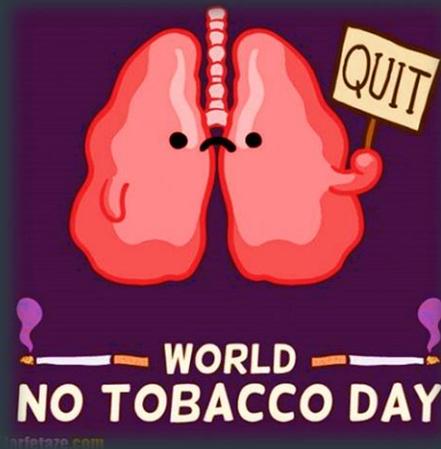




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

# از دخانیات چه میدانیم؟



به بهانه هفته بدون دخانیات (3 تا 10 خرداد ماه) و روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (5 تیر ماه)

گردآوری مطالب: دکتر فاطمه جهان پاک

بهار ۱۴۰۱



# خاستگاه و تاریخچه استعمال دخانیات:

- ▶ گیاه تنباکو، متعلق به خانواده *Solanaceae* (جنس *Nicotiana*) می باشد.
- ▶ این گیاه، از حوالی پرو و اکوادور (بومی قاره آمریکا) نشأت گرفته، توسط جهانگردان اولیه به اروپا آورده شد و برای اولین بار، توسط جوامع اروپایی پذیرفته شده و به سراسر جهان صادر گردید.
- ▶ لذا قدمت مصرف تنباکو، به بیش از ۱۰ هزار سال قبل بر می گردد و حدود ۵۰۰ سال است که در سراسر جهان مصرف می شود.
- ▶ نیکوتین موجود در برگ تنباکو (اصلی ترین عامل ایجاد خواص اعتیادآور این گیاه)، ساختار آلکالوئیدی داشته و به صورت گسترده، در تهیه فرآورده های دخانی از جمله سیگار استفاده می گردد.

# خاستگاه و تاریخچه استعمال دخانیات:



تصویر: گیاه تنباکو

# شیوع مصرف دخانیات در جامعه:

▶ از اواخر قرن ۱۸، توسعه صنعت و تکنولوژی فرآوری تنباکو، منجر به تسهیل تولید و استفاده از آن شده و ارتقای صادرات، بازاریابی و تبلیغات، منجر به مصرف این گیاه در مقیاس جهانی گردید.

▶ **قلیان و سیگار**، دو نمونه از رایج‌ترین اشکال استعمال دخانیات در سراسر جهان می‌باشند.



- **سیگار:** همزمان با شروع جنگ جهانی اول، استعمال دخانیات به صورت انواع مختلف پیپ، جای خود را به انواع دست ساز و سپس سیگارها داد.
- در سراسر جهان، سالانه حدود ۵.۶ تریلیون نخ سیگار توسط ۱.۱ میلیارد نفر استعمال می شود.
- مصرف این فرآورده معمولاً از دوران نوجوانی آغاز می گردد؛ به گونه ای که از هر ۱۰ نفر سیگاری، ۹ نفر قبل از ۱۸ سالگی استعمال سیگار را آغاز می کنند .
- در ایالات متحده، روزانه ۲۰۰۰ نفر با سن کمتر از ۱۸ سال، برای اولین بار سیگار را امتحان می کنند.

- **قلیان:** یک فرم رایج استفاده از تنباکو در سراسر جهان و به خصوص در میان جوانان محسوب می‌شود.
- استعمال قلیان، معمولاً در اماکن عمومی صورت گرفته و به گونه‌ای است که معمولاً چندین نفر از یک قلیان مشترک استفاده می‌کنند.
- پژوهش‌ها نشان داده که در سال ۲۰۱۳ در آمریکا، ۱۸.۲٪ از جوانان در سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی مصرف کننده مداوم قلیان بوده (روزانه، چند روز در هفته، هفتگی و یا ماهانه) و در سال ۲۰۱۸، ۴.۱٪ از دانش‌آموزان دبیرستانی، طی ۳۰ روز گذشته از این فرآورده استفاده کرده‌اند.

# اثرات دخانیات بر سلامتی:

- ▶ دود دخانیات حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف بوده که ۷۰ مورد از آنها سرطانزا می-باشند .
- ▶ امروزه مشخص شده که استعمال دخانیات، به عنوان یک ریسک فاکتور مهم برای ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن (از جمله بیماری‌های ریوی، قلبی-عروقی و سرطان) شناخته شده و بر سایر اندام‌ها نیز اثرات منفی قابل توجهی دارد.



انستیتو ملی بهداشت و ایمنی غذایی ایران

# اثرات دخانیات بر سلامتی:



**DON'T LET TOBACCO  
TAKE YOUR BREATH AWAY**

**CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO**

**31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco**

 **TOGETHER  
LET'S BEAT  
TOBACCO**

 **FCTC**  
WHO FRAMEWORK CONVENTION  
ON TOBACCO CONTROL  
SECRETARIAT

 **World Health  
Organization**



## اثرات دخانیات بر سلامتی:

- ▶ در دهه ۱۹۸۰، محققان دریافتند که قرارگیری در معرض دود دست دوم دخانیات، حتی در دوران جنینی (در رحم مادر) نیز به عنوان یک ریسک فاکتور مهم برای بسیاری از بیماری‌ها مطرح شده است.
- ▶ در دهه ۱۹۹۰، انجمن جراحان عمومی ایالات متحده به این نتیجه رسیدند که استعمال دخانیات، اصلی‌ترین ریسک فاکتور برای ابتلا به بیماری‌های مختلف بررسی شده تا آن زمان بوده است.
- ▶ لذا از اواخر قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم، به منظور کنترل استعمال دخانیات، کمپین‌های بهداشت عمومی در بسیاری از کشورها تشکیل گردید و به دنبال آن، قوانینی بر اساس چارچوب سازمان جهانی بهداشت وضع شد.
- ▶ با این وجود، دولتمردان در سرتاسر جهان، در زمینه اجرای این قوانین، دوسوگرا و کند عمل کردند چرا که صنعت دخانیات با پیش بینی اقدامات دولت در راستای کاهش مصرف این فرآورده‌ها، موفق به جلوگیری از اجرایی شدن برنامه‌ها در جهت کنترل این مشکل بزرگ بهداشتی گردید.



## اثرات دخانیات بر سلامتی:

▶ بنابراین از آغاز قرن بیستم تا به امروز، با وجود ارتقای بهداشت عمومی و افزایش مستندات علمی مبتنی بر عوارض استعمال دخانیات، میزان استعمال این فرآورده‌ها در سرتاسر جهان به میزان قابل توجهی افزایش یافته و در جوامع در حال توسعه و توسعه نیافته، همچنان روند صعودی دارد.

▶ در نتیجه، با وجود گسترش آگاهی بخشی عمومی در مورد مضرات استعمال دخانیات، تعداد مصرف کنندگان و تبعاً عوارض ناشی از استعمال این فرآورده‌ها، همچنان در حال افزایش بوده و این فرآورده‌ها سالانه بیش از ۸ میلیون نفر را در سرتاسر جهان به کام مرگ می‌کشانند.

## اثرات دخانیات بر سلامتی:



- **سیگار:** پژوهش‌ها نشان داده که استنشاق دود سیگار، به میزان قابل توجهی موجب افزایش خطر نسبی سرطان ریه و بیماری‌های قلبی-ریوی می‌شود.
- در سال ۱۹۶۴، کمیته مشورتی انجمن جراحان عمومی آمریکا به این نتیجه رسیدند که ریسک فاکتور اصلی مرگ و میر ناشی از برونشیت مزمن و آمفیزم ریوی، استعمال سیگار است.
- پژوهش‌های بعدی نشان داد که تسریع در افت حجم هوای بازدمی اجباری ( $FEV_1$ )، رابطه مستقیمی با میزان و شدت استعمال سیگار داشته که معمولاً با واحد پاکت-سال (میانگین تعداد پاکت‌های مصرفی سیگار در هر روز ضرب در تعداد کل سال‌های کشیدن سیگار) بیان می‌شود.

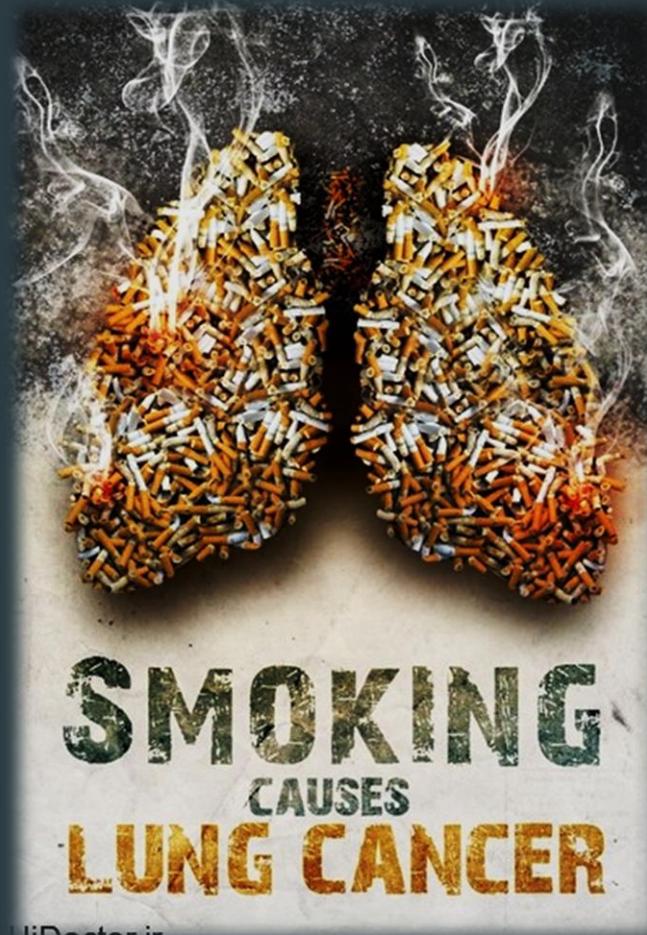
# اثرات دخانیات بر سلامتی:

- **سیگار:** میزان استعمال سیگار، رابطه مستقیمی با میزان شیوع بیماری انسدادی مزمن ریه (یا COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease) در جامعه داشته و تاثیر آن در ایجاد COPD، در اکثر جوامع، حتی از آلودگی هوای محیط (مهم ترین عامل شناخته شده در ایجاد COPD) نیز بسیار بیشتر است.
- به علاوه، پژوهش های آماری نشان داده که بین میزان استعمال سیگار و سرطان ریه ارتباط مستقیمی وجود دارد.



انستیتو ملی تحقیقات سلامت بهداشتی و دارویی نیشابور

# اثرات دخانیات بر سلامتی:



HiDoctor.ir

13



# اثرات دخانیات بر سلامتی:

## دود دست دوم سیگار (غیرفعال):

- ▶ از مخلوط دود قسمت سوزان سیگار و دود بازدمی، دود دست دوم (غیرفعال) تشکیل می‌شود که از دیگر مشکلات سیگار است.
- ▶ به بیان دقیق‌تر، افرادی که در معرض دود سیگار اطرافیان بوده و آن را استنشاق می‌کنند، به صورت غیرفعال در معرض این دود قرار می‌گیرند.
- ▶ از عوارض دود دست دوم سیگار، می‌توان به سرطان، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، عفونت‌های تنفسی و آسم اشاره کرد.
- ▶ هیچ سطحی از دود دست دوم سیگار، ایمن تلقی نمی‌شود؛ به عنوان مثال، برآورد شده که در کانادا، سالانه حدود ۸۰۰ نفر به دنبال بیماری‌های قلبی و ریوی (از جمله: سرطان ریه) ناشی از دود دست دوم سیگار فوت می‌کنند.



انستیتوت ملی مبارزه با دخانیات و اعتیاد

# اثرات دخانیات بر سلامتی:



15

# اثرات دخانیات بر سلامتی:

## اثرات سیگار بر کودکان:

▶ در کودکانی که والدین سیگاری دارند، شیوع بیماری‌های تنفسی (به ویژه آسم)، بیشتر بوده و میزان رشد ریه‌ها، به میزان قابل توجهی کمتر از کودکانی است که در معرض دود سیگار والدین نیستند.

## اثرات سیگار بر مادران باردار:

▶ استنشاق دود سیگار توسط مادران باردار، موجب افت قابل توجه عملکرد ریوی نوزاد پس از تولد می‌شود.

# اثرات دخانیات بر سلامتی:

## اثرات سیگار بر آسم:

- ▶ مصرف سیگار در افراد مبتلا به آسم، موجب افزایش شدت آسم، افزایش موارد بستری در بیمارستان، تسریع افت عملکرد ریه و افزایش خطر مرگ و میر می شود.
- ▶ به علاوه، پژوهش‌ها نشان داده که استعمال سیگار، با اثرات ضدالتهابی کورتیکواستروئیدها تداخل داشته و مصرف دوز بالاتری از این دسته از داروها را جهت کنترل آسم ضروری می کند.
- ▶ از طرفی، قطع مصرف سیگار سبب بهبود عملکرد ریه‌ها شده و مقاومت به استروئیدها را کاهش می دهد.
- ▶ لذا به مبتلایان به آسم اکیداً توصیه شده که مصرف سیگار را قطع کنند.

# اثرات دخانیات بر سلامتی:

- **قلیان:** استفاده از قلیان، اثرات زیان بار کوتاه مدت و بلندمدت فراوانی برای سلامتی دارد، که از جمله آن‌ها می‌توان اعتیاد به نیکوتین، انسداد مزمن ریوی (COPD)، بیماری‌های قلبی-عروقی، وزن پایین نوزاد هنگام تولد، سرطان ریه و سرطان حلق را نام برد.
- ▶ پژوهش‌ها نشان داده که یک نوبت استعمال قلیان، به میزانی سمی بوده که حتی استفاده نادر از آن، می‌تواند عواقب بسیار خطرناکی برای سلامتی داشته باشد.
- ▶ علت این مساله، این است که هر نوبت استعمال قلیان، دست کم ۳۰ دقیقه دوام اثر داشته و لذا مصرف‌کنندگان را بین ۳۹-۱۷۲ برابر حجم دود معادل با یک نوبت استعمال سیگار، در معرض ترکیبات زیانبار این دود قرار می‌دهد.

# اثرات دخانیات بر سلامتی:

- **قلیان:** به علاوه، دود قلیان حاوی فلزهای کارسینوژن و ترکیبات آلی فرار فراوانی بوده که میزان آن‌ها در دود این فرآورده، بسیار بیشتر از دود سیگار است.
- همچنین کربن مونوکسید حاصل از یک نوبت استعمال قلیان، ۳۰ برابر بیشتر از یک نوبت استعمال سیگار بوده و لذا می‌تواند منجر به ایجاد سمیت ناشی از کربن مونوکسید شود.



## ترک دخانیات:

- ▶ پژوهشگران دریافتند که با افزایش سن، عملکرد ریوی نیز تغییر می‌کند؛ به گونه‌ای که در سنین رشد (کودکی و نوجوانی)، عملکرد ریه‌ها معمولاً با سرعتی یکنواخت افزایش یافته در حالی که در سالمندی، به تدریج کاهش می‌یابد.
- ▶ لذا ترک استعمال دخانیات در سنین پایین در مقایسه با سنین بالاتر (و پس از کاهش چشمگیر عملکرد ریوی)، فواید بسیار بیشتری خواهد داشت.
- ▶ حتی کاهش مصرف دخانیات (به ۱ تا ۴ بار در روز) می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی و برخی سرطان‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.
- ▶ هر نخ سیگار، به طور متوسط ۱۱ دقیقه از طول عمر فرد را می‌کاهد؛ لذا ترک سیگار منجر به کاهش قابل توجه بسیاری از عوارض سیگار، از جمله کاهش مرگ و میر می‌شود.

## ترک دخانیات:

- ▶ از طرف دیگر، به دلیل ماهیت اعتیادآور نیکوتین، ترک دخانیات می‌تواند چالش برانگیز باشد؛ چرا که به عنوان مثال، پس از قطع مصرف سیگار، بین ۶ تا ۱۲ هفته زمان لازم است تا گیرنده‌های نیکوتین در مغز به سطح طبیعی خود بازگردند .
- ▶ لذا به نظر می‌رسد جایگزینی استراتژی‌هایی که عوارض کمتری نسبت به مصرف نیکوتین دارند، می‌تواند راه‌حل عملی‌تری برای کاهش مضرات فرآورده‌های حاوی نیکوتین باشد.
- ▶ از جمله این استراتژی‌ها، می‌توان فرآورده‌های vaping را نام برد که به عنوان سیگار الکترونیکی نیز شناخته می‌شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

# ترک دخانیات:



**A PHARMACIST BY YOUR SIDE  
TO HELP YOU QUIT.**

Ask Us How Today.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

از زمانی که برای مطالعه این مطلب اختصاص دادید،  
سپاس گزاریم 😊



## منابع: ►

1. Harrison TR, Adams RD, Bennett Jr IL, Resnik WH, Thorn GW, Wintrobe MM. Principles of internal medicine. Academic Medicine. 1962 Nov 1;37(11):1246.
2. Habibagahi A, Alderman N, Kubwabo C. A review of the analysis of biomarkers of exposure to tobacco and vaping products. Analytical Methods. 2020;12(35):4276-302.
3. Sutfin EL, McKelvey K, Soule E, Glasser A, Kim H, Wiseman KD, Grana R. Measuring waterpipe tobacco smoking in survey research. Tobacco Control. 2020 Sep 1;29(5):593-600.
4. Hanafin J, Clancy L. History of tobacco production and use. In The tobacco epidemic 2015 (Vol. 42, pp. 1-18). Karger Publishers.
5. Musk AW, De Klerk NH. History of tobacco and health. Respiriology. 2003 Sep;8(3):286-90.

**تهیه کننده: دکتر فاطمه جهان پاک**

**کارشناس اداره نظارت بر دارو و فراورده های بیولوژیک معاونت غذا و دارو نیشابور**

**دریافت جدیدترین مطالب آموزشی در حوزه سلامت از طریق:**

**سایت معاونت غذا و دارو نیشابور : <https://vcfda.num.s.ac.ir/>**

**صفحات اطلاع رسانی معاونت غذا و دارو نیشابور در فضای مجازی: @num.sifda**