



کلینیک شوکران

دکتر حسن آذری
عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات

چه کسانی در ترک سیگار موفق اند؟

اگر از افرادی که در حال کشیدن سیگار هستند، پرسید که چرا سیگار می‌کشند؛ پاسخ‌های گوناگونی به شما خواهند داد. ما سیگاری‌ها را از نظر علت گرایش به سیگار به ۶ گروه مختلف تقسیم می‌کنیم و البته پیش از هر چیز باید بگوییم که اغلب افراد، ترکیبی از چند علت را دارند و تنها در یک گروه نیستند. بعضی می‌گویند به سیگار عادت کرده‌ام، اگر بررسی این سیگار را برای چه روشن کرده‌ای، علتش را به یاد ندارد و تنها عادت به انجام این کار است که آنها را به سراغ سیگار می‌کشد: «گروه عادت»؛ بعضی دیگر از کشیدن سیگار به معنای واقعی لذت می‌برند و تنها دلیل کشیدن سیگار کسب لذت ناشی از آن است: «گروه لذتی»؛ بعضی دیگر می‌گویند به منظور کاهش استرس و مسلط شدن بر اوضاع زندگی خود یا برای کم کردن استرس در یک موقعیت خاص مجبور هستند به سیگار پناه ببرند: «گروه استرسی»؛ برخی دیگر جزو سیگاری‌های قهار هستند و به نیکوتین اعتیاد دارند. یعنی هر روز بیش از ۱۰ نخ سیگار می‌کشند. صبح چشم‌هایشان را با روشن کردن سیگار بازمی‌کنند و شب‌ها که غلظت نیکوتین در خون آنها کم می‌شود حتی از خواب بیدار شده و سیگار می‌کشند: «اعتیاد به نیکوتین»؛ برخی دیگر از لمس سیگار بین انگشتان خود یا روی لب‌ها و لمس دود با حفره دهان و بینی ارضا می‌شوند: «گروه لمسی» و اما گروه ششم، کسانی هستند که عاشق سیگارند و می‌گویند بدون سیگار زندگی‌شان بی‌معناست. همان‌طور که گفتیم، سیگاری‌ها ترکیبی از دلایل فوق را علت سیگار کشیدن خود می‌دانند. اغلب برای هر گروه ۳ تا ۵ سوال مطرح می‌کنیم که پاسخ‌ها شامل هرگز، همیشه یا گاهی اوقات است. اگر پاسخ فرد، «همیشه» باشد؛ او را به طور قطع جزو گروه مزبور تلقی می‌کنیم. اگر پاسخ «هرگز» باشد یقین داریم جزو گروه خاصی نیست و اگر «گاهی اوقات» باشد، متوجه می‌شویم بینابینی است و ترکیبی از چند گروه. این افراد، یعنی آنهایی که فقط در یک گروه خاص نیستند، اغلب در ترک سیگار موفق‌ترند؛ چون وابستگی آنها و مکانیسم پیچیده روان‌شناختی سیگاری شدنشان معطوف به مورد خاصی نیست. برای مثال، فردی را در نظر بگیرید که بینابینی در گروه لمسی و استرسی و عادت است. می‌توانیم با آموزش شیوه‌های مقابله با استرس، مقداری از وابستگی او را بکاهیم. با توصیه‌هایی مانند استفاده از تنبیح، یا وقتی در خانه هستند استفاده از یک هویج یا ساقه کرفس پاک‌شده و پوست‌کنده که در بیخچال خنک شده، مشکل لمس را ارضا کنید. با لمس ساقه این گیاه بین انگشتان و کم‌کم جویدن آنها می‌توانید نیاز لمسی را ارضا کرده و یک روز در خانه ماندن را بدون سیگار تجربه کنید.

در مواردی که به نیکوتین عادت و یا اعتیاد وجود دارد هم آدامس نیکوتینی، برچسب آن یا آب‌نبات نیکوتینی می‌تواند مفید باشد و مورد تایید است. متأسفانه کسانی که فقط جزو یک گروه هستند و ترکیبی نیستند به زحمت و تلاش بیشتری نیاز دارند تا ترک کنند و گروه ترکیبی موفق‌ترند.

سرطان ریه یکی از

شناخته‌شده‌ترین
خطراتاک‌ترین سرطان‌هاست
که سالانه تعداد زیادی از مردم

محبوبه
رحیمی

به آن مبتلا می‌شوند. از طرفی، این سرطان با مصرف دخانیات ارتباط تنگاتنگی دارد؛ به طوری که تقریباً ۸۰ درصد موارد سرطان ریه به استعمال قلیان، پیپ و سیگار مربوط است. اما ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که کدام یک از این محصولات دخانی خطرناک‌ترند و احتمال ابتلا به این سرطان را بیشتر می‌کنند؟ برای پاسخ به این سوال، گفت‌وگوی ما را با دکتر محمدرضا معدنی، معاون اجرایی جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، بخوانید.

سلامت: آقای دکتر! تا اینجا چه استعمال دخانیات به چه زمانی برمی‌گردد؟

مصرف مواد دخانی در دنیا بالغ بر ۲ هزار سال قدمت دارد و در طول این مدت هم دستخوش تحولات زیادی شده‌است. نخستین بار بومیان قاره آمریکا در دوران باستان به خواص گیاه تنباکو پی بردند. کریستف کلمب و همراهمان در سال ۱۴۹۲ میلادی به جزیره‌ای بین آمریکای شمالی و جنوبی رسیدند و متوجه شدند که افراد بومی این منطقه گیاهی عجیب را روی آتش ریخته و دود آن را داخل ریه‌های خود فرو می‌بردند. کریستف کلمب به تصورات این گیاه، ماده‌ای جادویی دارد، هنگام بازگشت مقداری از برگ‌ها و دانه‌های آن گیاه را با خود به اسپانیا برد و به این ترتیب توتون به اروپا راه یافت و مردم اروپا این گیاه را تنباکو نامیدند که در ایران به تنباکو معروف است. توتون که در سال ۱۶۰۵ میلادی در عثمانی، مصر و هند شناخته شده بود، توسط پرتغالی‌ها وارد ایران شد. اگر چه برخی بر این باورند که توتون نخستین بار در سال ۱۵۹۰ میلادی وارد ایران شده است اما بررسی اسناد تاریخی نشان می‌دهد مصرف دخانیات در زمان شاه‌عباس در ایران رواج پیدا کرد.

سلامت: ظاهر سیگار پر مصرف‌ترین محصول دخانی در سراسر دنیا است؟ همین‌طور است؟
بله؛ سیگار جزو یکی از مهلک‌ترین محصولات اعتیادآور ساخته دست بشر است و از برگ کاغذ، فیلتر، توتون و اسانس و مواد نگهدارنده ساخته می‌شود. در این بین باید گفت که خطر اصلی را دود ناشی از استعمال این ترکیب ایجاد می‌کند.

کدام بدتر است: سیگار، پیپ یا قلیان؟



نادیده گرفت. مثلاً شخصی که روزی یک بار قلیان می‌کشد، در مقایسه با فردی که روزی یک پاکت سیگار مصرف می‌کند، احتمالاً زودتر به سرطان ریه مبتلا خواهد شد.

سلامت: کدام ضلع مثلث دخانیات، سلامت مصرف‌کنندگان را بیشتر تهدید می‌کند: سیگار، پیپ یا قلیان؟

هم‌شان به نوعی سلامت را به خطر می‌اندازند و نمی‌توان گفت یکی از آنها از دیگری بهتر یا بدتر است اما برای بیان خطرهای پیپ باید از سیگار برگ شروع کنیم. سیگار برگ در واقع تنباکوی پیچیده شده در برگ تنباکو است و عموماً مقدار تنباکوی این سیگارها چند برابر سیگارهای معمولی است و گاهی مقدار تنباکوی موجود در سیگار برگ به اندازه ۲۰ سیگار معمولی است. البته در مورد مصرف پیپ در مقایسه با سایر محصولات دخانی مطالعه‌های کمتری انجام شده است. با این وجود، بیشتر تحقیقاتی که در مورد سیگار برگ وجود دارد در مورد پیپ هم مصداق پیدا می‌کند. به طور مثال،

اغراق گونه، ایجاد ذهنیت بی‌خطر بودن یا کم‌جلوه دادن خطر برای سلامت، هیچ شواهد و مدارک مستندی وجود ندارد که نشان دهد سیگارهای Light (سبک) یا Mild (ملایم)، کم‌ضررتر از سیگارهای معمولی هستند و به طور کلی، وجود ۲۰ نوع ماده سرطان‌زا در دود انواع سیگار به اثبات رسیده است.

سلامت: اگر سیگار را با قلیان مقایسه کنیم، به چه نتیجه‌ای می‌رسیم؟ قلیان مضرت‌تر است یا سیگار؟

با وجود اینکه قلیان کمتر مصرف می‌شود اما حجم دودی که از آن وارد بدن می‌شود ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. یک نخ سیگار معمولاً ۵۰۰ سی‌سی تا یک لیتر دود تولید می‌کند اما یک بار استفاده از قلیان ۱۰ تا ۲۰ لیتر دود تولید خواهد کرد و در واقع، سرو یک نوبت قلیان برابر با استعمال ۷۰ نخ سیگار است. از طرف دیگر سیگار معمولاً انفرادی مصرف می‌شود اما از یک قلیان صدها نفر استفاده می‌کنند. البته این روزها هنگام سرو قلیان در مراکز تفریحی، سر یکبار مصرف قلیان در اختیار مشتریان قرار می‌گیرد تا به اصطلاح از انتقال بیماری‌ها جلوگیری شود اما باید گفت این لوله قلیان است که حاوی انواع باکتری و ویروس است و ناقل بیماری‌هایی مانند سل و هپاتیت است. نمی‌توان میزان مصرف افراد را نیز



هر نوبت استفاده از قلیان معادل کشیدن ۷۰ سیگار است

- دکتر معدنی

سلامت: آیا سیگارهای لایت، همان‌طوری که کارخانجات سیگار سازی ادعا می‌کنند، واقعا کم‌خطرترند؟
نه! به‌رغم قرن‌ها نوآوری تبلیغاتی، ادعاهای

هالیوود؛ مروج شماره یک مصرف سیگار در جهان

سیگار، فندک، حرکت!



بل نیومن یکی از هنرپیشه‌های سرشناس هالیوود است که به سیگار کشیدن در فیلم‌ها شهرت دارد

در پایان جنگ جهانی دوم، زمانی که سیگار کشیدن در سراسر جهان بسیار محبوب شده بود، «گروچو مارکس» و «همفری بوگارت» با سیگار کشیدن در فیلم‌ها راه را برای نسل بعدی ستاره‌های هالیوودی باز کردند تا به یک تابلوی تبلیغاتی مناسب برای محصول‌های دخانیاتی تبدیل شوند و از زمانی که ستاره‌های سینمایی از سوی جوانان به عنوان الگو انتخاب شدند، این امر بهانه خوبی برای تولیدکنندگان سیگار شد تا محصولات‌شان را در صحنه‌هایی که این ستارگان سیگار می‌کشند تبلیغ کنند.

هالیوود همچنان مروج شماره یک مصرف سیگار است و متأسفانه هیچ اقدامی برای نشان دادن مضرات سیگار انجام نمی‌دهد. زمانی که در سال ۱۹۳۲ میلادی، روزنامه سرطاناتر آمریکا مقاله‌ای را با موضوع «سیگار و سرطان ریه» منتشر کرد و در سال ۱۹۴۵ میلادی بسیاری از پزشکان و محققان با قاطعیت اعلام کردند که سیگار عامل بسیاری از بیماری‌های کشنده است، این سوال برای بسیاری از مردم به وجود آمد که آیا اکنون باز هم فیلم‌های هالیوودی به روند قبلی ادامه می‌دهند؟ در جواب باید گفت: «بله، زیرا از این راه پول زیادی برای هالیوود به دست می‌آید».

سپس در دهه‌های بعد هالیوود قهرمانان جدیدی مانند «جان وین»، «کلینت ایستوود»، «بل نیومن»، «جک نیکلسون» را به مخاطبان معرفی کرد که با وجود اینکه بسیاری از این فوق‌ستارگان سینمایی آگاهی داشتند که این امر باعث می‌شود تا عموم مردم به این عادت زشت و کشنده خو بگیرند، در بسیاری از صحنه‌های فیلم‌های سیگاری می‌کشیدند و بالاخره در دهه ۶۰ میلادی، زمانی که «پیتز فوندا»، «دنس هوبر» و «جک نیکلسون» در فیلم «سوارکار ماهر» (۱۹۶۹) جلوی دوربین «ماری جوانا» مصرف کردند همه چیز آشکارا به تصویر کشیده شد.

هدیه ۵۰۰ هزار دلاری به سیلوستر استالونه

بازیکران هالیوودی، سیگار کشیدن را طوری جلوی دوربین بردند که گویی هیچ ضرری نداشته و کار خوشایندی است و بدتر اینکه آنها بابت انجام این کار پول می‌گرفتند که از جمله این ستارگان می‌توان به «سیلوستر استالونه» اشاره کرد که با سیگار کشیدن در فیلم‌هایش، باعث افزایش مصرف سیگار در آن سال‌ها شد.

«ستالونه» برای سیگار کشیدن در ۳ فیلم

خود ۵۰۰ هزار دلار از یکی از کارخانه‌های سیگار سازی گرفته بود و این اطلاعات درباره «جیمز باند» نیز موجود است. همچنین در فیلم «سوپر من ۲»، «لویس لین»، طی مدت ۱۲۰ دقیقه با کشیدن سیگارهای متعدد ۴۰ بار مارک سیگار خود را نشان داد. همچنین بزرگ‌ترین کارخانه سیگار سازی جهان نیز محصولات خود را در فیلم‌هایی مانند «راجر اربیت» و «فیلم مویت» که برای مخاطب کودک ساخته شده بود به نمایش گذاشت؛ فیلم‌هایی که بسیاری از والدین فکر نمی‌کردند که کودکان‌شان با دیدن آنها به سیگار کشیدن ترغیب شوند.

در دهه ۹۰، جوامع بشری به تدریج به اهداف کارخانه‌های سیگار سازی پی بردند و قوانین ضد سیگار را در سطح جهان وضع کردند. از این رو شرکت‌های تولید دخانیات پذیرفتند که استعمال سیگار موجب بیماری‌های کشنده است با این حال آیا آنها دیگر شانس برای همراه کردن فرزندان‌شان نداشتند؟ هالیوود هنوز مروج شماره یک مصرف سیگار بود و متأسفانه هیچ اقدامی برای نشان دادن مضرات سیگار انجام نمی‌داد.

حرف آخر

این درست است که سینمای هالیوود در زمینه ساخت فیلم و تجهیزات سینمایی در رتبه اول قرار دارد ولی در به تصویر کشیدن صحنه‌های مبتذل از جمله سیگار کشیدن نیز از رتبه‌ها پایین‌تر است و این امر نشان‌دهنده سیاست‌های تولید کشورهایی همچون آمریکا است. منبع: موی اسکرین

تجربه یک خرید خوب

در ۱۵۵ فروشگاه زنجیره‌ای رفاه سراسر کشور

تلاش ما کیفیت برتر قیمت کمتر

دفتر مرکزی: تهران، خیابان طالقانی (غربی)، تقاطع خیابان شهید سربزرگ، شماره ۱۹۹
تلفن: ۶۶۴۱۳۳۵۸ - ۶۶۴۱۲۰۲۷ - ۶۶۴۱۲۰۲۷ - ۶۶۴۱۵۵۷۳، فکس: ۶۶۴۱۵۵۷۳
دیدگاه: اعتقادات و پیشنهادات: ۶۶۴۹۳۲۰۰
www.refah.ir