



اثرهای زیانبار دود غیر مستقیم دخانیات The Harmful Effects of Second-hand Smoke

دود غیر مستقیم دخانیات چیست؟

دود غیر مستقیم دخانیات ترکیبی است از دود سیگار، پیپ، سیگار برگ، همراه با دود بازدمی که فرد مصرف کننده دخانیات در هوا می‌دمد. این دود هم برای سلامتی افراد سیگاری و هم غیر سیگاری‌ها، از جمله کودکان، زیانبار است. راه‌هایی برای کاهش این خطرها وجود دارد، از جمله عاری کردن خانه از دود.

دود غیر مستقیم چگونه به خردسالان و کودکان آسیب می‌رساند؟

کودکان بیشتر در خطر بیماری ناشی از دود غیر مستقیم هستند زیرا ریه‌های آنها هنوز در حال رشد است.

دود غیر مستقیم به شیوه‌های زیر به خردسالان و کودکان آسیب می‌رساند:

- خردسالانی که دود غیر مستقیم استنشاق می‌کنند احتمال بیشتری دارد که در اثر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (Sudden Infant Death Syndrome) بمیرند. برای آگاهی بیشتر، پرونده آگاهی‌رسانی زیر را ببینید:
[HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#)
- کودکان در معرض دود غیر مستقیم در خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت ریه‌ها، از قبیل برونشیت و سینه پهلو هستند. آنها همچنین به میزان بیشتری از سرفه‌ی مزمن، خس خس و ناراحتی‌های تنفسی رنج می‌برند.
- دود غیر مستقیم می‌تواند باعث جمع شدن مایع در گوش میانی شود، که خود عامل ایجاد عفونت گوش است.
- اگر کودکان در معرض دود غیر مستقیم قرار گیرند، به احتمال زیاد به آسم مبتلا خواهند شد. دود غیر مستقیم برای کودکانی که از قبل مبتلا به آسم و سایر عوارض تنفسی مزمن هستند، زیانبار است زیرا این دود وضعیت سلامتی فرد را از آنچه هست بدتر می‌نماید.

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

برای حفاظت خانواده‌تان از دود غیر مستقیم، خانه و خودرو خود را از هر گونه دخانیات بری کنید. به هیچ کس اجازه ندهید که در نزدیکی فرزندان دخانیات مصرف کند.

اعضای خانواده و دوستان‌تان را تشویق کنید که محیطی عاری از دخانیات ایجاد کنند. برای راهنمایی در مورد ایجاد خانه‌ای عاری از دود، از وبسایت «بهداشت کانادا» دیدن کنید:

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

پاک کننده‌های هوا و سیستم‌های تهویه نمی‌توانند تمام سمها، زرها، گازها و ذرات معلق موجود در دود غیر مستقیم را از

دود غیر مستقیم تا چه میزان زیانبار است؟

دود غیر مستقیم سمی است و بیش از 4000 ماده شیمیایی در آن وجود دارد که برخی از آنها می‌توانند سرطانزا باشند.

قرارگیری در معرض هیچ‌میزانی از دود سیگار بی‌خطر نیست. دود بر تمام اندامهای بدن تأثیر می‌گذارد.

دود غیر مستقیم چگونه به سلامتی شما آسیب می‌رساند؟

قرارگیری مرتب در معرض دود غیر مستقیم می‌تواند باعث آسیب شود. میزان خطر و نوع آسیب بستگی دارد به طول مدت و مقدار دودی که در معرض آن قرار می‌گیرید.

کسانی که در معرض دود غیر مستقیم هستند، در دراز مدت با خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های زیر مواجه‌اند:

- دشواری‌های تنفسی از جمله سرفه شدید، خس خس، سینه پهلو، و آسم
- بیماری‌های قلبی
- سکته مغزی
- سرطان سینوس بینی
- سرطان ریه

برای برخی افراد حتی میزان اندک تماس با دود نیز می‌تواند دشواری ایجاد کند. واکنش‌های فیزیکی ممکن است تقریباً بی‌درنگ روی دهد که با بیماری قلبی و سکته مرتبطند. این واکنشها عبارتند از افزایش ضربان قلب، نرسیدن اکسیژن کافی به قلب، و انقباض رگهای خونی که باعث بالا رفتن فشار خون و واداشتن قلب به کار بیشتر می‌شوند.

زنان بارداری که در معرض دود غیر مستقیم قرار می‌گیرند در خطر بیشتری برای سقط جنین، زایمان پیش از موعد و کم‌وزنی نوزاد در هنگام زایمان می‌باشند.

بین ببرند. این امر بدین معناست که شما همچنان در معرض دود غیر مستقیم خواهید بود.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر از وبسایت‌های زیر دیدن کنید:

- انجمن ریه بریتیش کلمبیا (The Lung Association of British Columbia) [/https://bc.lung.ca](https://bc.lung.ca)
- سازمان بهداشت کانادا - دود کشیدن، ویپ کشیدن و تنباکو (Health Canada - Smoking, Vaping and Tobacco) www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html
- اداره‌ی مسکن و استانداردهای ساختمانی - سیگار کشیدن در مسکن آپارتمانی: www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- مسکن عاری از دود بی‌سی www.smokefreehousingbc.ca

اگر می‌خواهید مصرف دخانیات را ترک کنید، با پزشک یا مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید. مراکز زیر کمک می‌کنند:

- همین حالا ترک کنید (QuitNow) - کمک رایگان برای ترک دخانیات، از طریق تلفن، پیامک یا وبسایت. از وبسایت www.quitnow.ca دیدن کنید یا با شماره 1 877 455-2233 تماس بگیرید. خدمات ترجمه موجود است.
- برنامه ترک دخانیات بی‌سی (BC Smoking Cessation Program):
 - هزینه‌ی فرآورده‌های جایگزین نیکوتین (NRT) را به طور 100 درصد پوشش می‌دهد (آدامس مخصوص نیکوتین، لوزنژ، برچسبهای ترک نیکوتین، فرآورده‌های تنفسی)، یا بخشی از هزینه‌ی داروهای تجویزی خاص ترک را می‌پردازد
 - ساکنان واجد شرایط بی‌سی می‌تواند فرآورده‌های جایگزین نیکوتین را مستقیماً از داروخانه بگیرند. برای گرفتن نسخه‌ی داروهای ترک سیگار، با یک پزشک صحبت کنید.

دود یک نخ سیگار می‌تواند ساعتها در اتاق بماند، حتی اگر پنجره باز باشد. بسیاری از مواد شیمیایی سمی در هوا و فرشها، پرده‌ها، مبلمان و لباسها باقی می‌مانند. کودکان و حیوانات خانگی می‌توانند در معرض این سموم قرار گیرند.

آیا قانونی برای حفاظت از قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم وجود دارد؟

سیگار یا ویپ کشیدن در مکانهای زیر غیر قانونی است:

- در خودرویی که سرنشین زیر 16 سال در آن باشد. بیشتر خودروها در برابر ورود و خروج هوا عایق هستند و دود سیگار راهی برای خروج از آن ندارد. باز کردن پنجره می‌تواند مسیر جریان هوا را تغییر دهد و باعث شود که دود مستقیماً به سمت سرنشینان خودرو برگردانده شود
- در محوطه‌ی مدرسه‌ها در هر زمان
- مصرف دخانیات در درون یا در فاصله 6 متری درب ورودی، پنجره یا مسیرهای ورود هوا به ساختمانهای همگانی یا محلهای کار. خودروهای کاری محل کار به شمار می‌روند و می‌بایست عاری از دود سیگار یا ویپ باشند

جامعه‌ی شما ممکن است مقررات دیگری نیز داشته باشد که دود سیگار و ویپ را در پارکها، زمینهای بازی و سایر مکانهای همگانی ممنوع کنند.

ویپ کشیدن چطور؟

تاکنون ثابت نشده است که قرارگیری در معرض دود غیر مستقیم ویپ باعث آسیب قابل توجهی به فرد شود. با این وجود، کسانی که از ویپ استفاده نمی‌کنند، هنگامی که در کنار فرد مصرف کننده قرار می‌گیرند، همچنان در معرض نیکوتین و سایر مسموم کننده‌ها قرار خواهند داشت (که ابر افشانه نامیده می‌شود).