

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت دبیرخانه ستاد  
کشوری کنترل دخانیات / دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

# ریه سالم با

# دوری از دخانیات

هفته ملی  
بدون دخانیات

(۱۳۹۸ خردادماه ۳۱ تا ۲۵)



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)  
[webda.behdasht.gov.ir](http://webda.behdasht.gov.ir)

## اماکن بدون دخانیات، حق شهروندی



## ریه سالم با دوری از دخانیات

### ریه سالم با دوری از دخانیات

تأثیرات مخرب دخانیات بر کل اعضای بدن بر کسی پوشیده نیست؛ ولی وقتی نوبت به دستگاه تنفسی و ریه مصرف کنندگان دخانیات می‌رسد حقایق وحشتناک تری از مضرات دخانیات روشن می‌شود. ریه شاید در فهرست اعضای از بدن که از استعمال دخانیات آسیب می‌بینند، در جایگاه اول باشد.

به محض کشیدن دخانیات (سیگار، قلیان، پیپ، چپق)، مواد شیمیایی به لایه ظریف راه‌های هوایی (نایژه و نایژک‌ها) وارد می‌شود و آن‌ها را متورم می‌کند و خراش می‌دهد. تا چند ساعت بعد از کشیدن دخانیات، مژک‌های راه‌های هوایی که کارشان بیرون راندن مواد زائد از ریه است حرکت طبیعی ندارند و به کندی حرکت می‌کنند. در واقع برای مدتی فلج می‌شوند و توانایی بیرون راندن مواد اضافی ریه مثل ترشحات یا حتی ذرات گرد و غبار را از ریه ندارند.

دود حاوی نیکوتین و عناصر مضر دیگر، وقتی وارد ریه می‌شود، آسیب‌های زیادی ایجاد می‌کند که نه فقط خود فرد، بلکه حتی اطرافیان او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. اطرافیانی که شاید همان لحظه در کنار فرد استعمال کننده دخانیات نباشند، اما هیچ گاه از گزند دخانیات یا قلیان کشیدن او در امان نیستند.

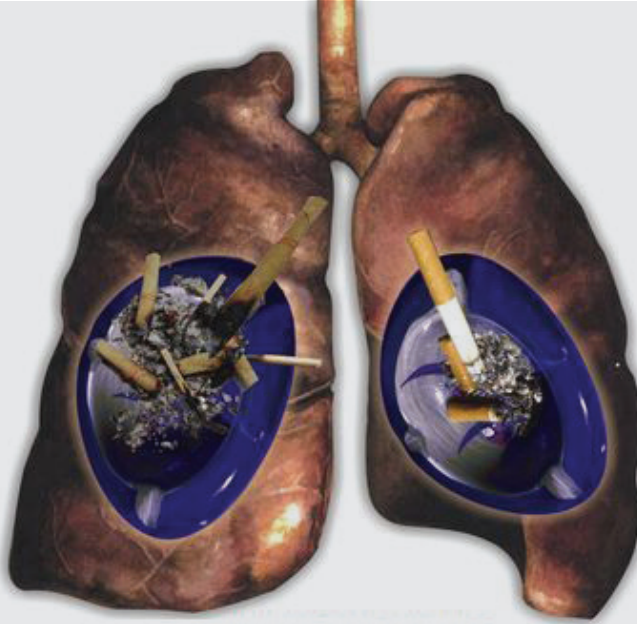
دود حاوی  
نیکوتین و  
عناصر مضر  
ریه، وقتی وارد  
ریه می‌شود،  
آسیب‌های  
زیادی ایجاد  
می‌کند که نه  
فقط خود فرد،  
بلکه حتی  
اطرافیان او را  
نیز تحت تأثیر  
قرار می‌دهد

## دود دست دوم و سوم

دود دست دوم سیگار و هر محصول دخانی، ترکیبی از ذرات و گازها است که در نتیجه مصرف دخانیات از قسمت در حال احتراق توتون و تنباکو و همچنین از دهان فرد مصرف کننده این مواد در محیط منتشر می شود. در هر مکانی که سیگار را روشن می کنیم یا بساط قلیان را راه می اندازیم، دود دست دوم دخانیات تولید می شود. این نوع دود نه تنها ناخوشایند، بلکه مرگبار است. دود دست دوم دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی شامل آرسنیک، سیانید، ترکیبات حلقوی از جمله بنزن و انواع مواد محرک و سمی دیگر است که سبب بروز بیماری های حاد مانند سرطان می شوند. بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی شود. اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود و شاید برخی گمان کنند که با دور شدن از منبع دود دخانیات و قلیان، می توانند از آسیب های آن فرار کنند؛ در حالی که اینگونه نیست. ذرات مواد سمی و محرک دود دخانیات که در اصطلاح دود دست سوم گفته می شود، تا مدت ها روی پوست بدن، دیوارها، مبلمان و کف خانه، سطوح داخلی خودرو از جمله صندلی ها و ... باقی می ماند. در واقع دود دست سوم، بقایای چسبناک دود تنباکو است که با باقی ماندن روی سطوح در تماس و می تواند سموم و مواد شیمیایی خطرناک آن را به دیگران انتقال دهد. دود دست سوم دخانیات برای افراد در معرض تماس، عامل خطری جهت ابتلا به بیماری های مختلف از جمله آسم بوده و افراد مبتلا به آسم را دچار حملات حاد آسم کند. در این حالت سمومی که بر روی لباس فرد دخانی وجود دارد و نیز از طریق تنفس فرد دخانیاتی در فضاهای بسته مانند محیط خانه یا محل کار پخش می شود و می تواند عامل خطری برای ابتلا به بیماری های مختلف از جمله آسم و سایر بیماری های ریوی باشد. هرچند دود دست سوم دخانیات ممکن است کمتر از استنشاق آن یا در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن، ضرر داشته باشد اما این نوع دود دخانیات برای سلامتی مضر بوده و اثبات شده که می تواند در ابتلا به برخی بیماری ها نقش اساسی داشته باشد.



شدید برخی  
گمان کنند که  
با دور شدن  
از منبع دود  
سیگار و قلیان،  
می توانند از  
آسیب های  
آن فرار کنند؛  
در حالی که  
اینگونه نیست.  
ذرات مواد  
سمی و محرک  
دود سیگار،  
تا مدت ها  
روی پوست  
بدن، کف  
خانه و خودرو،  
صندلی ها و ...  
باقی می ماند



## بیماری انسداد مزمن ریه COPD

بیماری انسدادی مزمن ریه به انسداد غیر قابل برگشت راه‌های هوایی که با محدودیت پیشرونده و تدریجی و برگشت ناپذیر جریان هوای ریه‌ها همراه است گفته می‌شود. مصرف سیگار عامل خطر اصلی ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه است. سایر مواد دخانی نظیر قلیان، سیگار، سیگار برگ و پپ هم نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند. باید توجه داشت که دود دست دوم دخانیات هم می‌تواند موجب بروز این بیماری شود. مواد محرک دود تنباکو (قطران و گاز سیانید) موجب توقف عمل مژک‌های کوچک راه‌های هوایی که آنها را از آلودگی‌ها پاک می‌کنند می‌شوند و ترشحات دیواره راه‌های هوایی (موکوس) را افزایش می‌دهند. همچنین با ایجاد التهاب و تخریب در راه‌های هوایی باعث انسداد و محدود شدن جریان هوا در آنها می‌گردند. مجموعه این وقایع باعث بروز سرفه‌های طولانی و مزمن همراه با دفع خلط در افراد مصرف‌کننده دخانیات می‌شود که مهمترین علائم این بیماری می‌باشند. از دیگر علائم این بیماری، تنگی نفس است که با پیشرفت بیماری بروز می‌کند و در ابتدا فقط در هنگام فعالیت خود را نشان می‌دهد ولی با پیشرفت بیماری حتی در حالت استراحت نیز فرد را آزار می‌دهد. این بیماران همچنین مستعد ابتلا به عفونت‌های مکرر ریوی هستند. هر چند که افراد مصرف‌کننده دخانیات افراطی، در معرض خطر بیشتری نسبت به این افراد با سطح وابستگی متوسط هستند، اما همانطور که گفته شد مقادیر کم دود دخانیات نیز زیان آور به نظر می‌رسد.

ریه‌های سیگاری‌ها  
ضخیم تر بوده  
و موکوس  
بیشتری  
ترشح می‌کند.  
این ترشحات  
به دلیل طبع  
شدن ناپیچها  
در مجراهای  
ریه گیر می‌افتند،  
آنها را  
بسته و باعث  
سرفه می‌شود.  
بیرون نرفتن  
این ترشحات  
به بروز انواع  
عفونت از جمله  
برونشیت منجر  
می‌شود

## سرطان ریه

ابتلا به سرطان ریه  
در سیگاری‌ها،  
بسیار برابر غیر  
سیگاری‌هاست.  
در حقیقت سیگار  
کشیدن عامل  
خطر اصلی بروز  
سرطان ریه است

ابتلا به سرطان ریه در مصرف کنندگان دخانیات، بیست برابر افراد غیر مصرف کننده این مواد است. در حقیقت مصرف دخانیات عامل خطر اصلی بروز سرطان ریه است. ایجاد سرطان ریه مستقیماً با تعداد نخ سیگار یا وعده قلیان، پیپ یا چپق مصرفی در روز، مدت مصرف دخانیات و محتوای قطران و نیکوتین دریافتی ارتباط دارد. اکثر کسانی که به علت سرطان ریه می‌میرند، مصرف کننده دخانیات هستند. احتمال مرگ ناشی از ابتلا به سرطان ریه در مصرف کنندگان افراطی دخانیات نسبت به غیردخانی‌ها ۱۵ تا ۲۵ بار بیشتر است و تنها ۱۵ تا ۲۰ سال مصرف دخانیات می‌تواند سرطان ریه ایجاد کند و تعداد کمی از بیماران با این بیماری بیش از ۵ سال زنده می‌مانند. خطر سرطان ریه بین مصرف کنندگان غیرفعال، تحمیلی یا افراد در معرض دود دست دوم دخانیات نیز افزایش می‌یابد. شواهد تجربی قابل ملاحظه‌ای نقش دود دخانیات را در سرطان ریه نشان داده‌اند. بسیاری از مواد موجود در دود دخانیات «بوئژه هیدروکربن‌های چند حلقه‌ای آروماتیک» می‌توانند در سرطان زایی نقش داشته باشند.

هفته ملی  
بدون دخانیات  
(۲۵ تا ۳۱ خردادماه ۱۳۹۸)



ریه سالم  
با دوری از  
دخانیات



## دخانیات شوخی ندارد!

بیش از ۷ هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود دخانیات وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می‌توانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان دخانیاتی زیر ۳۰ سال که دخانیات کشیدن را از سنین پایین آغاز کرده‌اند نیز مشکلات جسمی عمده‌ای ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد، مشکلاتی مانند بیماری‌های زودرس قلبی - عروقی، اختلال عملکرد ریه‌ها و انواع سرطان. افراد دخانیاتی در طول زندگی، بیشتر بیمار می‌شوند و به طور متوسط، ۱۳ سال زودتر از افراد غیردخانیاتی می‌میرند. البته نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس‌تر هستند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته‌یابد، بالاتر خواهد

نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس‌تر هستند زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود



ریه سالم  
با دوری از  
دخانیات

هفته‌ها  
بدون دخانیات

(۲۵ تا ۳۱ خردادماه ۱۳۹۸)

بود. آنها معمولاً بر این عقیده اند که چیزی نمی‌تواند به آنها صدمه بزند. این حقیقت که مشکلات سلامتی می‌توانند در میانسالی یا حتی همین حالا بروز یابد، معنی چندانی برای آنها ندارد. بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی‌کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. برخی نوجوانان شاید زمانی نه چندان کوتاه درگیر تصمیم‌گیری‌هایی راجع به انتخاب‌های سالم شوند. برخی دیگر شاید تمایل داشته باشند با مصرف دخانیات در گروه‌هایی پذیرفته شوند یا بزرگ‌تر، به روزتر یا اجتماعی‌تر به نظر برسند. به هر حال، تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می‌کنند، از اینترنت گرفته تا فیلم‌ها و آگهی‌های بزرگ در فروشگاه‌ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانی هدف قرار می‌دهند.

### دخانیات 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 ریه‌های آنها (برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از ۲۰ سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران نوجوانی دخانیات کشیده اند، احتمال دارد ریه‌هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمی‌تواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد. افرادی که دخانیات کشیدن را از دوره نوجوانی شروع می‌کنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند، در تمام طول زندگی، مصرف‌کننده دخانیات باقی می‌مانند، دچار بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌شوند و اغلب به دلیل ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند. ریه جوانان مصرف‌کننده دخانیات به خوبی ریه افراد غیرمصرف‌کننده 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 مصرف دخانیات 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، مصرف دخانیات می‌تواند به سرطان منجر شود. دود دخانیات 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 مصرف‌کننده که تا قبل از ۳۰ سالگی دخانیات را ترک کنند، با بسیاری از آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد.

مصرف

دخانیات در

سنین پایین

باعث آسیب

دیدن ریه در

زمان مصرف

می‌شود.

نوجوانان هنوز

در حال رشدند

و ریه‌های

آنها (برای

دختران تا

اواخر نوجوانی

و برای

پسران تا بعد

از ۲۰ سالگی)

به اندازه واقعی

نرسیده است



## ترک دخانیات و بهبود ریه

- به محض ترک دخانیات اتفاقات خوبی در ریه افراد مصرف کننده دخانیات می افتد.
- التهابات سطح ریه و راه های هوایی به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.
- چند روز تا چند هفته بعد از ترک دخانیات، فرد متوجه می شود راحت تر تنفس می کشد. در واقع با مصرف دخانیات منوکسید کربن با سلول های خونی همراه می شود و مانع از تنفس راحت می شود.
- وقتی دخانیات مصرف نمی کنید، این اکسیژن است که با سلول های خون همراه می شود. علاوه بر آن به دلیل رفع التهاب نای و نایچه ها و شش ها و باز شدن فضای بیشتر برای عبور هوا، فرد راحت تر تنفس می کند.
- از دیگر مزایای ترک دخانیات خطر کم تر ابتلا به سرطان است. مثلاً ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات خطر ابتلا به سرطان ریه ۵۰ درصد کم تر می شود.
- ولی متأسفانه خطر ابتلا به سرطان برای افراد مصرف کننده دخانیات کامل از بین نمی رود. به همین دلیل است بیماری که ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات سرطان ریه می گیرد با تعجب می گوید من که دخانیات مصرف نمی کنم و پزشک حتماً از او می پرسد قبلاً دخانیات مصرف می کردید.
- بدن توانایی خوبی در ترمیم اعضای صدمه دیده ناشی از دخانیات دارد. ولی همه صدمات قابل ترمیم نیست. بلایی که مصرف دخانیات سر ریه ها می آورد ارتباط مستقیم با تعداد و مدت مصرف دخانیات دارد. پس هر چه تعداد پاکت ها یا وعده مصرف مواد دخانی بیشتر شود، صدمات به دستگاه تنفسی شدیدتر می شود.
- ریه خوب می داند چطور از بافت خود محافظت کند و صدمه های ناشی از مصرف دخانیات را کمتر نماید. ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می گیرد کم کم این قابلیت خود را از دست می دهد.
- وقتی تغییرات ریه و راه های هوایی به مرحله برگشت ناپذیر می رسد، دیوارهای آن قدرت انعطاف پذیری و شکل طبیعی خود را از دست می دهد و به زحمت می تواند هوای سمی موجود در خود را به خارج بیرون دهد. وقتی ریه به این مرحله رسید دیگر به راحتی نمی توان آن را درمان کرد. ولی هیچ وقت دیر نیست. هر سنی هستید همین الان مصرف دخانیات و قلیان را برای همیشه کنار بگذارید و به اطرافیان خود نیز برای ترک دخانیات کمک کنید.



بدن توانایی  
خوبی در ترمیم  
اعضای  
صدمه دیده  
ناشی از سیگار  
دارد. ولی همه  
صدمات قابل  
ترمیم نیست.  
بلایی که سیگار  
کشیدن سر  
ریه ها می آورد  
ارتباط مستقیم با  
تعداد سیگاری  
دارد که فرد در روز  
مخ کشد