

دخانیات و سرطان

دانستن حقایق را به خود بدهکار هستید

حقیقت شماره یک: به ریسک آن نمی‌ارزد!

محصولات دخانیاتی اعتیاد آوردند. تقریباً یک سوم تمام مرگ و میرها در کانادا به طریقی به دخانیات مربوط هستند. کنار گذاشتن دخانیات (کشیدن سیگار، جویدن تنباکو، و انقیه‌زنی) یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان است.

حقایق بیشتری درباره دخانیات

- مصرف سیگار اولین عامل مرگ و میر در کانادا است که قابل پیشگیری می‌باشد.
- مصرف سیگار سالانه باعث مرگ ۴۵۰۰۰ کانادایی می‌شود. این عدد سه برابر مجموع تلفات ناشی از تصادفات رانندگی، خودکشی، قتل و بیماری ایدز می‌باشد.
- مصرف سیگار عامل یک سوم تلفات تمام سرطانها و حداقل ۸۵٪ سرطان ریه می‌باشد.
- مصرف دخانیات همچنین با سرطان مثانه، کلیه، لوزالمعده، دهانه رحم، دهان، مری، حنجره و روده بزرگ مرتبط است.

با این حال هنوز...

- تقریباً ۲۰٪ کانادایی‌ها سیگار می‌کشند.
- بیش از ۶ میلیون کانادایی بالای ۱۵ سال سیگاری هستند.
- یکی از هر دو نفری که برای مدت طولانی سیگار می‌کشند در اثر آن می‌میرند.
- بیماریهای مربوط به سیگار بیش از یک میلیارد دلار در سال برای سیستم بهداشت انتاریو هزینه در بر دارد.

با هر سیگار چه چیزی استنشاق می‌کنید؟

سیگار محتوی ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۵ نوع آن می‌تواند باعث سرطان شود. در اینجا فقط چند نمونه از آنها نام برده می‌شود: نیکوتین، قطران، جیوه، سرب، د.د.ت (ماده حشره‌کش)، استون (ماده رنگ‌بر)، آرسنیک (سم مورچه)، کادمیوم (در باتری اتومبیل به کار می‌رود) و سیانید هیدروژن (گاز سمی).

مصرف دخانیات چه خطری برای اطرافیان دارد؟

خطرات دودی که از فرد دیگری به ما می‌رسد

توجه به دود سیگار دیگران از نظر سلامتی بسیار مهم است. یک فرد سیگاری هوا را از دو نوع دود پر می‌کند:

- دود اصلی: دودی که توسط فرد سیگاری دم و بازدم می‌شود.

- **دود جانبی:** دودی است که مستقیماً از انتهای سیگار در حال سوختن به هوا می‌رود. آزمایشهای شیمیایی نشان داده که دود جانبی بیش از دود اصلی قطران، نیکوتین، و سایر مواد سرطان‌زا دارد.
- وزارت بهداشت کانادا گزارش می‌دهد که هر سال حداقل ۳۵۰۰ غیرسیگاری به علت استنشاق دود سیگار دیگران جان خود را از دست می‌دهند.
- کسانی که با یک فرد سیگاری زندگی می‌کنند، از جمله کودکانی که والدین سیگاری دارند، در معرض خطر بالایی قرار دارند.
- دود سیگار دیگران باعث سرفه، سوزش چشم، گلودرد، تنگی نفس، و سرگیجه می‌شود.
- قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران، توانایی افراد غیرسیگاری را در دریافت و مصرف اکسیژن کاهش می‌دهد، که این می‌تواند باعث بیماریهای قلبی و سرطان ریه شود. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، همچنین عوارضی مثل آسم، آلرژی و آئزین قلبی را تشدید می‌کند.

اخبار امیدوارکننده

- هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست. ترک سیگار همیشه منافی برای سلامت شما دارد.
- نیمی از کانادایی‌های در قید حیات که سابقاً سیگاری بوده‌اند، اعتیاد خود را ترک کرده‌اند.
- آخرین نظرسنجی توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" نشان می‌دهد که بیش از ۸۵٪ سیگاریها مایل به ترک سیگار هستند.
- هر ساله حداقل ۳۰٪ سیگاریها برای ترک سیگار تلاش می‌کنند.

خط تلفنی کمک به سیگاریها: ۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

این سرویس که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" ارائه می‌شود، رایگان است و کسانی را که سعی در ترک سیگار دارند، حمایت می‌کند.

متخصصین آموزش دیده ترک سیگار، حمایت و اطلاعات لازم در زمینه راه‌کارهای موجود جهت ترک سیگار را در اختیار شما می‌گذارند. این روش کارآمد است. **خط تلفنی کمک به سیگاریها** در "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تاکنون به هزاران تن از مردم انتاریو کمک کرده است.

همین حالا تلفن بزنید و با یک متخصص ترک سیگار گفتگو کنید.

کتابچه‌های گام به گام

این کتابچه‌های خودآموز ترک سیگار، سیگاریها را در تمام مراحل ترک یاری می‌نماید.

سه کتابچه بصورت رایگان در دفتر "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" محل زندگی شما و یا از طریق تلفن ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ در دسترس شما قرار خواهند گرفت.

"انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" از طریق انجام گردهمایی‌هایی برای ایجاد یک جامعه بدون سیگار، ارائه اطلاعات در مورد خطرات بهداشتی دخانیات، و کمک به سیگاریهایی که مایل به ترک هستند، جامعه را به داشتن محیطی بدون دود تشویق می‌کند.

"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 جامع‌ترین اطلاعات موثق در مورد سرطان، درمان آن، و کاهش خطر ابتلا به سرطان
- حمایت از افراد سرطانی، خانواده و دوستانشان

برای اطلاعات بیشتر در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء کمک نقدی لطفاً با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت www.cancer.ca دیدن کنید.

Tobacco and Cancer.
270333
Canadian Cancer Society 2001

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

پایید سرطان را ریشه‌کن کنیم