فصل یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

مصرف دخانیات و الکل

دخانیات

- ☑ بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان) (دی۱۴۰۰ و دی ۱۴۰۱)
- ☑ در قرن بیست و یک تا یک میلیارد نفر
- ☑ هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از آن از توتون یا تنباکو و مشتقات اون باشه (نه فقط سیگار) (شهریور ۱۴۰۰)
- ☑ توتون و تنباکو درون پیپ، قلیان، تنباکو جویدنی، مکیدنی یا استنشاقی (خرداد ۱۴۰۰)

سیگار

- ☑ پر مصرف‌ترین ماده دخانی جهان، آمار مصرف آن رو به افزایشه.
- ☑ شامل توتون، کاغذ، فیلتر و برخی افزودنی‌ها
- ☑ سوختنش ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا آزاد می‌کنه.

نیکوتین

- ☑ سمی شدیدا کشنده و [ ] (دی ۱۴۰۰)
- ☑ انقباض عروق داخلی بینی و فلج شدن حرکت مژک‌های مخاط بینی (خرداد ۱۴۰۰)
- ☑ تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی (شهریور ۱۴۰۰)
- ☑ افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قندخون (خرداد ۱۴۰۰)

قطران (تار)

- ☑ ذرات ریز درون سیگار در ریه جمع می‌شن و پوسته ضخیم قهوه‌ای به نام قطران تشکیل می‌دن که حاوی عوامل سرطان زاست. (شهریور ۱۴۰۰)

آرسنیک

- ☑ نوعی گاز در سیگار که از طریق ریه، کبد، کلیه و طحال جذب بدن می‌شه. (خرداد ۱۴۰۰)
- ☑ بعد از ۲ هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شه (شهریور ۱۴۰۱)
- ☑ باعث [ ] هم می‌شه (دی ۱۴۰۰)

سیانیدریک اسید (جوهر یا بادام تلخ)

- ☑ موقع استعمال دخانیات تبخیر می‌شه، وارد ریه و خون می‌شه و رو مختل می‌کنه (کشنده) (خرداد ۱۴۰۰)

مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

- ☑ در ریه جمع و وارد خون می‌شن و به سایر اعضای حساس بدن می‌رسن.
- ☑ از عوامل اصلی [ ] هستن و روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری دارن. (خرداد۹۹) (دی ۱۴۰۱)

آمونیاک

- ☑ تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه (خرداد۹۹ و ۱۴۰۲)

کربورهای هیدروژن

- ☑ وارد خون و سراسر بدن می‌شن و ریسک سرطان در تمام بافت‌ها به ویژه مجاری تنفسی ↑

محصولات بدون دود و نوبدید دخانی

مثل سیگارهای الکترونیکی

- ☑ ادعای بی‌خطری دارن ولی قصدشون به دام انداختن جوانانه.
- ☑ بخارش حاوی مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمیه
- ☑ سرطان ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری لثه، پوسیدگی و ریزش دندان، اثر منفی روی قلب
- ☑ انفجار باتری ← جراحات صورت، شکستگی فک و دندان و مرگ (دی ۱۴۰۲)

قلیان

- ☑ درباره قلیان حساسیت کمه و به راحتی همه جا پیش خانواده استفاده می‌شه.
- ☑ دود اون حاوی مواد سمی و عامل اصلی سرطان ریه و بیماری‌های قلبی – عروقیه.
- ☑ نیکوتین آن در مصرف متناوب ایجاد وابستگی می‌کنه. (خرداد۱۴۰۳)
- ☑ دود آن شامل مواد شیمیایی سرطان‌زا، گازهای خطرناک مثل مونوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد سرطان‌زای منتشره.
- ☑ تنباکوهای میوه‌ای بخاطر افزودنی شیمیایی و مواد مخدر باعث سرطان، آلرژی، آسم و حساسیت می‌شن. (خرداد ۱۴۰۰ و ۱۴۰۳)
- ☑ قلیان مشترک باعث انتقال بیماری از طریق دهان و دستان فرد آلوده می‌شه.
- ☑ مثل اگزمای دست، بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) (خرداد۱۴۰۰)

مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

- ۹۰ درصد افراد، زیر ۱۸ سال شروع به مصرف دخانیات کردن و خیلیاشون میگن با سیگار شروع کردن.

عوامل حرکت جوانان به سمت دخانیات (خرداد۱۴۰۰)

- ☑ باور غلط به جذاب شدن و موردتوجه بودن
- ☑ احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن
- ☑ باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن بین همسالان
- ☑ الگوبرداری غلط از هنرپیشه‌ها
- ☑ الگوبرداری غلط از مصرف والدین یا دوستان صمیمی
- ☑ باورهای غلط در مورد سیگار ← رفع عصبانیت و خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا (دی۱۴۰۰)
- ☑ ساده انگاری و برداشت نادرست درباره قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار
- ☑ در دسترس بودن و قیمت پایین
- ☑ ناپسند نبودن مصرف در اذهان عمومی

@DaneshSad

دود دست دوم

- ☑ کسی که سیگاری نیست و در معرض تنفس دود دخانیاته. (شهریور ۴۰۰)
- ☑ بی از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیمارن تنفسی کسانی هستن که در معرض دود مواد دخانی هستن.
- ☑ میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکان در معرض دود بیشتره.

دود دست سوم

- ☑ بوی سیگاری که تو محیط و لوازم منزل پراکنده می‌شه. (خرداد۴۰۰)
- ☑ سموم دخانیات از طریق لباس، پوست، مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شه و اثرش تا ماه‌ها پایدار و تأثیرگذاره.
- ☑ ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دودشده به دیوارها، سطوح اشیاء و وسایل نرم درون خانه و لباس و پوست می‌چسبه.

الکل

- ☑ ماده شیمیایی که بر عملکرد [ ] و روانی اثرمنفی میذاره، اعتیادآوره و از مشکلات جوامع امروزیه. (خرداد۴۰۱)
- ☑ روی هرکس تأثیر منفی متفاوتی میذاره.
- ☑ سوء مصرفش به دوز وابسته نیست و مصرف مقدار کمش در دفعه اول باعث صدمات جدی جسمانی می‌شه.
- ☑ با افزایش غلظت در خون باعث مسمومیت الکلی و آثار منفی روانی و فیزیولوژیکی می‌شه.
- ☑ عوارض آنی و بلندمدت داره، از بارزترین آثار فوری می‌شه به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. (خرداد ۴۰۲)
- ☑ تأثیرش بر اعصاب مرکزی به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشارخون بروز می‌کنه. (خرداد۹۹)
- ☑ با افزایش اختلال اعصاب مرکزی کارکرد دهانی حیاتی شدید تحت تأثیر قرار می‌گیرن و در موارد
- ☑ شدید باعث کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ می‌شه.
- ☑ حتی نوشیدن مقدار اندکی مشروب، کاهش [ ] و از دست رفتن برخی توانایی‌های فکری فرد رو باعث می‌شه. (خرداد۱۴۰۰)

آثار بلندمدت

- ☑ بیماری‌های [ ] (سیروز و فیبروز) یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدته. (دی ۱۴۰۱)
- ☑ کبد چرب ← با مصرف الکل، کبر کالری اضافه رو به صورت چربی تو خودش ذخیره می‌کنه.
- ☑ سلول‌های پر از چربی مانع عملکرد طبیعی کبد می‌شن.
- ☑ با ادامه مصرف الکل، تخریب کبد به مرحله فیبروز می‌رسه.
- ☑ بافت‌های آسیب دیده، بافت‌های اطراف رو زخمی یا فیبروزه می‌کنن.
- ☑ با ادامه مصرف الکل التهاب شدید کبدی یعنی سیروز و در نهایت سرطان ایجاد می‌شه.

سوال‌های درس یازدهم

۱- چطور مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شه؟ (خرداد۴۰۰)

۲- مصرف بلندمدت الکل اثر مشابه با کدام ویروس روی کبد داره؟ (شهریور ۴۰۰)

۳- چرا خطر تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟ (دی ۴۰۰)

۴- مراحل آسیب بلندمدت کبر را مرتب کنید. (سیروز کبدی – سرطان کبدی – فیبروز کبدی) (دی ۴۰۲)

۵- از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنن؟ (خرداد ۴۰۱)

۶- مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟ (خرداد ۴۰۲)

۷- دو مورد از آثار بلندمدت مصرف الکل. (خرداد ۴۰۳)

@DaneshSad