

# دود سیگار دیگران

تباکو تنها محصول قانونی در کانادا است که چنانچه طبق دستور تولید کننده از آن استفاده شود، می‌تواند مصرف کننده‌اش را بکشد.

به علاوه، دود سیگار دیگران حتی خطرناکتر از دودی است که فرد سیگاری مستقیماً فرو می‌برد.

## دود سیگار دیگران چیست؟

دو نوع از این دود، که دود محیطی تباکو (Environmental Tobacco Smoke – ETS) نیز نامیده می‌شود، وجود دارد:

دود اصلی – دودی است که توسط فرد سیگاری ابتدا فرو برده و سپس بازدمیده می‌شود.

دود فرعی – دودی است که مستقیماً از انتهای سیگار در حال سوختن به هوا می‌رود.

## دود سیگار دیگران خطرناکتر از دودی است که مستقیماً فرو برده می‌شود

این دود نیز حاوی همان ۴۰۰۰ ماده‌ای است که دود فرو برده شده دارد، البته با مقادیر بیشتر! تقریباً ۵۰ ماده از این مواد شیمیایی سرطان‌زا (carcinogen) هستند.

چون در هنگام پک نزدن، سیگار در دمای پایین‌تری می‌سوزد، دود فرعی حاوی مواد زیر خواهد بود:

- تار (قیر) – دو برابر بیشتر
- منوکسیدکربن، که مقدار اکسیژن خون را کاهش می‌دهد – پنج برابر بیشتر

تقریباً ۱۲ دقیقه طول می‌کشد تا هر سیگار بسوزد، اما سیگارها معمولاً تنها به مدت ۳۰ ثانیه دود آنرا فرو می‌دهند. در نتیجه، به مدت ۱۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه دود فرعی وارد هوا می‌شود تا غیرسیگاریها و افراد دیگر آن را استنشاق کنند.

## چه کسی می‌گوید دود سیگار دیگران باعث سرطان می‌شود؟

در ماه جون سال ۲۰۰۲، یک گروه ۲۹ نفره از متخصصان بین‌المللی، که توسط آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (جزئی از سازمان بهداشت جهانی)، گرد هم آمده بودند، اعلام نمودند که دود سیگار دیگران باعث سرطان می‌شود.

در سال ۱۹۸۶، گروه مشابه دیگری اعلام کرده بودند که سیگار کشیدن موجب سرطان می‌شود، و اکنون این واقعیت توسط صنایع دخانیات تصدیق شده است.

## خطراتی که دود سیگار دیگران برای سلامتی دارد

اثرات کوتاه مدت عبارتند از:

- تحریک چشم

- سردرد
- ناراحتی بینی و عطسه
- سرفه و گلودرد
- سرگیجه و حالت تهوع
- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- افزایش خطر برای افرادی که بیماری قلبی (آنژین)، آسم و آلرژی دارند.

#### اثرات بلند مدت عبارتند از:

- کاهش توانایی جذب و استفاده از اکسیژن
- سرطان ریه، تحقیقات برای یافتن ارتباط با سایر سرطانها در حال انجام است.
- بیماریهای قلبی و سکتة مغزی
- آسم و سایر مشکلات تنفسی در اطفال

به علاوه، دود سیگار دیگران با مرگ سالانه ۱۰۰۰ کانادایی در ارتباط است.

#### چه کسانی در خطر هستند؟

فقط به خاطر اینکه دود سیگار دیگران آزادانه در هوای خانه، محل کار، مدرسه و اماکن عمومی مثل رستورانها و بارها جریان دارد، هزاران کانادایی غیرسیگاری در معرض خطر قرار می‌گیرند.

#### هزینه‌ها

علاوه بر رنجها و زیانهای ناگفتنی ناشی از مرگ و میرهای مربوط به دود سیگار دیگران، و هزینه‌های پزشکی مستقیم مرتبط با بیماریهای بلند مدت، هزینه‌های غیرمستقیم قابل توجهی نیز در ارتباط با دود سیگار دیگران وجود دارند، که عبارتند از:

- افزایش تعداد غایبین (از محیط کار)
- کاهش بهره‌وری
- افزایش قیمت پایه بیمه
- هزینه‌های بیشتر برای نظافت
- افزایش صدمات به اموال که ناشی از مصرف دخانیات توسط کارمندان سیگاری است

#### چه کار می‌توانید بکنید؟

برای کاهش خطر دود سیگار دیگران، سیگاریها و غیرسیگاریها کارهای زیادی می‌توانند انجام دهند. شما می‌توانید:

- خانه خود را عاری از دود سیگار کنید.
- با کارفرمای خود همکاری کنید تا محیط کار را عاری از دود سیگار نمایید.

- از فعالیتهای محلی در جهت ممنوعیت استعمال دخانیات در تمام اماکن عمومی، بویژه مدارس و مراکز نگهداری از کودکان حمایت کنید.
- از سیاستمدارانی که به دنبال رأی شما هستند بخواهید که برای تصویب قوانین اماکن عاری از دود سیگار فشار بیاورند.
- از اعضاء خانواده بخواهید که بیرون از منزل سیگار بکشند.
- سیگار را ترک کنید یا به یکی از عزیزانتان در ترک سیگار کمک کنید.

به یاد داشته باشید که توتون و تنباکو به شدت اعتیادآور هستند. اعتیاد به سیگار، عادتی نیست که به راحتی ترک شود. اگر سعی در ترک دارید، از دیگران کمک بخواهید. و اگر سعی دارید به دیگران کمک کنید که ترک کنند، آنها را درک کنید.

چنانچه مایل هستید مطالب بیشتری در مورد دود سیگار دیگران، سرطان یا خدمات قابل دسترسی در جامعه‌تان بدانید، از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما تماس بگیرید، یا به ما به آدرس [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید.

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با تلفن ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) دیدن کنید.

انتشار این بروشور با هدایای نقدی شما به "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" امکان‌پذیر شده است. این بروشور حاوی اطلاعات عمومی است که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده است. این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

Second-Hand Smoke.

271222

Canadian Cancer Society 2002

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

**بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم**