دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل

دخانیات

- **بزرگ‌ترین** عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم است.
- فقط منحصر به سیگار نیست.
- هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از مادهٔ خام تشکیل‌دهندهٔ آن ⟸ گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد ⟸ جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد.

مثال: توتون و **تنباکوی** مورداستفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا **مواد دخانی بدون دود** نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ⟸ هم **ماده دخانی** محسوب می‌شوند.



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

محصولات بدون دود و ابزارآلات نوپدید مصرف نیکوتین (سیگارهای الکترونیکی)

با ادعای بی‌خطر بودن و به‌منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است.

حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است. ← بروز انواع سرطان (ریه،دهان، مری و لوزالمعده) ← بیماری‌های لثه، پوسیدگی و ریزش دندان ← اثرات منفی بر روی قلب ← جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها و حتی مرگ در اثر انفجار باتری این محصولات

نکته طلایی

محصولات نوپدید دخانی، گمراه‌کننده و اعتیادآور هستند.

قلیان

عامل اصلی بروز سرطان ریه و بیماری‌های قلبی ـ عروقی ← دود قلیان شامل گازهای خطرناک مثل مونواکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زا است. ← تنباکوهای میوه‌ای به‌دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی، آسم و حساسیت می‌شوند.

@DaneshSad

باورهای غلط درباره مصرف قلیان

- عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود.
- قلیان اعتیادآور نیست.
- مصرف قلیان کم‌خطرتر از سیگار است.
- مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است.

بیماری‌های منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان

۱) دستان فرد آلوده (پوستی) ⟸ اگزمای دست و ویروس تبخال

۲) دهان (انتقال عفونت‌ها) ⟸ بیماری‌های دهانی، سل و هلیکوباکتری (عامل زخم معده)

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad