

مضرات دود غیرمستقیم و بخارات توتون

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

افراد بارداری که در معرض دود غیرمستقیم دخانیات قرار می‌گیرند می‌توانند در معرض ریسک بالایی برای سقط جنین، زایمان زودرس و داشتن نوزادانی با وزن کم هنگام تولد باشند.

دود غیرمستقیم دخانیات چگونه به نوزادان و کودکان آسیب می‌رساند؟

کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری ناشی از دود غیرمستقیم دخانیات هستند زیرا ریه‌های آنها هنوز در حال رشد است.

دود غیرمستقیم دخانیات به طرق زیر برای نوزادان و کودکان مضر است:

- نوزادانی که دود غیرمستقیم دخانیات استنشاق می‌کنند، احتمال بیشتری برای مرگ در اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) دارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به [HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#) مراجعه کنید

- کودکانی که در معرض دود غیرمستقیم دخانیات قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی مانند برونشیت و ذات‌الریه هستند. آنها همچنین بیشتر از سرفه مزمن، خس خس سینه و مشکلات تنفسی رنج می‌برند

- دود غیرمستقیم دخانیات می‌تواند باعث تجمع مایع در گوش میانی شود که می‌تواند باعث عفونت گوش شود
- کودکان در مواجهه با دود غیرمستقیم دخانیات احتمال بیشتری برای ابتلا به آسم دارند. دود غیرمستقیم دخانیات برای کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی و آسم مضر است زیرا شرایط سلامتی را بدتر می‌کند

در مورد کشیدن ویپ چطور؟

تحقیقات نشان داده است که آن‌روسل غیرمستقیم (بخار) بی‌ضرر نیست. بخار حاوی نیکوتین و همچنین مواد بالقوه مضر مانند فلزات سنگین و نیتروزآمین‌های مخصوص تنباکو است.

قرار گرفتن در معرض بخار غیرمستقیم ممکن است منجر به حملات آسم مکرر در میان مبتلایان به آسم شود و ممکن است مضرات دیگری برای سلامتی داشته باشد که هنوز شناخته نشده است.

قرار دادن کودکان در معرض نیکوتین بر رشد مغز آنها اثر سوء دارد. تحقیقات جدید نشان داده که قرارگیری در معرض نیکوتین در دوران بارداری می‌تواند بر رشد جنین اثر سوء داشته باشد.

منظور از دود غیرمستقیم توتون یا بخارات آن چیست؟

دود غیرمستقیم توتون یا بخارات آن ترکیبی از دود یا بخارات ناشی از سوختن یا گرم شدن توتون یا مایع ویپ است. این مواد در زمان استفاده از محصولات دخانی و ویپ‌های الکترونیکی تولید می‌شوند. این شامل سیگار، قلیان و سیگارهای الکترونیکی یا انواع سنتی رایج در بازار است. دود غیرمستقیم یا بخارات همچنین شامل دود یا بخارات بازدم شده افراد در حین سیگار یا ویپ کشیدن نیز هست. این دود یا بخارات هم برای سلامتی فردی که سیگار یا ویپ می‌کشد و هم برای اطرافیان آنها، به ویژه کودکان مضر است. روش‌هایی برای کاستن از مخاطرات وجود دارد، مانند ممنوعیت استعمال دخانیات در داخل منزل.

دود غیرمستقیم دخانیات چقدر مضر است؟

دود غیرمستقیم دخانیات سمی است. این ماده دارای بیش از 7000 ماده شیمیایی است که صدها مورد از آنها سمی و حداقل 70 مورد می‌توانند باعث سرطان شوند.

هیچ سطح بدون ریسکی در خصوص قرار گرفتن در معرض دود توتون یا بخارات آن وجود ندارد.

دود غیرمستقیم دخانیات چگونه به سلامتی شما آسیب می‌رساند؟

قرار گرفتن منظم در معرض دود غیرمستقیم دخانیات می‌تواند باعث آسیب شود. ریسک و شدت آسیب به مدت زمان قرار گرفتن شما در معرض و میزان دود بستگی دارد.

برای برخی افراد، حتی سطوح کم قرار گرفتن در معرض دود می‌تواند باعث واکنش‌های جسمی شود. این واکنش‌ها شامل افزایش ضربان قلب، اکسیژن رسانی کمتر به قلب و انقباض عروق خونی است که فشار خون را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کند.

در درازمدت، افرادی که در معرض دود غیرمستقیم دخانیات قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند:

- مشکلات تنفسی مانند افزایش سرفه، خس خس سینه، ذات‌الریه و آسم
- بیماری قلبی
- سکته
- سرطان سینوس بینی
- سرطان ریه
- آمفیزم

چگونه می توانم از قرار گرفتن در معرض دود غیرمستقیم دخانیات جلوگیری کنم؟

برای محافظت از خانواده در برابر استعمال ویپ دود غیرمستقیم دخانیات و بخار استعمال دخانیات در خانه و ماشین خود را ممنوع کنید. اطمینان حاصل کنید که هیچکس در نزدیکی فرزند شما سیگار یا ویپ نمی کشد.

اگر سیگاری هستید، برای ترک آن برنامه ریزی کنید. اگر آماده ترک نیستید، لطفاً اطمینان حاصل کنید که نزدیک دیگران، در مجاورت درهای ورودی، پنجره ها و منافذ تهویه هوا سیگار یا ویپ نمی کشید. ته سیگار و خاکستر سیگار را در ظروف مشخص شده دور بیندازید.

خانواده و دوستان را به تشویق به ایجاد یک محیط عاری از دود و ویپ کنید. برای آگاهی از نکاتی درباره نحوه عاری از دود و ویپ ساختن منزل، به این صفحه وب اداره بهداشت کانادا مراجعه کنید www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/Health-effects-smoking-second-smoke/du-hand-smoke.html

دستگاه های تصفیه هوا و سیستم های تهویه نمی توانند تمام سموم، مواد سمی، گازها و ذرات موجود در دود غیرمستقیم را از بین ببرند. این بدان معنی است که شما همچنان در معرض دود غیرمستقیم خواهید بود.

دود سیگار می تواند در صورت باز بودن پنجره برای ساعت ها در اتاق بماند. بسیاری از مواد شیمیایی سمی در هوا و فرش ها، پرده ها، مبلمان و لباس ها باقی می ماند. بقایای دود توتون که به نام دود دست سوم نیز شناخته می شود، به ویژه برای کودکان و حیوانات خانگی خطرناک است. کودکان تمایل دارند چهار دست و پا بروند و چیزهایی را در دهان خود بگذارند که ممکن است باقی مانده دود دست سوم روی آنها باشد. تنها راه محافظت از آنها در برابر دود دست سوم این است که خانه خود را عاری از دود و ویپ نگه دارید. از دیگران بخواهید که بیرون سیگار یا ویپ بکشند و سپس دست های خود را بشویند و در صورت امکان لباس خود را عوض کنند.

آیا قوانینی برای محافظت در برابر قرارگیری از معرض دود دست دوم سیگار یا ویپ وجود دارد؟

در این موارد سیگار یا ویپ کشیدن برخلاف قانون است:

- در وسیله نقلیه موتوری با افراد زیر 16 سال
- در قسمت مشترک ساختمان های آپارتمانی، کاندوها و ایستگاه های وسایل حمل و نقل عمومی

- در ساختمان مدرسه در تمامی اوقات

- در داخل یا در فاصله 6 متری در، پنجره یا ورودی هوای یک ساختمان عمومی یا محل کار. وسایل نقلیه کاری، محل کار محسوب می شوند و باید استعمال سیگار و ویپ در آنها ممنوع باشد

جامعه شما ممکن است قوانین بیشتری داشته باشد که پارک ها، زمین های بازی و سایر مکان های عمومی را ملزم می کند کشیدن سیگار و ویپ را ممنوع کنند یا مناطق حائل بزرگتر از 6 متری دارند که استعمال دخانیات در آنها ممنوع است.

برای اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به اینجا مراجعه کنید:

- سازمان بهداشت کانادا - اثرات استعمال دخانیات و دود غیرمستقیم بر سلامتی www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html

- اداره استانداردهای مسکن و ساختمان - سیگار کشیدن در طبقات مسکونی www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws

- مسکن عاری از دخانیات بریتیش کلمبیا www.smokefreehousingbc.ca

- قانون کنترل توتون و محصولات دخانی www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

منابع و کمک های موجود برای ترک دخانیات و ویپ

کمک گرفتن می تواند ترک را آسان تر کند. افرادی که برنامه ریزی می کنند و درمان جایگزین نیکوتین را با آموزش ترک ترکیب می کنند، معمولاً در تلاش های خود برای ترک سیگار موفق تر هستند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به HealthLinkBC.ca File #30c HealthLinkBC.ca ترک دخانیات رجوع کنید.