



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



دانشگاه علوم پزشکی
 و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
 معاونت فرهنگی



معاونت دانشجویی
 مرکز مشاوره دانشگاه



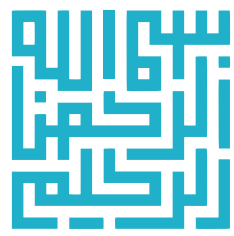
وزارت علوم تحقیقات و فناوری
 دفتر مشاوره و سلامت

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
 مسئولیت فردی و اجتماعی

دلایلی برای ترک دخانیات

به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات
 ۳۱ می ۲۰۲۱ مصادف با ۱۰ خرداد ۱۴۰۰

**COMMIT
 TO
 QUIT**



فهرست

- دخانیات سلامت دوستان و خانواده را تهدید می‌کند..... ۵
- سیگار و قلیان سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد ۶
- مصرف دخانیات و پیامدهای اجتماعی منفی ۶
- دخانیات گران است..... ۸
- همه انواع دخانیات کشنده هستند..... ۹
- مصرف دخانیات نفس شمارا می‌گیرد..... ۱۱
- دخانیات باعث سکت قلبی می‌شود..... ۱۲
- دخانیات عامل بیش از ۲۰ نوع سرطان ۱۳
- احتمال از دست دادن بینایی و شنوایی ۱۴
- مصرف دخانیات به کودک شما آسیب می‌رساند ۱۸
- دخانیات و آلودگی محیط‌زیست..... ۲۰

روی هریک از عناوین فهرست کلیک کنید تا به صفحه مورد نظر بروید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون قلیان در پایین صفحات کلیک کنید.



هرساله دخانیات باعث مرگ ۸ میلیون نفر می‌شود. وقتی در سال ۲۰۲۰ شواهدی مبنی بر ابتلای شدیدتر افراد سیگاری به بیماری کووید-۱۹ در مقایسه با غیر سیگاری‌ها منتشر شد، میلیون‌ها سیگاری تمایل به ترک سیگار پیدا کردند. ترک دخانیات، به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی ناشی از همه‌گیری، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد اما دلایل زیادی برای ترک آن وجود دارد.

مزایای ترک دخانیات که تقریباً بلافاصله خود را نشان می‌دهند:

- ◀ فقط ۲۰ دقیقه پس از ترک دخانیات، ضربان قلب کاهش می‌یابد.
- ◀ طی ۱۲ ساعت، سطح مونوکسیدکربن در خون به حد طبیعی می‌رسد.
- ◀ طی ۱۲-۲ هفته گردش خون بهبود و عملکرد ریه‌ها افزایش می‌یابد.
- ◀ طی ۹-۱ ماه سرفه و تنگی نفس کاهش می‌یابد.
- ◀ طی ۱۵-۵ سال، خطر سکته مغزی به اندازه یک فرد غیر سیگاری / غیر قلیانی کاهش می‌یابد.
- ◀ طی ۱۰ سال، میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه در مقایسه با افراد سیگاری / قلیانی نصف می‌شود.
- ◀ طی ۱۵ سال، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به اندازه میزان خطر ابتلا در افراد غیر سیگاری / غیر قلیانی خواهد شد.

اگر این موارد کافی نیستند، دلایل دیگری نیز وجود دارند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم!



۱. افراد سیگاری / قلیانی در معرض خطر ابتلای شدیدتر و مرگ در اثر کووید-۱۹ قرار دارند.

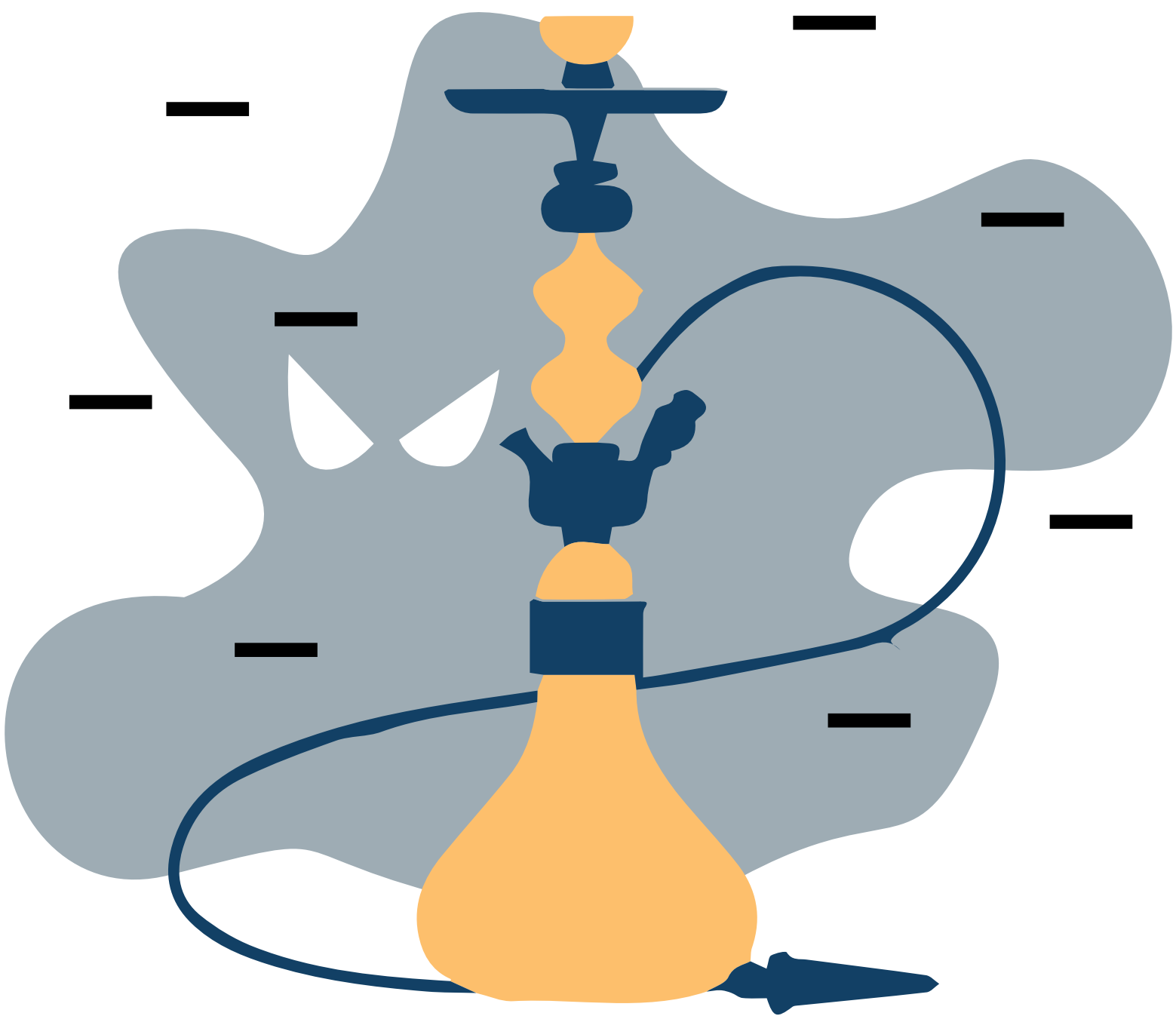
ترک دخانیات تقریباً بلافاصله روی ظاهر شما تأثیر می‌گذارد:

۲. همه چیز شما (پوست و لباس و انگشتان و کل خانه، و حتی نفستان) بوی بد می‌دهد!

۳. دخانیات باعث زردی و ایجاد جرم فراوان روی دندان‌ها می‌شود.

۴. استعمال دخانیات باعث بوی بددهان می‌شود.

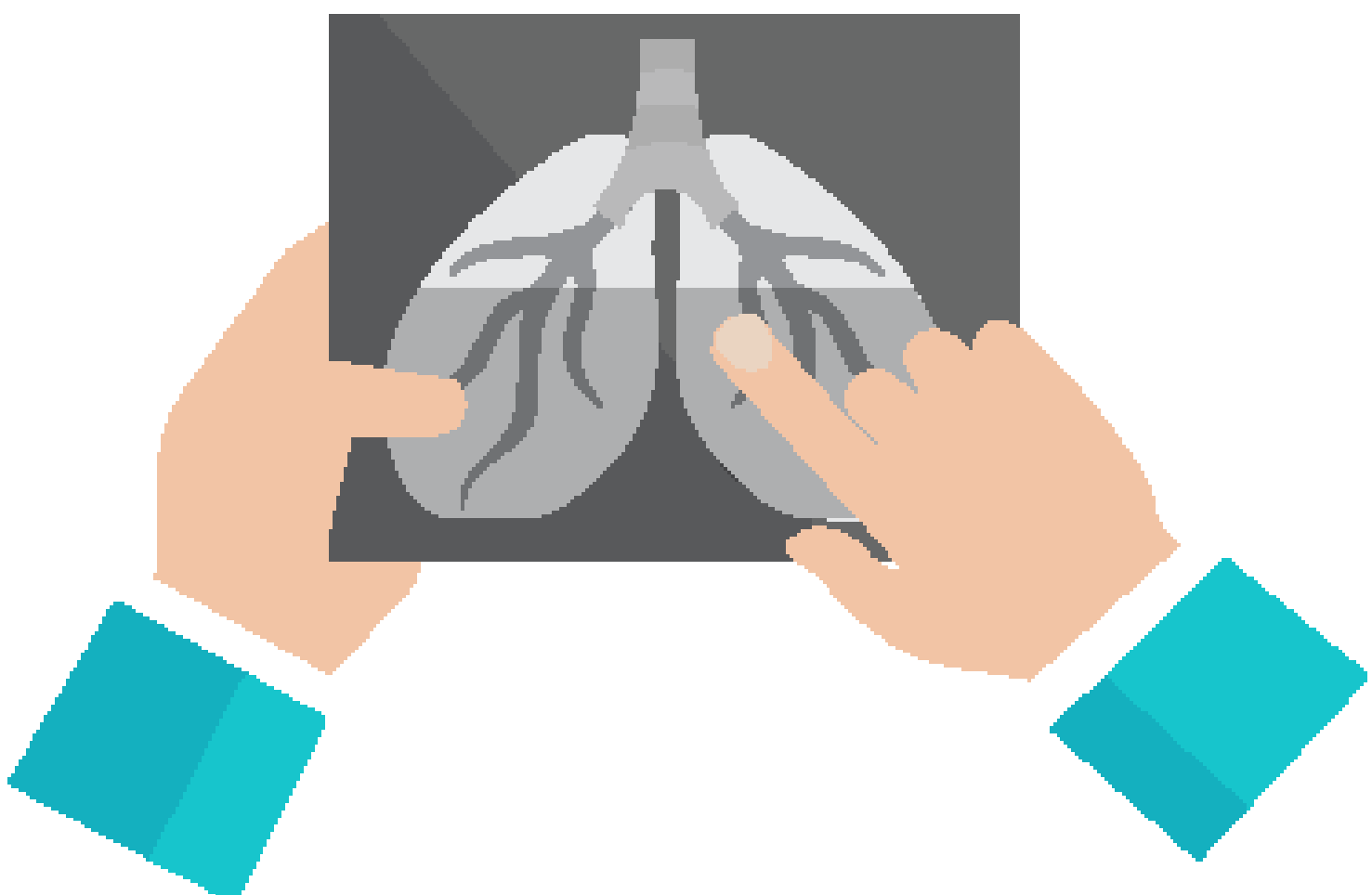
۵. دخانیات باعث چروک شدن پوست می‌شود بنابراین فرد سیگاری/قلیانی پیرتر به نظر می‌رسند. همچنین مصرف دخانیات با از بین بردن پروتئین‌هایی که به پوست قابلیت ارتجاع می‌دهند، با از بین بردن ویتامین A پوست و محدود کردن جریان خون، باعث تسریع روند پیری می‌شود.



۶. چین و چروک‌های ناشی از مصرف دخانیات بیشتر در اطراف لب و چشم دیده می‌شوند و پوست سفت و خشک می‌شود.
۷. استعمال دخانیات خطر ابتلا به پسوریازیس (یک بیماری پوستی التهابی غیر واگیر که باعث خارش و لکه‌های قرمز در بدن می‌شود) را افزایش می‌دهد.

دخانیات نه فقط سلامت خودتان بلکه سلامت دوستان و خانواده‌تان را تهدید می‌کند.

۸. سالانه بیش از یک میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم می‌میرند.
۹. افراد غیر سیگاری/ غیر قلیانی که در معرض دود دست‌دوم هستند در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند.
۱۰. سیگار/ قلیان یکی از علل مهم در آتش‌سوزی‌های تصادفی و مرگ‌ومیر ناشی از آن است.
۱۱. قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم می‌تواند خطر پیشرفت بیماری از عفونت سل به سل فعال را افزایش دهد.
۱۲. قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم با دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.



سیگار و قلیان کشیدن در نزدیکی کودکان، سلامت و ایمنی آن‌ها را به خطر می‌اندازد

۱۳. کودکان والدین سیگاری/ قلیانی دچار کاهش عملکرد ریه می‌شوند که در بزرگسالی به صورت اختلالات تنفسی مزمن بر سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

۱۴. کودکان سن مدرسه که در معرض اثرات مضر دود سیگار/ قلیان دیگران هستند از طریق التهاب مجاری تنفسی و ریه‌ها، در معرض آسم قرار دارند.

۱۵. کودکان زیر دو سال که در خانه در معرض دود دست‌دوم هستند ممکن است به بیماری گوش میانی مبتلا شوند که احتمالاً منجر به کاهش شنوایی و ناشنوایی می‌شود.

۱۶. ترک سیگار/ قلیان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مربوط به در معرض دود دست‌دوم بودن در کودکان مانند بیماری‌های تنفسی (مثلاً آسم) و عفونت‌های گوش را کاهش می‌دهد.

مصرف دخانیات پیامدهای اجتماعی منفی به همراه دارد

۱۷. شما باید الگوی مناسبی برای فرزندان، دوستان و عزیزان خود باشید.

۱۸. مصرف دخانیات می‌تواند بر تعاملات و روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارد.

۱۹. ترک سیگار/ قلیان به این معنی است که برای رفتن به هر مکانی هیچ محدودیتی ندارید. می‌توانید ارتباط اجتماعی داشته باشید بدون آن‌که احساس انزوا کنید یا مجبور باشید برای سیگار کشیدن/ قلیان کشیدن بیرون بروید.

۲۰. ترک سیگار/ قلیان می‌تواند باعث بهره‌وری بیشتر شما شود. زیرا مجبور نیستید کاری را که در حال انجام آن هستید متوقف کنید تا بتوانید سیگار/ قلیان بکشید.



مصرف دخانیات ۱/۴ تریلیون
دلار برای درمان بیماری‌های ناشی
از دخانیات، فقدان سرمایه انسانی
ناشی از بیماری و مرگ ناشی از
دخانیات، به اقتصاد جهانی هزینه
وارد می‌کند.



دخانیات گران است - شما می‌توانید پول خود را صرف کارهای مهم‌تری کنید

۲۱. افراد سیگاری / قلیانی به طور متوسط ۱/۴ میلیون دلار از هزینه‌های شخصی را به آتش می‌کشند، که شامل هزینه‌های سیگار، هزینه‌های پزشکی و دستمزد پایین‌تر به دلیل مصرف سیگار و قرار گرفتن در معرض دود سیگار دست‌دوم است.

۲۲. مصرف دخانیات بر سلامتی و بهره‌وری کارگران تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را مستعد حاضر نشدن در سرکار می‌کند.

۲۳. مصرف دخانیات با هدایت هزینه‌های خانوار از نیازهای اساسی مانند غذا و مسکن به دخانیات، منجر به فقر می‌شود.

۲۴. مصرف دخانیات بار تخمینی ۱/۴ تریلیون دلاری در قالب هزینه‌های بهداشتی درمانی برای درمان بیماری‌های ناشی از دخانیات، فقدان سرمایه انسانی ناشی از بیماری و مرگ ناشی از دخانیات، به اقتصاد جهانی وارد می‌کند.

مصرف سیگار / قلیان قدرت باروری را کاهش می‌دهد

۲۵. افراد سیگاری / قلیانی با احتمال بیشتری ناباروری را تجربه می‌کنند. ترک سیگار مشکل بارداری، زایمان زودرس، نوزادان با وزن کم و سقط‌جنین را کاهش می‌دهد.

۲۶. سیگار / قلیان کشیدن جریان خون در آلت تناسلی را محدود می‌کند و ناتوانی در نعوظ ایجاد می‌کند. اختلال نعوظ بیشتر در افراد سیگاری / قلیانی دیده می‌شود و به احتمال زیاد ادامه می‌یابد یا دائمی می‌شود مگر این‌که فرد در اوایل زندگی سیگار / قلیان را ترک کند.

۲۷. سیگار / قلیان کشیدن همچنین از تعداد اسپرم‌ها و تحرک آن‌ها در مردان می‌کاهد و باعث تغییر شکل اسپرم‌ها می‌شود.



همه انواع دخانیات کشنده هستند

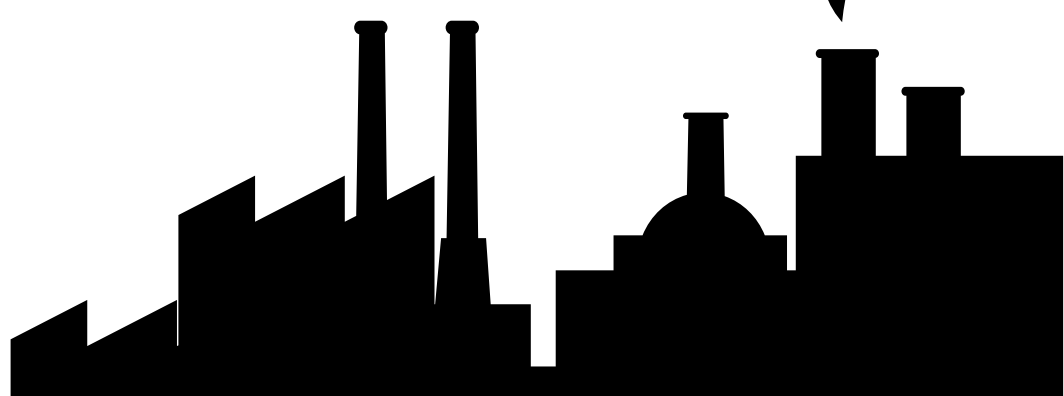
۲۸. هر ساله بیش از ۸ میلیون نفر در اثر مصرف دخانیات می‌میرند.
۲۹. دخانیات نیمی از مصرف‌کنندگان خود را می‌کشد. استفاده از دخانیات به هر شکلی، سلامتی شما را از بین می‌برد و باعث بیماری‌های ناتوان‌کننده می‌شود.
۳۰. مصرف قلیان همانند سایر اشکال مصرف دخانیات مضر است.

با خرید دخانیات، شما از صنعتی حمایت مالی می‌کنید که کشاورزان و کودکان را استثمار کرده و بیماری و مرگ را به ارمغان می‌آورد.

۳۱. کسانی که در کشت توتون مشغول بکار هستند به خاطر نیکوتینی که از طریق پوست جذب می‌شود و همچنین قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌های سنگین و گردوغبار توتون، مستعد ابتلا به بیماری هستند.
۳۲. در برخی کشورها، کودکان در مزارع دخانیات مشغول به کار هستند، که این امر نه تنها بر سلامتی، بلکه بر توانایی حضورشان در مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد.
۳۳. مصرف دخانیات می‌تواند فقر را تشدید کند، زیرا مصرف‌کنندگان دخانیات در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری و مرگ زودرس در اثر سرطان، حملات قلبی، بیماری‌های تنفسی یا سایر بیماری‌های مرتبط با دخانیات قرار دارند. محروم کردن خانواده‌ها از درآمد موردنیاز و تحمیل هزینه‌های اضافی برای مراقبت‌های بهداشتی منجر به فقر می‌شوند.
۳۴. اکثریت قریب به اتفاق شاغلین در بخش دخانیات درآمد بسیار کمی دارند، در حالی که صاحبان شرکت‌های بزرگ دخانیات سودهای کلانی کسب می‌کنند.



با خرید دخانیات، شما از صنعتی
حمایت می‌کنید که کشاورزان و
کودکان را استثمار کرده و بیماری و
مرگ را به ارمغان می‌آورد.

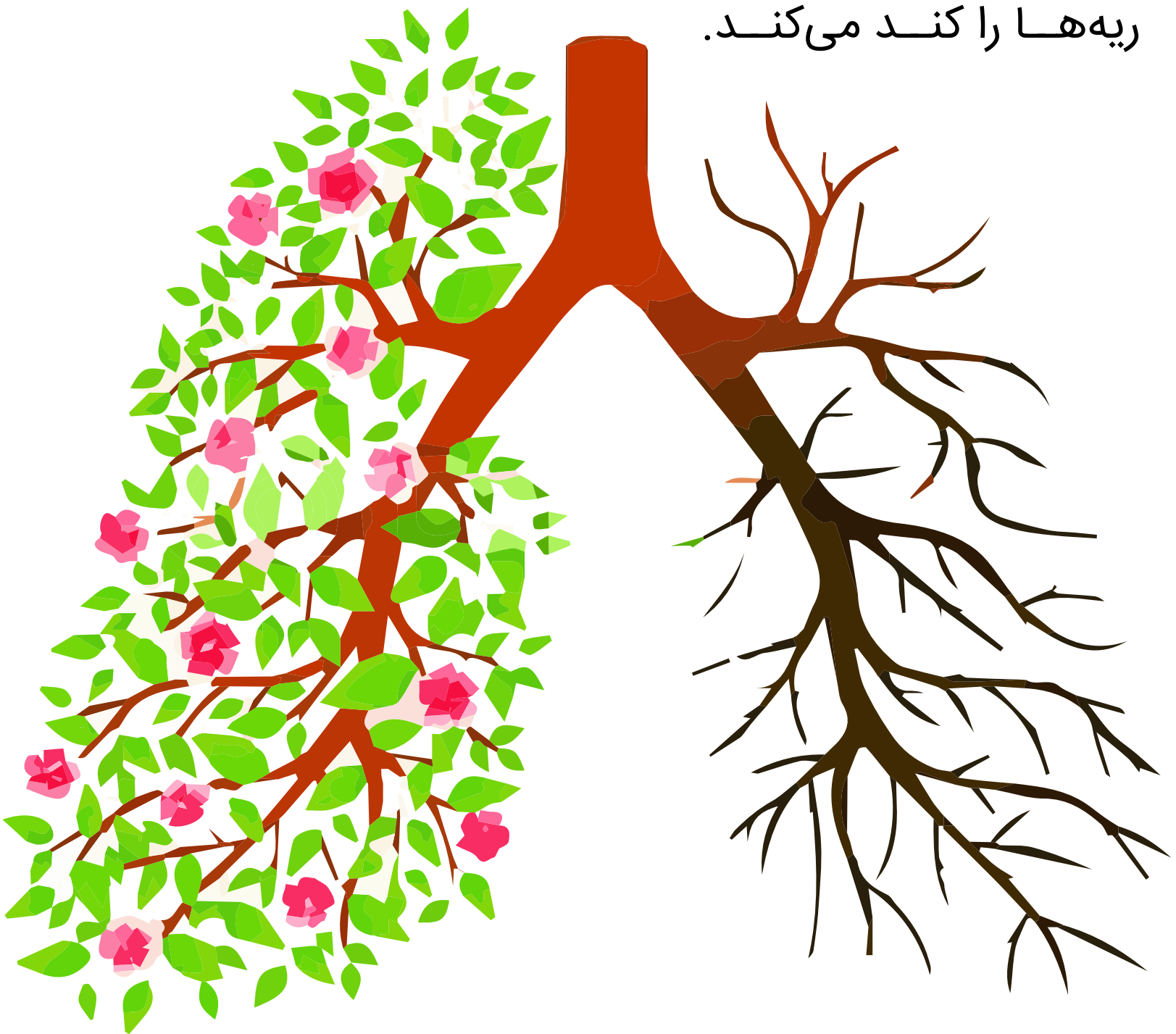


مصرف دخانیات، به‌ویژه سیگار / قلیان کشیدن، نفس شمارا می‌گیرد.

۳۵. حدود ۲۵٪ از کل مرگ‌های ناشی از سرطان در سطح جهان، به علت استعمال دخانیات است.

۳۶. احتمال ابتلای افراد سیگاری / قلیانی به سرطان ریه در طول زندگی در مقایسه با افراد غیر سیگاری / غیر قلیانی، ۲۲ برابر است. استعمال دخانیات دلیل اصلی سرطان ریه است که باعث مرگ بیش از دوسوم افراد مبتلابه سرطان ریه در سطح جهان می‌شود.

۳۷. از هر پنج سیگاری / قلیانی یک نفر در طول زندگی خود به بیماری انسداد ریوی مزمن مبتلا می‌شود، خصوصاً افرادی که از دوران کودکی و نوجوانی سیگار / قلیان کشیدن را شروع می‌کنند، زیرا دود توتون به‌طور قابل‌توجهی رشد و نمو ریه‌ها را کند می‌کند.



۳۸. سیگار/ قلیان کشیدن می‌تواند در بزرگسالان آسم را تشدید و فعالیت آن‌ها را محدود کند. همچنین خطر حملات شدید آسمی که نیازمند مراقبت‌های اضطراری هستند را افزایش دهد.

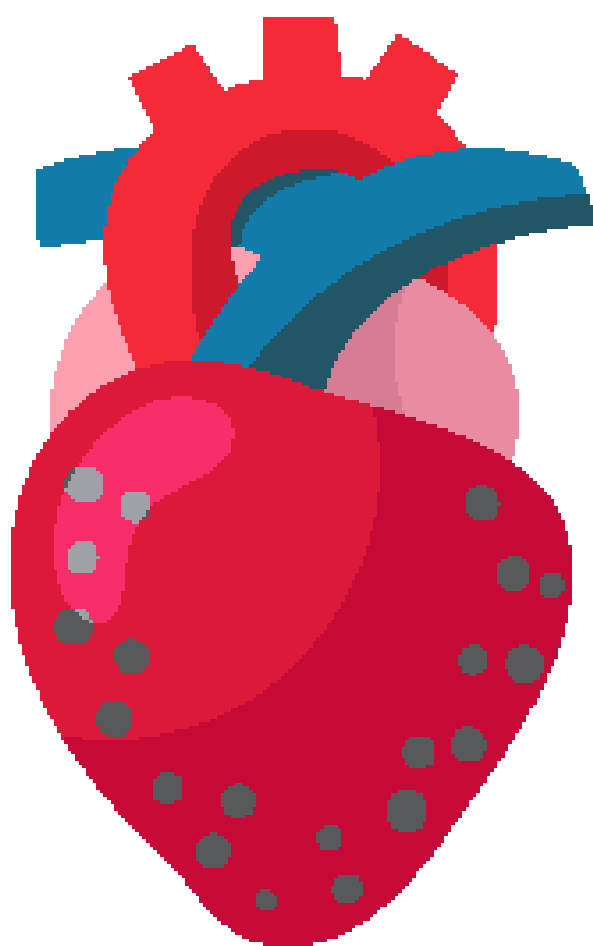
۳۹. استعمال دخانیات خطر تبدیل سل از حالت نهفته به حالت فعال را به بیش از دو برابر افزایش می‌دهد و پیشرفت طبیعی بیماری را وخیم‌تر می‌کند. حدود یک‌چهارم جمعیت جهان به سل نهفته مبتلا هستند.

دخانیات باعث سکته قلبی می‌شود

۴۰. فقط استعمال چند نخ سیگار در روز یا استعمال گاه‌به‌گاه سیگار و قلیان و یا قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

۴۱. در مصرف‌کنندگان دخانیات خطر سکته مغزی تا دو برابر و خطر ابتلا به بیماری قلبی تا چهار برابر بیشتر است.

۴۲. دود دخانیات به عروق قلب آسیب می‌رساند، باعث تجمع پلاک‌ها و ایجاد لخته در خون می‌شود، در نتیجه جریان خون را مسدود کرده و در نهایت منجر به سکته قلبی می‌شود.





دخانیات عامل ایجاد بیش از ۲۰ نوع سرطان است

۴۳. استعمال دخانیات و استعمال دخانیات بدون دود باعث ایجاد سرطان دهان، سرطان‌های لب، حلق (گلو و حنجره) و مری می‌شود.

۴۴. برداشتن حنجره سرطانی با جراحی می‌تواند منجر به نیاز به تراکئوستومی، یا همان ایجاد حفره‌ای در گردن و قرار دادن لوله برای تنفس بیمار شود.

۴۵. افراد سیگاری / قلیانی به‌طور قابل‌توجهی در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان خون حاد میلوئیدی؛ سرطان حفره‌های سینوس بینی و اطراف بینی، سرطان روده بزرگ، کلیه، کبد، لوزالمعده، معده یا تخمدان؛ و سرطان دستگاه ادراری تحتانی (شامل مثانه، میزنای و لگن کلیه) هستند.

۴۶. برخی مطالعات ارتباط بین استعمال دخانیات و افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان را نشان داده‌اند، به‌ویژه در میان افراد سیگاری / قلیانی قهار و زنانی که قبل از اولین بارداری خود مصرف سیگار را شروع می‌کنند.

۴۷. سیگار / قلیان کشیدن همچنین به‌عنوان افزایش‌دهنده خطر سرطان دهانه رحم در زنان آلوده به ویروس پاپیلومای انسانی، شناخته‌شده است.



احتمال از دست دادن بینایی و شنوایی در افراد سیگاری / قلیانی بیشتر است

۴۸. سیگار / قلیان کشیدن باعث بسیاری از بیماری‌های چشمی می‌شود که در صورت عدم درمان، می‌تواند کوری دائمی ایجاد کند .

۴۹. افراد سیگاری / قلیانی بیشتر از افراد غیرسیگاری / غیرقلیانی به فرسودگی شبکه و وابسته به سن دچار می‌شوند، وضعیتی که به کاهش بینایی برگشت‌ناپذیر منجر می‌شود.

۵۰. در افراد سیگاری / قلیانی خطر ابتلا به آب‌مرورید یا همان کدر شدن عدسی چشم که نور را مسدود می‌کند، بیشتر است. آب‌مرورید باعث اختلال در بینایی می‌شود و جراحی تنها گزینه برای بازگرداندن بینایی است.

۵۱. استعمال دخانیات باعث گلوکوم (آب‌سیاه) نیز می‌شود، وضعیتی که فشار چشم را افزایش می‌دهد و می‌تواند به بینایی آسیب برساند.

۵۲. افراد سیگاری / قلیانی بزرگ‌سال بیشتر دچار کم شنوایی می‌شوند .

دخانیات تقریباً به همه اعضای بدن آسیب می‌رساند

۵۳. افراد مادام‌العمر سیگاری / قلیانی، حداقل ۱۰ سال از زندگی خود را به طور متوسط از دست می‌دهند.

۵۴. با هر یک دود سیگار / قلیان، سموم و مواد سرطان‌زایی به بدن منتقل می‌شوند که حداقل ۷۰ ماده شیمیایی آن عامل سرطان شناخته شده‌اند.

۵۵. خطر ابتلا به دیابت در افراد سیگاری / قلیانی بیشتر است.

۵۶. سیگار / قلیان کشیدن یک عامل خطر برای زوال عقل است، یعنی گروهی از اختلالات که منجر به زوال ذهنی می‌شوند.



۵۷. بیماری آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است و تخمین زده می‌شود که ۱۴٪ موارد آلزایمر در سطح جهان به سیگار/ قلیان کشیدن مربوط می‌شوند.

۵۸. زنانی که سیگار می‌کشند به احتمال زیاد قاعدگی دردناک و علائم شدید یائسگی را تجربه می‌کنند.

۵۹. یائسگی در زنان سیگاری/ قلیانی ۴-۱ سال زودتر اتفاق می‌افتد زیرا سیگار/ قلیان کشیدن باعث کاهش تولید تخمک در تخمدان‌ها می‌شود، در نتیجه عملکرد دستگاه تولیدمثل از دست می‌رود و در نتیجه سطح استروژن پایین می‌آید.

۶۰. دود دخانیات باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافتهای بدن می‌شود.

۶۱. مصرف دخانیات جریان خون را محدود می‌کند که در صورت عدم درمان می‌تواند به قانقاریا (مرگ بافت بدن) و قطع مناطق آسیب‌دیده منجر شود.

۶۲. استفاده از دخانیات خطر ابتلا به بیماری پریودنتال را افزایش می‌دهد، یک بیماری التهابی مزمن که لثه‌ها را از بین برده و استخوان فک را تخریب می‌کند و منجر به از دست دادن دندان می‌شود.

۶۳. مصرف‌کنندگان دخانیات در معرض خطر بسیار زیادی نسبت به افراد غیرسیگاری/ غیرقلیانی برای عوارض بعد از جراحی هستند.

۶۴. قطع هوارسانی مکانیکی برای افراد سیگاری/ قلیانی دشوارتر است. این امر منجر به افزایش طول دوره مراقبت‌های ویژه (ICU) و بستری شدن در بیمارستان می‌شود و به‌طور بالقوه آن‌ها را در معرض سایر عفونت‌ها قرار می‌دهد.

۶۵. افراد سیگاری/ قلیانی احتمالاً دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده، بیماری التهابی روده، همراه با گرفتگی شکم، اسهال مداوم، تب و خونریزی مقعدی و سرطان‌های دستگاه گوارش می‌شوند.



۶۶. افراد سیگاری / قلیانی احتمالاً تراکم استخوان خود را از دست می‌دهند، راحت‌تر دچار شکستگی استخوان می‌شوند و عوارض جدی مانند تأخیر در بهبود یا عدم بهبودی را تجربه می‌کنند.

۶۷. ترکیبات دخانیات سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و افراد سیگاری / قلیانی را در معرض خطر عفونت‌های ریوی قرار می‌دهد.

۶۸. افراد سیگاری / قلیانی که دارای استعداد ژنتیکی ابتلا به اختلالات خود ایمنی هستند، در معرض خطر ابتلا به چندین بیماری از جمله آرتریت روماتوئید، کرون، مننژیت باکتریایی، عفونت پس از جراحی و سرطان‌ها می‌باشند.

۶۹. سیگار / قلیان کشیدن همچنین افراد مبتلا به نقص ایمنی، مانند کسانی که با فیروز سیستمیک، مولتیپل اسکلروزیس یا سرطان زندگی می‌کنند، را در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری‌ها و هم ابتلا و مرگ زودرس قرار می‌دهد.

۷۰. اثرات سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف دخانیات، افراد مبتلا به اچ آی وی را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ایدز قرار می‌دهد. در میان افراد سیگاری / قلیانی مبتلا به اچ آی وی، متوسط طول عمر از دست‌رفته ۱۲/۳ سال است که بیش از دو برابر تعداد سال‌های از دست‌رفته توسط افراد غیر سیگاری / غیر قلیانی مبتلا به اچ آی وی است.



استفاده از دخانیات و قرار گرفتن در
معرض دود دخانیات در دوران بارداری،
خطر مرگ جنین را افزایش می‌دهد.



مصرف دخانیات و نیکوتین به کودک شما آسیب می‌رساند

۷۱. استفاده از دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دخانیات در دوران بارداری، خطر مرگ جنین را افزایش می‌دهد.
۷۲. زنانی که در دوران بارداری سیگار/ قلیان می‌کشند یا در مواجهه با دود دست‌دوم هستند در معرض خطر سقط جنین قرار دارند.
۷۳. زایمان بچه‌های مرده (زایمان جنینی که در رحم مرده است) و ناهنجاری‌های جفت بیشتر به دلیل کمبود اکسیژن جنین ناشی از مونوکسیدکربن در دود دخانیات و نیکوتین موجود در دود دخانیات و دخانیات بدون دود است.
۷۴. افراد سیگاری/ قلیانی بیشتر در معرض خطر حاملگی خارج رحمی قرار دارند، عارضه بالقوه کشنده برای مادر که در آن تخمک بارور شده به محیط خارج از رحم می‌چسبد.
۷۵. ترک سیگار/ قلیان و محافظت در برابر قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم به‌ویژه برای زنان در سن باروری که قصد بارداری دارند و در دوران بارداری، بسیار مهم است.
۷۶. نوزادان متولدشده از زنانی که سیگار/ قلیان می‌کشند و یا در دوران بارداری در مواجهه با دود دست‌دوم هستند، بیشتر در معرض خطر تولد زودرس و نوزاد کم‌وزن می‌باشند.



مواد خطرناکی در ته سیگار
(آرسنیک، سرب، نیکوتین و فرمالدئید)
شناسایی شده‌اند. این مواد از
ته‌سیگارهای رهاشده در محیط‌های آبی
و خاکی جدا می‌شوند.



دخانیات باعث آلودگی محیط زیست می شود

۷۷. برای پاکسازی زباله های دخانیات دولت ها و مقامات محلی هزینه می کنند، نه شرکت های دخانی. برای محافظت از محیط زیست دخانیات را ترک کنید.

۷۸. ته سیگار از عمده زباله هایی است که در سطح جهان دور ریخته می شود و متداول ترین زباله ای است که در سواحل و لبه های آب در سراسر جهان جمع می شود.

۷۹. مواد خطرناکی در ته سیگار - از جمله آرسنیک، سرب، نیکوتین و فرمالدئید - شناسایی شده اند. این مواد از ته سیگارهای رها شده در محیط های آبی و خاکی جدا می شوند.

۸۰. دود دخانیات می تواند به میزان قابل توجهی در سطح آلودگی هوا در یک شهر نقش داشته باشد.

۸۱. یک فرد سیگاری / قلیانی می تواند در تحمیل بیش از ۲۴۰۰۰ تن متان یا ۵ میلیون تن کربن دی اکسید به زمین در سال مشارکت نماید.

۸۲. بیشتر سیگارها / قلیان ها با استفاده از کبریت یا فندک های گازی روشن می شوند. اگر به عنوان مثال، برای روشن کردن دو سیگار از یک چوب کبریت استفاده شود، شش تریلیون سیگاری / قلیانی که سالانه در سطح جهان دود می شوند، به تخریب حدود نه میلیون درخت منجر می شود که برای تولید سه تریلیون کبریت هدر می روند.

۸۳. میزان تولید گازهای گلخانه ای ناشی از مصرف دخانیات معادل ۳ میلیون پرواز بین اروپا و آمریکا برآورد می شود.

۸۴. دود حاصل از سوختن توتون / تنباکو شامل سه نوع گاز گلخانه ای است: دی اکسید کربن، متان و اکسیدهای نیتروژن و باعث آلودگی محیط های داخلی و خارجی می شود.

۸۵. در سراسر جهان، هر ساله تقریباً دویست هزار هکتار زمین به کشت و عمل آوری دخانیات اختصاص می یابد.



۸۶. جنگل زدایی برای کاشت دخانیات پیامدهای جدی زیست محیطی را به همراه دارد که شامل فقدان تنوع زیستی، فرسایش و تخریب خاک، آلودگی آب و افزایش دی اکسید کربن در جو است.

۸۷. کشت دخانیات معمولاً شامل استفاده از مقادیر قابل توجه مواد شیمیایی - از جمله سموم دفع آفات، کودها و تنظیم کننده های رشد - می شود. این مواد شیمیایی می توانند منابع آب آشامیدنی را در اثر رواناب حاصل از مناطق کشت دخانیات، تحت تأثیر قرار دهند.

۸۸. برای تولید هر ۳۰۰ نخ سیگار تولید شده (تقریباً ۱/۵ کارتن)، یک درخت برای خشک کردن و عمل آوری برگ توتون مورد نیاز است که سوزانده شود.

۸۹. با تولید ۶ تریلیون سیگار سالانه، حدود ۳۰۰ میلیارد پاکت (با فرض ۲۰ نخ سیگار در هر پاکت) برای محصولات دخانی ساخته می شود. با فرض بر اینکه وزن هر پاکت خالی حدود شش گرم باشد، این مقدار به تولید حدود یک میلیون و هشتصد هزار تن زباله بسته بندی متشکل از کاغذ، جوهر، سلفون، فویل و چسب منجر می شود. زباله های کارتن و جعبه های مورد استفاده برای توزیع و بسته بندی، کل زباله های جامد پس از مصرف را حداقل به دو میلیون تن در سال می رساند.

منابع:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>
<https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/quitting/offer-help-to-quit-tobacco-use>
https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

انتشار توسط مرکز مشاوره دانشگاه تهران

کارشناس اجرایی: فاطمه حسین پور

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<https://counseling.ut.ac.ir/>

ایمیل: counseling@ut.ac.ir

