

# زنان و دخانیات

## مقدمه

در حال حاضر زنان حدود ۲۰ درصد افراد سیگاری جهان را تشکیل می‌دهند و در بعضی کشورهای جهان، تعداد زنان سیگاری در حال افزایش است. در کشور ما نیز در سالهای اخیر میانگین سن شروع مصرف دخانیات در زنان رو به کاهش بوده که این آمار نگران کننده است. اکنون تولیدکنندگان و فروشندگان محصولات دخانی بیش از پیش زنان را هدف هجوم تبلیغات فریبنده و جذاب خود قرار می‌دهند، زیرا زنان علاوه بر اینکه خود می‌توانند در شمار مصرف کنندگان جدید درآیند، الگوی مناسبی برای سیگاری شدن سایر اعضای خانواده خواهند شد.

متأسفانه در سال‌های اخیر، شاهدیم که با کم شدن زشتی مصرف دخانیات در جامعه، مصرف دخانیات بویژه قلیان در بین پسران و دختران نوجوان و زنان جوان افزایش یافته و حتی در مواردی، اعضای خانواده بدون توجه به اثرات سوء قلیان، در کنار یکدیگر از آن به عنوان یک وسیله تفریحی یا وسیله‌ای برای افزایش صمیمیت بین خود استفاده می‌نمایند. ترویج مصرف قلیان بعنوان یک وسیله تفریحی در خانواده، یکی از ترفندهایی است که تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان محصولات دخانی برای فروش بیشتر، به کار می‌بندند.

## ترفندهای صنایع دخانی برای جذب زنان

صنایع دخانی برای جذب مصرف کنندگان بیشتر از بین نوجوانان و جوانان به ویژه دختران و زنان جوان، از تبلیغات نادرست بسیاری کمک می‌گیرند، بعضی از این تبلیغات نادرست عبارتند از:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان، الگو گرفتن از هنرپیشه‌ها، بعضی باورهای غلط مثل این که سیگار کشیدن باعث رفع عصبانیت، خستگی، رفع دلشوره، تقویت ذهن و یا هضم غذا می‌شود و در نهایت ساده انگاری در مورد مصرف قلیان بعنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار؛ در حالی که قلیان کم‌خطر نیست و هر وعده مصرف آن تقریباً "با مصرف ۴۰ تا ۸۰ نخ سیگار برابری می‌کند.

البته علاوه بر تبلیغات صنایع دخانی، موارد دیگری نیز به افزایش مصرف دخانیات در جامعه دامن می‌زنند که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی در اماکن تفریحی، رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها
- استفاده از قلیان بعنوان یک وسیله تفریحی و بی‌ضرر
- تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوه‌های میوه‌ای و معطر
- تغییر مصرف قلیان از شکل سنتی در سنین بالا به شکل مدرن (میوه‌ای و ...) در سنین پایین‌تر

- در دسترس بودن و ارزان بودن انواع مواد دخانی
- مصرف سیگار و قلیان توسط سایر افراد خانواده
- وجود تنش‌ها و ناهنجاری‌های خانوادگی در خانواده‌های بی‌ثبات و فقدان حمایت‌های خانوادگی
- کاهش زشتی مصرف دخانیات در بین زنان و دختران
- نداشتن مهارت‌های زندگی لازم برای مقابله با استرس‌ها و ناملایمات زندگی؛ از جمله مهارت "نه گفتن"
- وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب
- نداشتن اعتماد به نفس کافی

### عوارض مصرف دخانیات در زنان

استعمال دخانیات (سیگار و قلیان و ...) عوارض بسیاری را هم در مردان و هم در زنان ایجاد می‌نماید که مهم‌ترین آنها عبارتند از: بیماری‌های قلبی-عروقی، سکتته، بیماری‌های ریوی (مثل سرطان ریه)، سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، معده، مثانه، چروک شدن پوست و زرد شدن دندانها و ...؛ اما بعضی از این بیماری‌ها در زنان، سریع‌تر و در سنین پایین‌تر ایجاد می‌شود و یا شایع‌تر است. بعنوان مثال زنان، با تماس با مقدار کمتری دود سیگار، به سرطان ریه مبتلا می‌شوند؛ یا یک نوع سرطان ریه (آدنوکارسینوما) در زنان سیگاری شایع‌تر از مردان سیگاری است.

استفاده از دخانیات در دوران حاملگی، باعث بروز مشکلات حین زایمان، کاهش میزان شیردهی، تولد نوزاد کم وزن و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود و حتی ممکن است در درازمدت بر رفتار کودک تأثیر گذاشته و منجر به افزایش استعداد اعتیاد به نیکوتین در سال‌های بعدی زندگی شود.

سرطان گردن رحم، بیماری‌های استخوان و افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان پستان، از دیگر عوارض استعمال دخانیات در زنان است.

### زنان و پیشگیری از استعمال دخانیات

زنان با توجه به نقش خود در مدیریت خانواده و تأثیرگذاری به عنوان الگوی رفتاری نوجوانان و جوانان، می‌توانند با افزایش آگاهی خود در مورد مضرات استعمال دخانیات و انجام اقداماتی در این زمینه، مانع از پیشرفت روند گسترش مصرف دخانیات در جامعه شوند.

### شما بانوان چه می‌توانید بکنید؟

- اگر سیگار یا قلیان می‌کشید، مصرف خود را کاهش داده و تلاش کنید آن را ترک نمایید.
- در فضای سر بسته منزل و در حضور دیگران سیگار یا قلیان نکشید تا دیگران از دود آن آسیب نبینند.
- اگر تصمیم دارید باردار شوید، قبل از بارداری سیگار یا قلیان را ترک کنید.

- اگر همسر یا هریک از اعضای خانواده‌تان سیگار یا قلیان می‌کشد، به او کمک کنید تا ترک کند و در این راه او را تشویق کنید.
- از کشیدن سیگار یا قلیان در حضور فرزندان خود جدا" خودداری کنید.
- زمانی را برای تفریح کردن در نظر بگیرید و تلاش کنید تفریحات سالمی برای خانواده خود تأمین نمایید. فراموش نکنید که قلیان، یک وسیله تدخینی است، نه تفریحی!
- مضرات سیگار و قلیان را به اعضای خانواده آموزش دهید.

تهیه کننده: واحد آموزش و ارتقای سلامت / معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران