



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

دود دست دوم

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

نکات کلیدی

-دود دست دوم دودی است که از سوختن فرآورده‌های تنباکو مثل سیگار و پایپ تولید می‌شود.

-مواجهه با دود دست دوم زمانی ایجاد می‌شود که افراد هوایی که شخص بعد از مصرف تنباکو بازدم می‌کند را تنفس میکنند.

-هیچ حد اطمینانی برای مواجهه با دود دست دوم سیگار وجود ندارد و کوچکترین مواجهه میتواند باعث آسیب‌های جدی شود و مرگبار باشد.

-حذف مصرف تنباکو تنها راه محافظت از افرادی است که دخانیات مصرف نمیکنند ولی در مقابل دود دست دوم هستند.



مواجهه به دود دست دوم میتواند باعث بیماری و مرگ زودرس در افراد شود. هیچ حد اطمینانی برای مواجهه با دود دست دوم سیگار وجود ندارد و کوچکترین مواجهه میتواند باعث آسیب شود. به همین خاطر باید قوانینی برای ایجاد محیط‌های عاری از دود و ممنوعیت مصرف تنباکو در محیط‌های کار تدوین شود.

هیچ سطح ایمنی برای قرار گرفتن در معرض دود سیگار وجود ندارد. حتی قرار گرفتن در معرض کوتاه مدت هم می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود. دود دست دوم می‌تواند باعث بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی و سرطان ریه در بزرگسالانی شود که سیگار نمی‌کشند. نوزادان و کودکان خردسال به ویژه تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

مشکلات سلامتی ناشی از دود سیگار به دلیل اینکه بدن آنها هنوز در حال رشد است یک خطر جدی برای بیماری‌های زیر محسوب میشود:

-سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار
-عفونت‌های حاد سیستم تنفسی مثل پنومونی و برونشیت

-بیماری‌های گوش میانی

-آسم شدید

-علائم تنفسی

-تاخیر در رشد تکاملی ریه



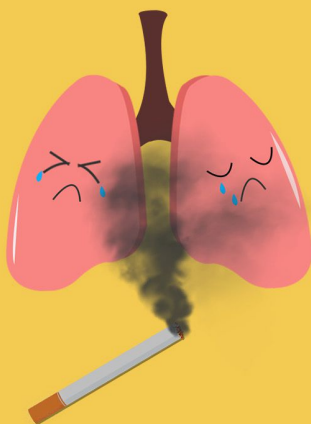
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

دود دست دوم

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

دود دست دوم مضر است!
دود تنباکو حاوی صدها ماده شیمیایی است. در تنباکو بیش از هفت هزار ماده شیمیایی وجود دارد که حدود هفتاد مورد از آن‌ها سمی و سرطانزا هستند.
مواد سمی موجود در تنباکو:
بنزن: در گازوئیل وجود دارد.
بوتان: در مایع فندک وجود دارد.
آمونیاک: در شوینده‌ها و تمیزکننده‌ها کاربرد دارد.
تولوئن: در تینرها و رنگ‌ها وجود دارد.
کادمیوم: در صنایع باتری‌سازی به کار میرد.
هیدروژن سیانید: در سلاح‌های شیمیایی کاربرد دارد.



بیشتر مردم در خانه یا محل کار خود در معرض دود سیگار هستند. افراد همچنین ممکن است در مکان‌های عمومی مانند بارها، رستوران‌ها و... در معرض دود سیگار باشند. افرادی که در خانه‌های چند واحدی یا خانه‌های آپارتمانی نزدیک به هم زندگی می‌کنند بیشتر در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند. حتی زمانی که هیچ‌کس در خانه سیگار نمی‌کشد، دود دست دوم می‌تواند از واحدهای دیگر راهروها، راه‌پله‌ها و سیستم‌های تهویه وارد منازل شود.

محافظت از مردم در برابر دود دست دوم:

آسیب ناشی از دود سیگار قابل پیشگیری است. حذف سیگار تنها راه محافظت کامل از افراد در برابر دود سیگار است. قوانین و سیاست‌های جامع بدون دخانیات که سیگار کشیدن را در تمام قسمت‌های فضاها داخلی ممنوع می‌کند، تنها راه محافظت کامل از افرادی است که مصرف نمی‌کنند، از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار است. قوانین و سیاست‌های جامع بدون سیگار هم می‌تواند به افراد در ترک سیگار کمک کند و از شروع به سیگار کشیدن جوانان جلوگیری کند. این قوانین و سیاست‌ها باید به طور عادلانه اعمال شود تا از اینکه همه مردم فرصتی عادلانه برای تنفس هوای بدون دود و سالم دارند اطمینان حاصل شود. اکثر قوانین و سیاست‌های جامعه‌ی عاری از سیگار، استفاده از سیگارهای الکترونیکی را هم ممنوع می‌کنند. گنجاندن ممنوعیت سیگارهای الکترونیکی در سیاست‌های بدون دخانیات می‌تواند از افرادی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده نمی‌کنند در برابر قرار گرفتن در معرض دود سیگارهای الکترونیکی محافظت کند.

ترجمه: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی علوم پزشکی ایران
گرافیک: نرگس پولادگر، علوم آزمایشگاهی علوم پزشکی ایران