

خود را عاری از دود سیگار نمایید

برای حفظ سلامت خانواده خود تلاش کنید

چند نکته حقیقی

- سیگار کشیدن اولین علت قابل پیشگیری مرگ در کانادا می‌باشد.
- سیگار هر سال بیش از ۴۷۰۰۰ کانادایی را به کشتن می‌دهد. این تعداد ۶ برابر مجموع تلفات ناشی از تصادفات اتومبیل، خودکشی، قتل و بیماری ایدز است.
- سیگار مسبب اصلی ۸۵٪ موارد جدید سرطان ریه در کانادا است.
- مصرف دخانیات با سرطانهای مثانه، کلیه، لوزالمعده، دهانه رحم، دهان، مری، حنجره، پستان و روده بزرگ در ارتباط می‌باشد.
- بیش از ۵ میلیون کانادایی سیگار می‌کشند.
- ۱۶٪ کودکان کانادایی در خانه خود در معرض دود سیگار دیگران هستند.

آنچه با هر دود سیگار فرو می‌دهید

سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که ۶۹ ماده آن سرطان‌زا هستند.

شما با هر سیگار مواد زیر را به داخل ریه‌های خود می‌فرستید:

نیکوتین

تار (قیر)

جیوه

سرب

منوکسید کربن

د.د.ت. (حشره‌کش)

استون (پاک کننده لاک ناخن)

ارسنیک (مرگ موش)

سیانید هیدروژن (گاز سمی)

آنچه اطرافیان شما فرو می‌دهند

هر سیگار در عرض تقریباً ۱۲ دقیقه می‌سوزد و تمام می‌شود، اما سیگارها فقط تقریباً ۳۰ ثانیه به آن پک می‌زنند. بنابراین غیرسیگارها انواع دودهای زیر را استنشاق می‌کنند:

جریان دود اصلی - یعنی دودی که توسط فرد سیگاری فرو داده و بازدمیده شده است.
جریان دود فرعی - یعنی دودی که از انتهای سیگار در حال سوختن به هوا می‌رود. این دود دو برابر دود اصلی نیکوتین و تار، و ۵ برابر آن منوکسید کربن دارد.

تأثیر دود سیگار دیگران بر روی سلامتی

احتمال بروز سرطان ریه در یک فرد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار دیگران است، ۲۵٪ افزایش می‌یابد. وزارت بهداشت کانادا تخمین می‌زند که هر ساله ۳۰۰ غیرسیگاری در اثر ابتلا به سرطان ریه ناشی از تماس با دود سیگار دیگران جان خود را از دست می‌دهند. تخمین زده می‌شود که دود سیگار دیگران باعث مرگ ۱۱۰۰ تا ۷۸۰۰ کانادایی در سال می‌شود.

اثرات دود سیگار بر سلامتی عبارتند از:

- سرطانهای ریه، سینوس، مغز، پستان، رحم، دهانه رحم و تیروئید و نیز لوسمی و لنفوما
- بیماریهای قلبی و سکته مغزی
- تشدید حملات آسم، آلرژی و آئزین (قلبی)
- کاهش توانایی جذب و استفاده از اکسیژن
- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- تحریک چشم، سردرد، ناراحتی بینی، عطسه، سرفه، گلودرد، حالت تهوع و سرگیجه

اثرات دود سیگار دیگران بر سلامتی اطفال

کودکان عمدتاً در دو محل در معرض دود سیگار هستند: در خانه (که از نظر آلودگی هوا می‌تواند قابل مقایسه با هوای آلوده سالنهای بار در گذشته باشد) و در اتومبیل (که هوای آن به خاطر کوچک و بسته بودن محیط ۲۳ بار مسموم‌تر از هوای خانه است). به دلیل اینکه تعداد دفعات تنفس در نوزادان و اطفال بیشتر از بزرگسالان است، آنها مقدار بیشتری از دود سیگار را استنشاق می‌کنند.

این مسئله باعث مشکلات زیر در کودکان می‌شود:

- افزایش خطر بروز سرطان و بیماریهای قلبی به اندازه بزرگسالان
- اختلال در عملکرد ریه‌ها
- عفونت گوش میانی
- آلرژی غذایی
- افزایش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS)
- ابتلا به بیماریهای مزمن تنفسی مثل آسم
- اثرات منفی بر روی رفتار، تمرکز و ادراک

اثرات دود سیگار بر سلامتی جنین

- نیکوتین ضربان قلب جنین را افزایش داده و می‌تواند باعث کاهش سرعت رشد ریه‌ها و لوله‌های تنفسی آنها شود.
- منوکسید کربن می‌تواند محتوای اکسیژن قابل دسترسی در بدن جنین را تا ۲۵٪ کاهش دهد، که به نوبه خود منجر به کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد می‌گردد.

تصورات اشتباه درباره کنترل دود سیگار

- تصور اشتباه: سیستم‌های الکترونیکی پاک‌سازی هوا، دود سیگار را از هوا می‌گیرند.
 - واقعیت: برای مؤثر بودن، باید میزان تهویه هوا در این سیستم‌ها تا هزار برابر افزایش یابد، که این باعث وزش بادی به شدت طوفان می‌شود.
 - تصور اشتباه: باز کردن در یا پنجره هوا را از دود سیگار پاک می‌کند.
 - واقعیت: در این حالت دود سیگار رقیق می‌شود اما کاملاً پاک نمی‌گردد.
 - تصور اشتباه: وقتی سیگار خاموش شود، دیگر دودی وجود ندارد که زیان‌بار باشد.
 - واقعیت: حتی بعد از اینکه سیگار خاموش می‌شود، دود آن برای روزها و هفته‌ها بر روی اثاثیه، لباسها، فرشها و غیره می‌ماند و هنوز می‌تواند سمی باشد.
 - تصور اشتباه: یک کم دود سیگار که ضرری ندارد.
 - واقعیت: هیچ سازمان بهداشتی در دنیا یک حداقل ایمنی برای تماس با دود سیگار تعیین نکرده است، چون هیچ دلیل و سندی برای این سطح ایمنی وجود ندارد.
- تنها یک راه برای حذف دود سیگار دیگران از هوای محیط‌های بسته وجود دارد: منع آن را از میان بردارید.

خط تلفنی *Smokers' Helpline* انجمن کانادایی مبارزه با سرطان ۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

آیا به ترک سیگار می‌اندیشید؟

- بیش از ۶/۶ میلیون کانادایی تا به حال سیگار را ترک کرده‌اند.
 - هرگز برای ترک دیر نیست! ترک سیگار به نفع سلامت همه نوع افراد سیگاری است.
- خط تلفنی *Smokers' Helpline* "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" یک سرویس تلفنی رایگان است که اطلاعات شخصی شما را محرمانه نگه داشته، توصیه، حمایت و اطلاعات لازم جهت ترک سیگار را برای شخص شما در اختیارتان قرار می‌دهد. متخصص آموزش دیده ترک سیگار می‌تواند به تلفن کننده‌ها کمک نمایند که یک "برنامه ترک" طرح‌ریزی کنند. وی همچنین می‌تواند به پرسشها پاسخ دهد و از تلفن کننده‌ها حمایت روحی به عمل آورد.

با خط تلفن *Smokers' Helpline* "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" که به زبانهای انگلیسی و فرانسه ارائه می‌شود، از طریق شماره ۵۳۳۳-۵۱۳-۸۷۷-۱ تماس بگیرید.

برنامه گام به گام

کتابچه‌های خودیاری ترک سیگار، در تمام مراحل ترک به شما کمک می‌کنند.

این کتابچه‌ها را می‌توانید به طور رایگان از دفاتر محلی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" یا از طریق تماس با شماره رایگان ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ تهیه نمایید.

حقیقت شماره یک

ارزش این ریسک را ندارد

فراآورده‌های توتون و تنباکو به دلیل وجود نیکوتین، که در بدن انسان وابستگی بوجود می‌آورد، اعتیادآور می‌باشند. این فراآورده‌ها کشنده هم هستند. تقریباً یک سوم تمام مرگ و میرهای ناشی از سرطان در کانادا به نحوی با مصرف دخانیات مرتبط می‌باشند. عدم مصرف دخانیات یکی از مؤثرترین روشهای کاهش خطر بروز سرطان در خود و اطرافیان است.

"انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" نمایندگی شما را در ادامه مبارزه برای کنترل دخانیات به عهده دارد، اطلاعات لازم را درباره خطراتی که مصرف دخانیات برای سلامتی دارد، ارائه می‌دهد و از سیگاریهایی که در فکر ترک سیگار هستند، حمایت به عمل می‌آورد.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان، چگونگی کاهش خطر ابتلا، و معالجه
- حمایت از افراد سرطانی، خانواده و دوستانشان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویسهای قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وب‌سایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

Be Smoke-Free.

271223

Canadian Cancer Society 2004

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیاید سرطان را ریشه کن کنیم