

زندگی‌هایی که نخ به نخ دود می‌شود

گزارشی درباره روند افزایشی مصرف سیگار در مشهد و کشور که برخلاف روند کاهشی دنیا پیش می‌رود



یاتا‌زگی‌ها شایع‌تر شده است یا ما بیشتر دقت می‌کنیم، اما واقعاً سریال و فیلمی در شبکه خانگی با سینما نیست که یکی از شخصیت‌هایش پکی به سیگار نزند. بخشی از جذابیت و کشش بازی را بر عهده سیگار گذاشته‌اند. در سال‌های اخیر تأثیر فضای مجازی و تولیدات سینمایی در جذابیت بیشتر شخصیت، کامل شدن جایگاه اجتماعی فرد و همچنین رواج برخی باورهای غلط در مصرف سیگار بسیار مؤثر بوده است. اثرش را می‌توان در افزایش آمارها، میزان فروش سیگار و محصولات دخانی به‌آسانی مشاهده کرد. بعید نیست بی‌اعتنایی قانون به استعمال دخانیات در اماکن عمومی هم رواج آن را به یک رفتار عادی بدل کرده باشد. هرچه هست، این روزها سیگار بین ایرانیان رایج است و سن شروع آن به‌طور مرتب در حال پایین آمدن است. آمارهای رسمی از سنین بین سیزده تا پانزده سالگی سخن می‌گویند، اما مشاهده عینی می‌گوید آن بیرون چیزی فاجعه‌بارتر در حال وقوع است. از سوی دیگر در کنار اوضاع نامناسب‌ما، آمارهای سازمان بهداشت جهانی از کاهش مصرف سیگار در کشورهای دیگر دنیا حکایت دارد و این، نگرانی‌ها را بیشتر می‌کند.



روز
گزارش

۱۴ درصد بالای ۱۸ ساله‌ها

آخرین آمارهای وزارت بهداشت مربوط به سال ۱۴۰۲ است که نشان می‌دهد ۲۵٫۸۸ درصد مردان و ۴٫۴۴ درصد زنان ایرانی دخانیات مصرف می‌کنند. این یعنی به‌طور میانگین ۱۴ درصد افراد بالای هجده سال در کشور، مصرف‌کننده انواع محصولات دخانی هستند. در سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال، ۱۸٫۱۵ درصد مردان و ۳٫۷۹ درصد زنان دخانیات مصرف می‌کردند که این ارقام نسبت به سال ۱۳۹۵ به ترتیب ۳۴ و ۹۰ درصد رشد داشته

چرا پر مصرف هستیم؟

ایرانی‌ها اگرچه در لیست آمارهای جهانی در مصرف سیگار در رتبه ۷۳ جهان قرار دارند، این به معنی کم مصرف بودن آن‌ها نیست. درحقیقت عوامل بسیاری دست به دست هم داده‌اند تا میزان مصرف سیگار را در کشور بالا بکشند. افزایش به‌دند، از اولین و مهم‌ترین مورد، یعنی مافیای فروش و عرضه سیگار که بگذریم، برخی موارد دیگر این‌ها هستند: اول: می‌گویند سیگار رایج‌ترین ماده مصرفی اعتیادآور و مسیر ورود به دنیای مواد مخدر دیگر است؛ درحالی‌که متأسفانه هنوز افراد بسیاری از این نکته غفلت می‌کنند و سیگار کشیدن را دلیلی برای اعتیاد نمی‌دانند یا خطری از جانب آن احساس نمی‌کنند. درواقع سیگار هنوز تفریح دورهمی‌هاست.

تبلیغات و سوسه انگیز

یکی از ترندهای تولیدکنندگان مواد دخانی، معرفی محصولات دخانی جدید مانند سیگارهای الکترونیک، سیستم‌های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم‌های گرم‌کننده تنباکو به عنوان محصولات بی‌خطر است. جوانانی که با کمراهی

است. در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال نیز ۲۶٫۹۱ درصد مردان و ۶٫۲۸ درصد زنان مصرف‌کننده دخانیات بودند که این دو رقم نیز نسبت به پنج سال پیش از آن، به ترتیب ۱۵٫۶ و ۹۰٫۸۸ درصد افزایش را نشان می‌دهد. آمار و ارقام خراسان رضوی هم به همین میزان تکان دهنده است. براساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی مشهد میزان مصرف دخانیات در گروه سنی سیزده تا پانزده سال ۱۳ درصد افزایش یافته و این عدد در نوجوانان دختر افزایش ۱۳۳ درصدی داشته است. در کنار بالا رفتن وحشتناک آمار مصرف، میزان مرگ و میر هم به شدت بالا می‌رود. مرگ و میر ۶۵ هزار نفر در سال، آن هم برای ماده‌ای که آگاهانه

دوم: راه دسترسی آسانی دارد. دسترسی راحت نوجوانان و جوانان به سیگار و مواد دخانی در سایه نبود نظارت‌ها، اجرانشدن قانون ممنوعیت فروش سیگار و دخانیات به زیر هجده ساله‌ها و ناکامی دستگاه‌ها و نهاد های فرهنگی در آگاهی‌رسانی به خانواده‌ها درباره اثرات سوء مصرف سیگار از جمله شایع‌ترین دلایل است. این دسترسی آسان محدودیتی برای مصرف‌کنندگان ایجاد نمی‌کند. براساس آمارهای جهانی حدود ۵۰ درصد مصرف‌کنندگان نیکوتین از سیزده سالگی شروع به مصرف سیگار می‌کنند و ۹۶ درصد این افراد در نوزده سالگی به نیکوتین معتاد می‌شوند؛ حال آنکه در کشور ما سن استعمال دخانیات به سیزده سال رسیده و حساب کنید که سن اعتیاد چقدر کاهش پیدا می‌کند. سوم: ترک کردن آن نه تنها آسان نیست، بلکه اغلب غیرممکن است. مسئله مهم مصرف سیگار این است که نمی‌توان آن را ترک کرد، یعنی اگر هم فرد مصرف‌کننده بخواهد ترک کند، آن قدر سخت است که تا پایان مصمم نخواهد ماند.

و ترندهای صنایع دخانی برای اولین بار مواد دخانی را تجربه می‌کنند، به راحتی به نیکوتین وابسته و به یک مصرف‌کننده دائمی مواد دخانی تبدیل می‌شوند.

بسیاری از جوانانی که این محصولات را مصرف می‌کنند، یا اصلاً سیگاری نیستند و دنبال جایگزین کم‌خطری برای سیگار می‌گردند، یا برای ترک سیگار خود سراغ محصولات مشابه می‌روند که در هر حالت این محصولات نیز

مصرف کرده‌ایم و از خطرهایش خبر داشته‌ایم، دردناک است. به‌گفته مسئولان بهداشتی استان، خراسان رضوی رتبه دوم کشور را در میزان مصرف مواد دخانی دارد و در مصرف سیگار در رتبه بیست و دوم است. این آمار در حالی است که ۲۸۰ مرکز خدمات جامع سلامت در استان دایر است که مشاوره‌های «نه به دخانیات» و درمان دخانیات را دارند؛ همچنین برای افرادی که تمایلی به مراجعه حضوری ندارند، تماس با سامانه ۴۰۲۰ در دسترس است. باین همه چند فرد سیگاری را می‌شناسید که با این شماره تماس گرفته یا به مرکزی مراجعه کرده باشند؟ یعنی این مسائل نیاز به فرهنگ سازی دارد که جای آن خالی است.

از مشکلات اساسی ترک سیگار بازگشت مجدد فرد به مصرف است. در واقع ترک نیکوتین بسیار سخت و در بسیاری از موارد ناممکن است. ۴۰ درصد افراد سیگاری اقدام به ترک می‌کنند، اما ۳۰ درصد آن‌ها پس از دو روز بازمی‌گردند؛ یعنی وابستگی به سیگار از مواد افیونی بیشتر است. بنا بر تحقیقات انجام شده، نسبت افرادی که با مصرف نخستین بار الکل به آن معتاد می‌شوند یک به ۱۰ است که این نسبت در اعتیاد به کراک یک به شش است، اما این شاخص برای مصرف‌کنندگان نیکوتین ۹ به ۱۰ است. استراتژی اصلی برای ترک سیگار شامل مجموعه‌ای از مشاوره‌های ترک و درمان‌های دارویی است که بعضی از افراد بدون مشورت با مشاور از داروهای بدون نسخه ترک استفاده می‌کنند که این نه تنها باعث اثربخشی محدود داروهای می‌شود، بلکه عوارض دیگری مثل افسردگی، اعتیاد به الکل و دیگر اختلالات رفتاری را به همراه دارد. برای یک برنامه موفق ترک سیگار مشورت با فوق تخصص ریه و روان پزشک ضروری است.

وابستگی ایجاد می‌کند و آن‌ها را با درد سر تازه‌ای مواجه خواهد کرد. این درحالی است که تبلیغات از وابسته نشدن و روشی برای ترک سیگار سخن می‌گویند.

به‌گفته متخصصان حوزه سرطان ممکن است برخی افراد تصور کنند که استفاده از دخانیات بدون دود، تأثیری در ابتلا به این بیماری ندارد، اما واقعیت این است که دخانیات بدون دود نیز باعث ابتلا به سرطان می‌شود.

تجربه کشورهای دیگر

سیر جهانی است. درحقیقت گفته شده است که آموزش‌های مداوم آنان در فضای مدرسه و خانواده‌ها و همچنین ممنوعیت استعمال دخانیات در بیشتر فضاهای عمومی عامل مهمی در کاهش مصرف یا کاهش گزارش مصرف سیگار بوده است. حتی برخی کشورها قوانین سختی برای سیگار کشیدن در اماکن عمومی دارند؛ مثلاً مالزی برای سیگار کشیدن در مکان‌های ممنوع صد دلار، صربستان ۶۴ دلار و فرانسه ۴۵۰ یورو جریمه در نظر گرفته است.



نیوزیلند و افزایش سن مصرف

مسئولان و قانون‌گذاران کشور نیوزیلند در تلاش برای افزایش تدریجی سن قانونی افراد مجاز به خرید دخانیات در این کشور هستند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا سال ۲۰۲۵ استعمال دخانیات را به صفر برسانند. دولت همچنین در حال بررسی ممنوع کردن فروش فیلترها، کاهش میزان نیکوتین در دخانیات و محدود کردن مکان‌های خرید آن است. وزیران کشور نیوزیلند قصد دارند برای محصولات دخانی حداقل قیمت را تعیین کنند.



هند و ممنوعیت تبلیغات

مسئولان کشور هند در اولین اقدام خود برای کاهش مصرف سیگار در این کشور، تبلیغات این محصول را ممنوع کرده‌اند؛ سپس سراغ وضع قوانین دیگری رفته‌اند که به این هدف آن‌ها جامه عمل بپوشاند. از جمله این قوانین می‌توان به قانون ممنوعیت مصرف سیگار در فضاهای عمومی یا محل کار اشاره کرد. اعمال محدودیت فروش و کمک مالی برای تولید دخانیات در این کشور نیز از دیگر قوانین وضع شده در هندوستان است.



منع مصرف در رستوران‌ها

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده برای کنترل دخانیات برنامه‌ها و تحقیقات فراوانی دارد. ایالات متحده آمریکا به دنبال چنین برنامه‌ریزی وسیعی برای کنترل دخانیات، اقدامات مؤثری انجام داده است که البته در ایالت‌های مختلف این کشور کمی با هم متفاوت هستند. به‌طور مثال در برخی از ایالت‌ها فقط در رستوران‌ها مصرف سیگار ممنوع شده، اما در برخی دیگر مصرف سیگار در همه فضاهای عمومی غیرقانونی است.



ممنوعیت استعمال در مراکز عمومی

برخی کشورها مجازات منع مصرف سیگار برای افراد زیر هجده سال یا استعمال سیگار در حضور افراد زیر هجده سال را اعمال کرده‌اند. روسیه یکی از این کشورهاست که خرید و فروش سیگار به افراد هجده ساله را در برخی فروشگاه‌ها و استعمال دخانیات در مراکز عمومی از قبیل ایستگاه‌های مترو، سینماها و مراکز دولتی را ممنوع اعلام کرده است.



جریمه در اروگوئه

آخرین آمارها نشان می‌دهد روزانه در کشور اروگوئه هفت نفر بر اثر ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل مصرف سیگار در مکان‌های عمومی (مانند فروشگاه‌ها، رستوران‌ها یا سازمان‌های اداری) ممنوع است و البته اگر مدیران کسب و کارها از این قانون تبعیت نکنند، ۱۱۰۰ دلار جریمه می‌شوند یا محل کار آن‌ها سه روز تعطیل می‌شود. اروگوئه اولین کشور در آمریکای جنوبی است که مصرف سیگار را در مکان‌های عمومی سر بسته ممنوع اعلام کرده است.



ممنوعیت فروش به زیر ۱۸ سال

در بریتانیاییز قوانین محدودکننده‌ای وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به ممنوعیت تبلیغات تنباکو و نیز ممنوعیت نمایش محصولات مربوط به دخانیات در فروشگاه‌ها اشاره کرد؛ همچنین تولیدکنندگان موظف‌اند تصاویر افرادی را که در اثر مصرف دخانیات دچار بیماری شده‌اند، روی بسته بندی سیگارها درج کنند تا از این طریق مردم را به نخريدن سیگار تشویق کنند. همچنین براساس بخش دیگری از قوانین این کشور، تولیدکنندگان مجاز نیستند سیگارهای خوش طعم تولید کنند. فروش سیگار هم در این کشور محدودیت‌های خاص خودش را دارد و در یک نمونه فروش سیگار به افراد زیر هجده سال ممنوع است.



سیگارهای گران در استرالیا

برای بسته بندی‌های سیگار نباید از رنگ، لوگو و برند خاصی استفاده شود و بسته بندی‌ها باید ساده باشد. دولت همچنین برای کاهش مصرف سیگار، مالیات تقریباً سنگینی روی این محصول وضع کرده است که خرید آن گران تمام شود. درواقع قیمت یک بسته سیگار می‌تواند درآمد یک هفته فردی را که حقوق متوسطی دارد به خود اختصاص دهد. همچنین خرید نیکوتین برای سیگار الکترونیکی در این کشور ممنوع است؛ زیرا بنا به گفته کارشناسان بهداشت و سلامت، استفاده از نیکوتین به هر شکلی که باشد، برای بدن بسیار مضر است.