

اثرات مضر دود غیر مستقیم دخانیات The Harmful Effects of Second-hand Smoke

دود غیر مستقیم دخانیات چگونه به نوزادان و کودکان آسیب می‌رساند؟

کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری ناشی از دود غیر مستقیم دخانیات هستند زیرا ریه‌های آنها هنوز در حال رشد است.

دود غیر مستقیم دخانیات به طرق زیر برای نوزادان و کودکان مضر است:

- نوزادانی که دود غیر مستقیم دخانیات استنشاق می‌کنند، احتمال بیشتری برای مرگ در اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) دارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به [HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#) مراجعه کنید

• کودکانی که در معرض دود غیر مستقیم دخانیات قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی مانند برونشیت و ذات‌الریه هستند. آنها همچنین بیشتر از سرفه مزمن، خس خس سینه و مشکلات تنفسی رنج می‌برند

• دود غیر مستقیم دخانیات می‌تواند باعث تجمع مایع در گوش میانی شود که می‌تواند باعث عفونت گوش شود

- کودکان در مواجهه با دود غیر مستقیم دخانیات احتمال بیشتری برای ابتلا به آسم دارند. دود غیر مستقیم دخانیات برای کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی و آسم مضر است زیرا شرایط سلامتی را بدتر می‌کند

چگونه می‌توانم از قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم دخانیات جلوگیری کنم؟

برای محافظت از خانواده در برابر دود غیر مستقیم دخانیات، استعمال دخانیات در خانه و ماشین خود را ممنوع کنید. اگر سیگاری هستید، برای ترک آن برنامه‌ریزی کنید. مراقب باشید که کسی در نزدیکی فرزند شما سیگار نکشد.

خانواده و دوستان خود را تشویق کنید تا محیطی عاری از دود ایجاد کنند. جهت اطلاع از نکاتی در مورد ایجاد خانه عاری از دود دخانیات، از وبسایت اداره بهداشت کانادا به آدرس

www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html
بازدید نمایید.

دستگاه‌های تصفیه هوا و سیستم‌های تهویه نمی‌توانند تمامی سموم، ترکیبات سمی، گازها و ذرات موجود در دود غیر مستقیم دخانیات را حذف کنند. این بدان معناست که شما همچنان در معرض دود غیر مستقیم دخانیات خواهید بود.

دود غیر مستقیم دخانیات چیست؟

دود غیر مستقیم دخانیات ترکیبی از دود ناشی از سوختن سیگار، پیب یا سیگار برگ به اضافه دود برون دمیده شده توسط فردی است که سیگار می‌کشد. این دود هم برای سلامتی افراد سیگاری و هم برای کسانی که در نزدیکی هستند به خصوص کودکان مضر است. راه‌هایی برای کاهش خطرات وجود دارد از جمله اینکه استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.

دود غیر مستقیم دخانیات چقدر مضر است؟

دود غیر مستقیم دخانیات سمی است. این ماده دارای بیش از 7000 ماده شیمیایی است که صدها مورد از آنها سمی و حداقل 70 مورد می‌توانند باعث سرطان شوند.

هیچ سطح بدون ریسکی در خصوص قرار گرفتن در معرض دود تنباکو وجود ندارد.

دود غیر مستقیم دخانیات چگونه به سلامتی شما آسیب می‌رساند؟

قرار گرفتن منظم در معرض دود غیر مستقیم دخانیات می‌تواند باعث آسیب شود. ریسک و شدت آسیب به مدت زمان قرار گرفتن شما در معرض و میزان دود بستگی دارد.

برای برخی افراد، حتی سطوح کم قرار گرفتن در معرض دود می‌تواند باعث واکنش‌های جسمی شود. این واکنش‌ها شامل افزایش ضربان قلب، اکسیژن رسانی کمتر به قلب و انقباض عروق خونی است که فشار خون را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کند.

در درازمدت، افرادی که در معرض دود غیر مستقیم دخانیات قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند:

- مشکلات تنفسی مانند افزایش سرفه، خس خس سینه، ذات‌الریه و آسم
- بیماری قلبی
- سکته
- سرطان سینوس بینی
- سرطان ریه
- آمفیزم

زنان بارداری که در معرض دود غیر مستقیم دخانیات قرار می‌گیرند می‌توانند در معرض ریسک بالایی برای سقط جنین، زایمان زودرس و داشتن نوزادانی با وزن کم هنگام تولد باشند.

دود سیگار می‌تواند ساعت‌ها در اتاق بماند حتی با پنجره باز. بسیاری از مواد شیمیایی سمی در هوا و فرش‌ها، پرده‌ها، مبلمان و لباس‌ها باقی می‌مانند. بقایای دود تنباکو که به نام دود دست سوم نیز شناخته می‌شود، به ویژه برای کودکان و حیوانات خانگی خطرناک است. کودکان تمایل دارند چهار دست و پا بروند و چیزهایی را در دهان خود بگذارند که ممکن است باقی مانده دود دست سوم روی آنها باشد. تنها راه محافظت از آنها در برابر دود دست سوم این است که خانه خود را عاری از دود نگه دارید.

آیا قوانینی برای محافظت در برابر قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم دخانیات وجود دارد؟

کشیدن سیگار یا ویپ در مکان‌های زیر خلاف قانون است:

- در وسیله نقلیه موتوری با افراد زیر 16 سال
- در قسمت مشترک ساختمان‌های آپارتمانی، کاندوها و ایستگاه‌های وسایل حمل و نقل عمومی
- در ساختمان مدرسه در تمامی اوقات
- در داخل یا در فاصله 6 متری در، پنجره یا ورودی هوای یک ساختمان عمومی یا محل کار. وسایل نقلیه کاری، محل کار محسوب می‌شوند و باید استعمال سیگار و ویپ در آنها ممنوع باشد

جامعه شما ممکن است قوانین بیشتری داشته باشد که پارک‌ها، زمین‌های بازی و سایر مکان‌های عمومی را ملزم می‌کند کشیدن سیگار و ویپ را ممنوع کنند یا مناطق حائل بزرگتر از 6 متری دارند که استعمال دخانیات در آنها ممنوع است.

در مورد کشیدن ویپ چطور؟

تحقیقات نشان داده است که آنروسل غیر مستقیم (بخار) بی ضرر نیست. آنروسل حاوی نیکوتین و همچنین مواد بالقوه مضر مانند فلزات سنگین و نیتروز آمین‌های مخصوص تنباکو است. قرار گرفتن در معرض آنروسل غیرمستقیم ممکن است منجر به حملات آسم مکرر در میان مبتلایان به آسم شود و ممکن است مضرات دیگری برای سلامتی داشته باشد که هنوز شناخته نشده است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید:

- سلامت کانادا – سیگار کشیدن، ویپ کشیدن و تنباکو
www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html

- اداره استانداردهای مسکن و ساختمان - سیگار کشیدن در طبقات مسکونی:
www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws

- مسکن عاری از دخانیات بریتیش کلمبیا
www.smokefreehousingbc.ca

- قانون کنترل تنباکو و فرآورده‌های دخانیات الکتریکی
www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

کمک به ترک سیگار

کمک گرفتن می‌تواند ترک سیگار را آسان‌تر کند. افرادی که برنامه‌ریزی می‌کنند و درمان جایگزین نیکوتین را با آموزش ترک ترکیب می‌کنند، معمولاً در تلاش‌های خود برای ترک سیگار موفق‌تر هستند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به فایل [HealthLinkBC #30c](http://HealthLinkBC.ca/#30c) **ترک دخانیات** مراجعه کنید.

- QuitNow – کمک رایگان برای ترک تنباکو یا استعمال دخانیات از طریق تلفن یا وب سایت. از آدرس <https://quitnow.ca> بازدید نمایید یا با شماره 1-877-455-2233 تماس بگیرید. خدمات ترجمه موجود است

- برنامه ترک سیگار **PharmaCare بریتیش کلمبیا:**

○ 100٪ هزینه محصولات درمانی جایگزین نیکوتین (NRT) را پوشش می‌دهد (به عنوان مثال، پچ‌هایی به منظور کمک به مدیریت وسوسه)

- کمک به هزینه داروهای تجویزی ترک سیگار
- ساکنان واجد شرایط بریتیش کلمبیا می‌توانند NRT را از یک داروخانه محلی دریافت کنند. در مورد نسخه داروهای ترک سیگار با یک پزشک مشورت کنید

- سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن – Respecting Tobacco
www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco