانی از افراد در معرض دود سیگار نیز افزوده می گردد (شانس ابتلا به سرطان ریه در همسر و خانواده ی فرد سیگاری ۳ برابر بیشتر است). علاوه بر این سالانه مخارج ناباروری ناشی از مصرف سیگار حدود ۹۷ میلیارد دلار تخمین زده می شود که بار اقتصادی مصرف سیگار را به سالانه ۱۹۳ میلیارد دلار می رساند. امیدواریم این کتاب بتواند خوانندگان را یاری دهد تا تاثیرات مضر و مخرب مصرف سیگار را بیشتر درک کنند و با برنامه های پیشگیری و درمان این معضل آشنا تر شوند. بخشی از این تالیف، ترجمه ای از کتاب Junior Drug Awareness Nicotine می باشد.

www.drardavan.com