

## باورهای غلط درباره سیگار

### باور غلط ۱) سیگارهای سبک، ملایم و نازک و باریک مضر نیستند.

برخی شرکت‌های تولید کننده سیگار با استفاده از کلمات گمراه کننده‌ای نظیر «ملایم» و رنگ آمیزی‌های سفید و نقره‌ای سعی دارند محصول خود را بی خطر جلوه دهند. مطالعات نشان می‌دهد ۲۰ درصد سیگارها باور دارند خطرات ناشی از سیگار در سیگارهایی که کلمات سبک و ملایم دارند یا نازک ترند واقعاً از مارک‌های دیگر کمتر است، در حالی که تار و نیکوتین سیگارهای باریک‌تر کم ضررتر از سایر سیگارها نیست.

### باور غلط ۲) هرگاه بخواهیم می‌توانیم سیگار را ترک کنیم.

نیکوتین موجود در سیگار اعتیادآور است و طبعاً ترک آن به سادگی اتفاق نمی‌افتد، اعتیاد به سیگار همانند سایر اعتیادهای جسم را وابسته می‌کند و براساس میزان مصرف و سالهای مصرف ترک آن قواعد خاص خود را دارد.

### باور غلط ۳) چون سایر بخش‌های زندگی من سالم است، سیگار کشیدن مشکلی ایجاد نمی‌کند.

برخی سیگاری‌ها می‌پندارند خوردن غذای سالم، در روز و ورزش کردن بطور مرتب، آثار زیان بار سیگار را از بین می‌برد در حالیکه چنین نیست، هر رفتاری تاثیر خود را دارد. سموم وارد شده از طریق سیگار به بدن آسیب خود را می‌رساند فارغ از سبک زندگی سلامت شما.

### باور غلط ۴) فیلترهای موجود در سیگار آسیب آن را کمتر می‌کند.

شواهد چندان در دست نیست که نشان دهد کشیدن سیگار فیلتر دار از کشیدن سیگار بدون فیلتر بی‌خطرتر است، در عوض تحقیقات نشان می‌دهند که امکان دارد سیگاری‌ها الیاف بسیار ریز پلاستیکی را که از نوک فیلتر جدا می‌شود، به هنگام کشیدن سیگار استنشاق کنند. این الیاف که به قطران آغشته می‌باشند به داخل دهان و مجاری تنفسی فرو برده می‌شوند و احتمالاً بافت‌ها را ملتهب می‌سازند. از طرفی اگرچه با وجود فیلتر غلظت نیکوتینی که وارد بدن می‌شود کمتر از سیگارهای بدون فیلتر است اما دقیقاً به همین دلیل افراد سیگاری معمولاً تعداد سیگارهای بیشتری مصرف می‌کنند تا به رضایت بیشتری دست یابند در نتیجه میزان کلی نیکوتین وارد شده به بدن با میزان نیکوتین سیگارهای غیرفیلتر دار برابری می‌کند.

### باور غلط ۵) من مدت زیادی است که سیگار می‌کشم هر آسیمی باید به من وارد می‌شده، تا الان وارد شده، ترک سیگار فایده‌ای ندارد.

فواید ترک سیگار، از همان روز اول کنار گذاشتن آن شروع می‌شود، مطالعات نشان می‌دهد، افراد سیگاری که پیش از ۳۵ سالگی سیگار را ترک کرده‌اند، تا ۹۰ درصد از بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار نجات پیدا می‌کنند.

### باور غلط ۶) ترک سیگار برایم استرس آور است

ترک سیگار استرس‌زاست، اما هیچ پژوهشی نشان نمی‌دهد که این استرس در بلند مدت باقی بماند یا آزار دهنده باشد. در حقیقت پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد پس از ترک سیگار، بهتر غذا می‌خورند، بیشتر ورزش می‌کنند و احساس بهتری درباره خودشان دارند و در کل وضعیت روحی روانی مناسب‌تری دارند.

### **باور غلط ۷) اگر سیگار را ترک کنم، چاق می‌شوم.**

پس از ترک سیگار، اشتهای فرد افزایش می‌یابد و مزه غذاها بهتر درک می‌شود، این مسئله می‌تواند به افزایش وزن بیانجامد. اما اولاً با سبک غذایی سالم و ورزش مناسب می‌توان از اضافه وزن پیشگیری کرد ثانیاً ریسک داشتن چند کیلو اضافه وزن در مقایسه با ریسک کشیدن سیگار بسیار ناچیز است.

### **باور غلط ۸) با سیگار کشیدن فقط خودم آسیب می‌بینم.**

سیگار کشیدن نه تنها به خود فرد که به اطرافیان او به شدت آسیب می‌رساند. دود دست دوم سالانه مرگ و میر زیادی را موجب می‌شود.

### **باور غلط ۹) یکبار تلاش کردم که سیگار را ترک کنم و نشد، این مسئله امکان‌پذیر نیست.**

بسیاری از سیگاری‌ها قبل از آن که برای همیشه سیگار را ترک کنند بارها اقدام کرده و شکست خورده‌اند. هر بار که اقدام به ترک می‌کنید چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید که در صورت شکست برای دفعات بعد پرتجربه‌تر ظاهر خواهید شد. برای ترک سیگار مصر باشید، دفعات اول و دوم تجربه آموزی است و دفعات سوم و چهارم بالاخره به نتیجه دلخواه میرسید.

### **باور غلط ۱۰) تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه است.**

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی‌شود بلکه انواع سرطان و بیماری‌ها را در پی دارد، مثل سرطان دهان، مری، مثانه، سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی، آسم، آسیب به جنین در زنان باردار سیگاری. بهتر است واقعیت را انکار نکنیم و در دام باورهای غلط نیفتیم، همین حالا انتخاب کنید که سیگار را کنار بگذارید.

## **حقایق درباره مصرف قلیان**

- ◀ در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسینیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است.
- ◀ هرچقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می‌شود.
- ◀ استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان احتمال انتقال بیماری‌هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تب‌خال دهانی را بیشتر می‌کند.
- ◀ نشستن در فضایی که دیگران قلیان مصرف می‌کنند، فرد را در معرض دود دست دوم قرار می‌دهد.

- ◀ دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطان‌زا و سمّی بی‌شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های تنفسی، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری‌ها می‌شود.
- ◀ استفاده از عصاره‌های شیمیایی و رنگدانه‌های گیاهی، در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف‌کننده داشته باشد.
- ◀ بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط معاونت سلامت و دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات، هر فرد مصرف‌کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده، معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر دود دریافت می‌کند.
- ◀ مواد سمّی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد خطرناک از جمله قیر یا دوده (سرطان‌زا) مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجاد‌کننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمّی و مهلک وارد ریه فرد مصرف‌کننده و اطرافیان خواهد شد.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. خرداد ۹۵)