



سیگاری‌ها در محدوده زمان

شاید این انتقاد مطرح شود که با منع سیگار کشیدن در اماکن عمومی، افراد به خانه‌ها پناه می‌برند و زن و بچه‌هایشان را در معرض آلودگی‌های ناشی از دود دست دوم سیگار قرار می‌دهند اما با یک تحلیل ساده می‌توان گفت: افراد بیش از نیمی از وقت خود را در خانه خواب هستند و مابقی آن‌را نیز که در کنار زن و فرزند می‌گذارند به‌علت برخی حساسیت‌ها کمتر به کشیدن سیگار در محیط خانه رغبت نشان می‌دهند و این می‌تواند آغازی برای کمتر سیگار کشیدن و یا ترک مصرف دخانیات باشد.

سیگار کشیدن تحفه غرب و اروپا برای جوانان ایرانی بود و با تقلید از هنرپیشه‌های سینمای غرب رواج یافت. حالا اما به نظر می‌رسد کسانی که به سادگی به خاطر همین تقلیدهای سطحی، سیگاری شده‌اند نتوانند به همین راحتی با ممنوعیت سیگار کشیدن در اماکن عمومی کنار بیایند.

از هر دو نفری که سیگار کشیدن را از دوره جوانی شروع می‌کنند، یک‌نفر به علت عوارض آن، جان خود را از دست می‌دهد. این واقعیت تلخ را تحقیقات کارشناسان ثابت می‌کند. سالانه بیش از پنجاه‌هزار نفر در ایران بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. این آمار در معیار جهانی به روزانه ده‌هزار نفر می‌رسد. این آسیب‌ها به دلیل بیش از چهارهزار نوع ماده سمی و خطرناک موجود در ترکیبات سیگار است که انواع سرطان‌ها و سکنه‌های قلبی و مغزی از عوارض آن به‌شمار می‌آید.

تا چندسال پیش، کشیدن سیگار در کشورهای اروپایی هیچ محدودیتی نداشت، اما از سال ۲۰۰۴ کشور ایرلند کشیدن سیگار را در اماکن عمومی ممنوع اعلام کرد و به دنبال آن کشورهای سوئد و ایتالیا نیز قوانینی برای منع استعمال دخانیات وضع کردند. امروزه در بیش‌تر کشورهای اروپایی محدودیت‌هایی در این‌باره اعمال می‌شود. در کشور فرانسه کشیدن سیگار در بیمارستان‌ها، مدارس، ادارات، ایستگاه‌های راه‌آهن و فرودگاه‌ها ممنوع است و متخلفان با جریمه‌های نقدی تا سقف ۶۸ یورو روبه‌رو می‌شوند. در انگلستان این جریمه‌ها شدیدتر است و گاه تا ۲۵۰۰ پوند هم می‌رسد.

یک تأمل

این‌که آمریکا و کشورهای اروپایی با وضع این قوانین سخت و ایجاد محدودیت‌های بسیار می‌کوشند مصرف دخانیات را در کشورشان کاهش دهند، اما از آن‌سو شرکت‌ها و کارخانجات تولید دخانیات آن‌ها هرچه بیش‌تر محصولات خود را به کشورهای جهان سوم سرازیر کرده و در تبلیغ کالاهایشان هم از هیچ چیز کوتاهی نمی‌کنند، سوالی است که باید جوانان و نوجوانان عزیز کشور ما درباره آن تأمل کنند.

دود دست‌دوم

براساس یافته‌های محققان، دود سیگار دست دوم شامل بیش از پنجاه نوع ماده سرطان‌زا و حداقل ۲۵۰ ماده شیمیایی خطرناک است و در این میان بیشترین خطر را متوجه کودکان و نوجوانانی است که با والدین سیگاری خود زندگی می‌کنند. در همین حال گفته شده احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد غیرسیگاری که با افراد سیگاری زندگی می‌کنند سی درصد بیشتر از دیگران است و در بزرگسالان به بروز بیماری‌های قلبی و سرطان ریه و در کودکان به سندرم مرگ زودرس و بیماری‌های ریوی منجر می‌شود. مصرف دخانیات در حالی سالیانه جان پنج میلیون نفر را در جهان می‌گیرد که با وضع برخی قوانین می‌توان درصد بالایی از اثرات آن‌را کنترل کرد.

متأسفانه براساس پیش‌بینی‌های انجام شده آمار تلفات مرگ و میرهای ناشی از مصرف سیگار تا سال ۲۰۲۰ روزانه به ۲۵ هزار نفر می‌رسد.

قیمت سیگار نتوانسته مهارت برای کاهش استعمال سیگار باشد بلکه سیگاری‌های کم درآمد را به طرف کشیدن سیگارهای ارزان‌تر که هم ضرر بیشتر دارند و هم دود بیشتر و در اصطلاح سیگاری‌ها به سیگارهای گازوئیلی معروف است ترغیب کند. وقتی به آسانی با ارائه جریمه‌ای متوسط فرهنگ استفاده از کمربند ایمنی حتی در معابر داخل شهری به رانندگان القا شد چگونه از این اهرم برای منع استعمال دخانیات در معابر عمومی استفاده نشده است؟

شیوه‌های ترک سیگار

هم‌اکنون در کشور ما در بسیاری از شهرها کلینیک ترک دخانیات دایر است. دواطلبان ترک سیگار با مراجعه به این مراکز از خدمات مشاوره‌ای رایگان و مراقبت‌های دوره‌ای زیر نظر پزشکان کلینیک استفاده می‌کنند. از سوی دیگر براساس یکی از آخرین مطالعات بیماری‌زایی و سلامت، ۱۱/۷ درصد از افرادی که به این مراکز مراجعه می‌کنند افراد زیر چهل سال تشکیل می‌دهند و دو سوم آنان نیز نخستین سیگار خود را در سنین جوانی ۱۵ تا ۲۴ سال تجربه کرده‌اند.

سیگار فریب می‌دهد

سیگار یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری در همه جوامع است. اغلب افراد سیگاری ادعا می‌کنند سیگار باعث کاهش عصبانیت و تنش و رفع اضطراب و خستگی آنان می‌شود، اما تحقیقات نشان می‌دهد شروع به مصرف دخانیات، جنبه روانی دارد و سیگار تنها به صورت گذرا و موقت، عصبانیت را کاهش می‌دهد ولی ساعتی بعد اضطراب و نگرانی شدت بیشتری می‌گیرد.

سیگار میان دانش‌آموزان

شیوع مصرف سیگار در میان نوجوانان روبه افزایش است و متأسفانه هر ساله سن شروع به استعمال دخانیات کاهش می‌یابد. در یک تحقیق آزمایشی که در نواحی شهری و روستایی شهرستان‌های اصفهان، نجف‌آباد و اراک میان ۱۹۵۰ دانش‌آموز، ۱۹۵۰ تن از والدین و ۴۶۸ تن از مسئولان مدارس به صورت تصادفی انجام گرفت، چهار درصد دختران، ۱۲/۹ درصد پسران و در مجموع ۸/۷ درصد از کل دانش‌آموزان گفته بودند که روزانه دست کم یک نخ سیگار می‌کشند. جالب این‌جاست که متوسط سن دختران و پسران دانش‌آموز چهارده تا پانزده سال بود.

برخی از مسئولان بهداشت کشور هنوز امیدوارانه به این معضل نگاه می‌کنند و با بیان این‌که هنوز هم ایران به نسبت کشورهای دیگر آمار استعمال سیگار کمتری دارد، می‌گویند: اجرای برنامه‌های فرهنگی و پیشگیرانه می‌تواند آمار فعلی را نیز کاهش دهد و حداقل مانع از گرایش سایر افراد و پیوستن آنان به جامعه سیگاری‌ها شود. به‌راستی آیا روزی شاهد استعمال آخرین نخ سیگار در میان سیگاری‌ها خواهیم بود؟

حمید خانی

یک آخر

درحالی‌که پلیس‌های بسیاری از کشورهای اروپایی در خیابان‌ها و اماکن عمومی به گشت‌زنی می‌پردازند تا با متخلفان و افرادی که در معابر عمومی سیگار می‌کشند برخورد کنند، آیا می‌توان روزی شاهد بود در کشور ما هم مثل بسیاری از طرح‌های ضربتی، طرح پلیس سیگار نیز مطرح شود و به اجرا درآید؟

یک تدبیر بی‌فایده

آیا افزایش قیمت سیگار راه‌حل مناسبی است؟ تجربه سال‌های گذشته نشان داده که افزایش