

## حذف دخانیات، چرا و چگونه

(مقاله تحلیلی توصیفی در خصوص وضعیت مصرف، نائیرات و روشهای کنترل مصرف دخانیات)

دکتر رضا زال زاده

پزشک کلینیک ترک دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مربی و کارشناس ارشد ترک دخانیات استان فارس  
zalzadehrez@yahoo.com

مصرف دخانیات از عوامل خطر اصلی (ماژور ریسک فاکتور) بیماری‌های ریوی، قلبی، مغزی و اکثر سرطانهاست. این عامل خطر (ریسک فاکتور) با بقیه عوامل تفاوت دارد. چرا که مصرف دخانیات عامل خطری قابل پیشگیری است. برای حذف دخانیات، و ترک این عادت غلط، که خود گامی مهم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروق و بسیاری از بیماری‌های دیگر است، در هر مرحله از زندگی فرد میتوان اقدام نمود، و ضمن افزایش سطح سلامت افراد، با عث کاهش هزینه‌هایی شد که در این مسیر فرد و اجتماع تحمیل میگردد.

ویژگی چند وجهی (مولتی فاکتوریال) و گسترده وسیع این عادت غلط و همچنین مسیر بیولوژیک وابستگی آن به گونه ایست که موضوع ترک سیگار و بطور کلی دخانیات علاوه بر اینها، نیازمند مطالعات دقیقتر علوم رفتاری و علوم پایه نیز می‌باشد. چرا که گیرنده‌های نیکوتینی با نیمه عمر حدود بیست دقیقه، شرایطی را فراهم می‌آورند که فرد وابستگی خود را به صورت یک اضطراب مداوم و بشدت آزاردهنده درک کند و حتی در سی سی یو هم بخواهد سیگار بکشد. لذا هم از لحاظ بیولوژیکی و هم رفتارشناسی، باید سراغ اولین نخ سیگارهایی برویم که فرد استفاده میکند. یعنی سنین نوجوانی و جوانی و مکانهایی مثل دبیرستان، دانشگاه، پادگانها!

نکته دیگر تغییری است که امروزه در ذایقه مصرف کنندگان ایجاد شده. برخی تولید کنندگان اخیرا با سودجویی توانسته‌اند با استفاده از اسانس‌های آروماتیک نیکوتین و ترکیب آن با موادی نظیر الکلها و پارافین و مواد ارزان قیمت، سیگارها و مواد دخانی نوپدید را به مصرف کنندگان القا کنند. و موادی به مراتب سرطانزا تراز توتون و تنباکو را به عناوین مختلف عرضه کنند. بدهی است در اینصورت بایستی تعاریف جدیدی برای این ریسک فاکتور برگزینیم.

**نتیجه گیری:** در این مقاله سعی شده علاوه بر تاکید بر اهمیت حذف دخانیات، به روند رو به افزایش مصرف و دلایل بیولوژیک و رفتاری آن و همچنین وسعت آسیب اقتصادی مصرف سیگار و دخانیات، به راههای پیشگیری از این عامل (ریسک فاکتور) اشاره شود.

همچنین شرایط جدید در تولید مواد نوپدید در سیگارها و تغییر در ذایقه‌ها و لزوم ایجاد تعاریف جدید در خصوص این ریسک فاکتور مهم مطرح گردیده

**کلمات کلیدی:** حذف (ترک) دخانیات، سیگار، قلیانهای سنتی