

سلامت



سال چهاردهم - شماره ۱۵۵ - خرداد ۱۴۰۳
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



با کلید سلامت
خود را معرفی کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۷۱۳۳۳۰۹۶۱۵
خانم ایزدی تماس
بگیرید.



در این شماره می خوانیم:

سیگار کشیدن، سبب کوچک شدن مغز می شود
خطرات استفاده از سیگار الکترونیکی
ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان کولورکتال در منطقه مدیترانه شرقی
تأثیر سیگار بر عود و پیشرفت سرطان مثانه
سیگارهای الکترونیکی: کمکی برای ترک سیگار سنتی؟
شیوع مصرف سیگار و قلیان و بروز سرطان مرتبط با آن در میان بزرگسالان در خاورمیانه
مضرات ویپ؛ عوارضی که فرد را به کام مرگ میکشانند

صفحه	عنوان
۳	سیگار کشیدن، سبب کوچک شدن مغز می شود
۴	خطرات استفاده از سیگار الکترونیکی
۵	ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان کولورکتال در منطقه مدیترانه شرقی
۶	تأثیر سیگار بر عود و پیشرفت سرطان مثانه
۷	سیگارهای الکترونیکی: کمکی برای ترک سیگار سنتی؟
۸	شیوع مصرف سیگار و قلیان و بروز سرطان مرتبط با آن در میان بزرگسالان در خاورمیانه
۹	مضرات ویپی؛ عوارضی که فرد را به کام مرگ میکشانند

کلید سلامت

شماره شاپا: ۶۰۱۸-۲۲۵۱

سال چهاردهم - شماره ۱۵۵
خرداد ماه ۱۴۰۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت
سر دبیر:
دکتر سعید شهابی

اعضای هیأت تحریریه:
دکتر سیدحنیف اوصیالقب، دکتر فاطمه غزنوی، دکتر علی حیدری، دکتر
سروش کهنسال، دکتر ریحانه کلانتر مهرجردی

طراحی و صفحه آرایی:
فرحناز ایزدی

سیگار کشیدن، سبب کوچک شدن مغز می شود

- * مطالعات نشان داده اند که حجم مغز با سیگار کشیدن ارتباط منفی دارد.
- * سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند.
- * خبر خوب این است که ترک سیگار می تواند مانع از بین رفتن بیشتر بافت مغز می شود.

حجم خود را از دست می دهد، سیگار کشیدن به طور موثر سبب پیری زودرس مغز خواهد شد. این یافته‌ها، به توضیح اینکه چرا سیگاری‌ها در معرض خطر بالای زوال شناختی مرتبط با افزایش سن و بیماری آلزایمر هستند، کمک می‌کند. محققان دریافته‌اند که هر چه تعداد بسته های سیگار مصرفی در روز بیشتر باشد، حجم مغز فرد کمتر می‌شود.

سابقه سیگار کشیدن روزانه و حجم مغز و همچنین ارتباط امتیاز خطر ژنتیکی برای سیگار کشیدن با حجم مغز بررسی شده است.

بر اساس مطالعه محققان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند. خبر خوب این است که ترک سیگار می تواند مانع از بین رفتن بیشتر بافت مغز شود. با این وجود، ترک سیگار مغز را به اندازه اولیه اش باز نمی‌گرداند.

به گفته محققان، از آنجایی که مغز افراد به طور طبیعی با افزایش سن

Source: Chang Y, et al. Investigating the relationship between smoking behavior and global brain volume. *Biological Psychiatry Global Open Science*. 2024 Jan 82-74:(1)4;1.

مطالعات نشان داده اند که حجم مغز با سیگار کشیدن ارتباط منفی دارد، اما بحث در مورد اینکه آیا سیگار باعث کاهش حجم مغز می شود یا کاهش حجم مغز یک عامل خطر برای سیگار کشیدن باشد، وجود دارد. در این مقاله در بیش از ۳۲ هزار شرکت‌کننده اروپایی تبار، رابطه بین



خطرات استفاده از سیگار الکترونیکی

- * استعمال دخانیات عامل اصلی بیماری های قابل پیشگیری، ناتوانی و مرگ و میر در جهان است.
- * بیش از ۸۰ درصد از مصرف کنندگان دخانیات در سراسر جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.
- * شواهدی وجود دارد که نشان می دهد استفاده از سیگارهای الکترونیکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان و همچنین سایر بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی و تنفسی را افزایش دهد.
- * داده های در حال ظهور خطرات و آسیب های فزاینده ای را در ارتباط با مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و دستگاه های تنباکوی گرم شده نشان می دهد.
- * سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و اعتیاد آور هستند و می توانند به رشد مغز در نوجوانان آسیب برسانند.

نگرانی های دیگری نیز وجود دارد چون سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین هستند که اعتیاد آور است و می تواند به رشد مغز در نوجوانان آسیب برساند. نیکوتین همچنین می تواند فشار خون را افزایش دهد، ضربان قلب را افزایش داده و رگ های خونی را منقبض کند و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. به طور کلی، در حالی که سیگارهای الکترونیکی ممکن است مزایای بسیار کمی به عنوان ابزار ترک سیگار داشته باشند، خطرات مرتبط با استفاده از آنها، از جمله احتمال ابتلا به سرطان، باید قبل از استفاده به دقت مورد توجه قرار گیرد.

اعتیاد به نیکوتین، چه از طریق سیگار کشیدن و چه از طریق استعمال دخانیات، بر سیستم های انتقال دهنده های عصبی تأثیر می گذارد، در حالی که بسیاری از عوامل ژنتیکی و رفتاری می توانند بر شدت آن، علائم ترک و سایر خطرات سلامتی تأثیر بگذارند، مرتبط ترین آنها از دیدگاه بهداشت عمومی آنهایی هستند که از استعمال دخانیات به دست می آیند و تأثیر زیادی در مرگ و میر و عوارض دارند.

داده های در حال ظهور خطرات و آسیب های فزاینده ای را در ارتباط با مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و دستگاه های تنباکوی گرم شده نشان می دهد. با توجه به احتمال وجود مواد شیمیایی و طعم دهنده های خطرناک در آئروسول، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد استفاده از سیگارهای الکترونیکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان و همچنین سایر بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی و تنفسی را افزایش دهد. بسیار مهم است که هنگام استفاده از سیگارهای الکترونیکی احتیاط کنید. به گزینه های دیگر برای ترک سیگار فکر کنید.

بنابراین، مهم است که اگر به عنوان روشی جهت ترک اعتیاد استفاده می شود، گزینه های جایگزین در نظر گرفته شود. ایمن ترین اقدام این است که به طور کامل از سیگارهای الکترونیکی استفاده نشود. با توجه به شیوع استفاده آن در بین جوانان و نوجوانان لازم به ذکر است که علاوه بر خطر سرطان بالقوه مرتبط با استفاده از سیگار الکترونیکی،

Source: Sahu R, et al. E-Cigarettes and Associated Health Risks: An Update on Cancer Potential. *Adv Respir Med.* 531-516:(6)91;2023. Published 2023 Nov 14.

استعمال دخانیات عامل اصلی بیماری های قابل پیشگیری، ناتوانی و مرگ و میر در جهان است. بیش از ۸۰ درصد از ۱.۳ میلیارد مصرف کننده دخانیات در سراسر جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند، جایی که بار بیماری و مرگ ناشی از دخانیات سنگین ترین است. شناخت مصرف دخانیات به عنوان اعتیاد، هم برای درمان مصرف کننده دخانیات و هم برای درک اینکه چرا مردم با وجود خطرات شناخته شده برای سلامتی به مصرف دخانیات ادامه می دهند بسیار مهم است. عنصر اصلی در میان تمام اشکال اعتیاد به مواد مخدر این است که رفتار مصرف کننده تا حد زیادی توسط یک ماده روانگردان کنترل می شود. سیگارهای الکترونیکی و محصولات تنباکوی گرم شده، دستگاه های جدیدی هستند که با باتری کار می کنند و نیکوتین را بدون احتراق تنباکو عرضه می کنند. یک دستگاه ویپ معمولی شامل سه جزء اصلی است: یک باتری، یک عنصر گرمایش، و یک کارتریج یا مخزن که مایع الکترونیکی را نگه می دارد. هنگامی که یک کاربر یک پف از یک ویپ می گیرد، مایع الکترونیکی توسط عنصر گرمایش گرم می شود و ذرات و گازهایی را تشکیل می دهد که کاربر به داخل ریه های خود استنشاق می کند.

ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان کولورکتال در منطقه مدیترانه شرقی

- * سن یک عامل خطر برای ایجاد سرطان کولورکتال (روده بزرگ) است و بیشتر موارد در بزرگسالان بالای ۵۰ سال رخ می دهد.
- * بروز سرطان کولورکتال در حال افزایش است و یکی از علل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سطح جهان است.
- * طبق آمار، سرطان کولورکتال عامل ۹.۴ درصد مرگ و میرهای مرتبط با سرطان و ۱۰ درصد موارد سرطان تازه تشخیص داده شده است.
- * بروز این سرطان اخیراً در چندین منطقه جهان، به ویژه در منطقه مدیترانه شرقی در حال افزایش بوده است. با نرخ بروز ۵.۸ درصد، سرطان کولورکتال دومین عامل اصلی مرگ و میر در میان کشورهای این منطقه است.
- * بیست و دو کشور این منطقه را تشکیل می دهند، از جمله یمن، افغانستان، بحرین، جیبوتی، مصر، ایران، عراق، اردن، کویت، لبنان، لیبی، مراکش، عمان، پاکستان، فلسطین، قطر، عربستان سعودی، سومالی، سودان، سوریه، تونس و امارات متحده عربی.



Source: Keivanlou, M. H., et al. (2023). Association between smoking and colorectal cancer in Eastern Mediterranean Regional Office (EMRO): A systematic review and meta-analysis. Saudi Journal of Gastroenterology, 211-204, (4)29.

علیرغم وجود سایر عوامل خطر، سیگار به عنوان یک عامل خطر اصلی برای ایجاد سرطان کولورکتال شناخته شده است. سیگار یک عامل خطر است که می تواند کاهش یابد و با خطرات متعددی برای سلامتی مرتبط است.

مطالعه ما نشان داد که در کشورهای مدیترانه شرقی، سیگار کشیدن به طور چشمگیری خطر سرطان کولورکتال را تا ۴۰ درصد افزایش می دهد. سیگار خطر مطلق این نوع سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. علاوه بر این، آنها اظهار داشتند که سیگار کشیدن در دوزهای بالاتر، به ویژه در سن بالاتر از ۳۰ سال، می تواند بروز سرطان کولورکتال را تا حد زیادی افزایش دهد. ترک سیگار می تواند نرخ بقای بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال را افزایش دهد.

مواد سرطان زای موجود در تنباکو، مانند بنزوپیرن، کلرواتیلن، نیتروزامین، هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای، نیتروز تولوئن و نیکل، مسئول افزایش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در سیگاری ها هستند. دلایل مختلفی وجود دارد که نشان

کشورهای مدیترانه شرقی نشان داد. سیگاری هایی که در کشورهایی با سطوح شاخص توسعه فردی بالا زندگی می کنند، در مقایسه با سیگاری هایی که در کشورهایی با سطوح شاخص توسعه فردی بسیار بالا زندگی می کنند، با خطر بیشتری برای سرطان کولورکتال مواجه هستند. اگرچه سیگار کشیدن در گذشته، رابطه مثبتی با رشد سرطان کولورکتال داشت، اما این اثر از نظر آماری معنی دار نبود. مطالعه ما بر اهمیت اجرای برنامه ها و سیاست های ترک سیگار در این مناطق برای کاهش بار سرطان کولورکتال تاکید می کند.

می دهد یافته های مطالعه ما با سایر محققین متفاوت است. نتایج این تحقیق تحت تأثیر سطوح مختلف قرار گرفتن در معرض سیگار برای سیگاری های فعلی و سابق است. نتایج مطالعه ممکن است تحت تأثیر محصولات مختلف سیگار با محتوای تنباکو متفاوت باشد. ما متاآنالیز خود را در کشورهای مدیترانه شرقی با قومیت های مختلف انجام دادیم. تنوع همچنین ممکن است ناشی از تفاوت های نژادی باشد. همراه با سیگار کشیدن، سایر ویژگی ها می توانند بر روی سرطان کولورکتال تأثیر بگذارند، مانند ترجیحات غذایی، سبک زندگی و شرایط سلامت.

به طور خلاصه، مطالعه ما ارتباط مثبتی بین سیگار کشیدن و خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در

تأثیر سیگار بر عود و پیشرفت سرطان مثانه

- * سرطان مثانه به عنوان هفتمین بدخیمی شایع در سراسر جهان در مردان و هفدهمین سرطان در زنان رتبه بندی شده است.
- * استعمال دخانیات یک عامل مسبب قوی و اثبات شده است که مسئول ایجاد تقریباً ۵۰ درصد تومورهای مثانه است.
- * ترک سیگار می تواند خطر ابتلا به سرطان مثانه را کاهش دهد.

بیش از ۲۰ بسته در سال) یک عامل خطر برای عود و پیشرفت سرطان مثانه تحت درمان ایجاد می کند. چنین مشاهداتی ممکن است نه تنها منعکس کننده سرطان زایی و جهش زایی در سلول های اروتلیال ناشی از دود باشد، بلکه اثرات تعدیل کننده ایمنی سیگار کشیدن را نیز منعکس کند. متآنالیز ما بر اهمیت ترک زود هنگام سیگار برای جلوگیری از پیشرفت و حفظ مثانه تاکید دارد. بر اساس نتایج ارائه شده و مضرات کلی مربوط به سیگار کشیدن، به بیماران مبتلا به سرطان مثانه پرخطر به شدت توصیه شود که در صورت واجد شرایط بودن برای ایمونوتراپی، سیگار را ترک کنند و در مورد احتمال افزایش خطر شکست درمان هنگام سیگار کشیدن مطلع شوند.

ارائه کرده است. همچنین مشخص شده است که افرادی که سیگار را ترک می کنند بهتر از کسانی که به سیگار کشیدن ادامه می دهند، عملکرد بهتری دارند. نکته مهم این است که برخی از مطالعات نشان می دهند که ترک سیگار نه تنها ممکن است از عود و پیشرفت جلوگیری کند بلکه بر بقا نیز تأثیر می گذارد. سیگاری های فعلی در مقایسه با سیگاری های ترک کرده در معرض خطر بیشتری برای عود هستند. قبلاً گزارش شده است که ترک سیگار بیش از ۱۵ سال قبل از تشخیص سرطان مثانه، عود را بدون توجه به شدت یا مدت مصرف سیگار در گذشته کاهش می دهد. چندین مطالعه نشان می دهند که بین سیگار کشیدن و کاهش اثربخشی درمان کمکی داخل مثانه رابطه وجود دارد. قرار گرفتن بیشتر در معرض دود مادام العمر (به ویژه مصرف

Source: Ślusarczyk, A., et al. (2023). The impact of smoking on recurrence and progression of non-muscle invasive bladder cancer: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, 149(6), 2691-2673.

شواهد اولیه تأثیر سیگار بر پیش آگهی سرطان مثانه از گروه های تحت درمان با شیمی درمانی و جراحی به دست آمده است، که در آن وضعیت سیگار کشیدن باعث افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان شد. متآنالیز ما به منظور ارائه منطقی برای تعمیم مشاهدات قبلی در مورد تأثیر مضر سیگار بر پیش آگهی در سرطان مثانه بود.

تا به امروز چندین تحلیل گذشته نگر نتایج متناقضی را در مورد تأثیر سیگار بر پیش آگهی سرطان مثانه



سیگارهای الکترونیکی: کمکی برای ترک سیگار سنتی؟

* با توجه به اینکه بسیاری به دنبال راهی برای ترک عادت سیگار کشیدن خود هستند، ای-سیگارها به انتخابی محبوب تبدیل شده‌اند.
 * سیگارهایی که به ای-سیگارهای حاوی نیکوتین روی آورده بودند، نسبت به کسانی که بر روی روش‌های سنتی ترک تکیه کرده بودند، شانس بیشتری برای ترک سیگار داشتند.
 * به طور جالب، مقایسه بین ای-سیگارهای حاوی نیکوتین و غیر نیکوتینی مزیت واضحی برای اولی نشان داد.
 * یکی دیگر از جنبه‌های دلگرم‌کننده مقاله، پایین بودن شیوع عوارض جانبی جدی یا مرگ در میان شرکت‌کنندگان در تمام آزمایش‌ها در طول مطالعه بود.

می‌رسد نرخ موفقیت بالاتری برای ترک سیگار با خطرات کمتر را شامل می‌شود.
 مهم است توجه داشت که سفر برای درک کامل تأثیر ای-سیگارها بر سلامت هنوز به پایان نرسیده است. اثرات بلندمدت همچنان موضوع علاقه و نگرانی است و نیاز به تحقیقات بیشتر دارد. با این حال، پتانسیل ای-سیگارها برای کاهش خطرات مرتبط با سیگار کشیدن سنتی انکارناپذیر است و آنها را به ابزاری بالقوه قدرتمند در نبرد جهانی علیه مسائل سلامتی مرتبط با سیگار تبدیل می‌کند.
 در حالی که ما پیچیدگی‌های ترک سیگار را مرور می‌کنیم، نقش ای-سیگارها به عنوان موضوعی از علاقه و بحث قابل توجه باقی می‌ماند. این مطالعه بینش‌های ارزشمندی به گفتگو اضافه می‌کند و نشان می‌دهد که ای-سیگارها، به ویژه آن‌هایی که حاوی نیکوتین هستند، ممکن است برای بسیاری که به دنبال فرار از چنگ سیگار هستند، تغییردهنده بازی باشند.

که بر روی روش‌های سنتی ترک تکیه کرده بودند، شانس بیشتری برای ترک سیگار داشتند. به طور خاص، مطالعه نشان داد که استفاده از ای-سیگارهای حاوی نیکوتین شانس ترک سیگار را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و نور امید را برای آن‌هایی که به دنبال راهی از سیگار هستند، ارائه می‌نماید.

به طور جالب، مقایسه بین ای-سیگارهای حاوی نیکوتین و غیر نیکوتینی مزیت واضحی برای اولی نشان داد، و بر نقش بالقوه ای-سیگارهای حاوی نیکوتین در کمک به ترک تأکید کرد. این کشف یک لایه مهم به بحث مداوم در مورد بهترین روش‌های ترک سیگار اضافه می‌کند و نشان می‌دهد که حضور نیکوتین ممکن است یک عامل کلیدی در اثربخشی ای-سیگارها به عنوان یک ابزار ترک باشد.

یکی دیگر از جنبه‌های دلگرم‌کننده مقاله، پایین بودن شیوع عوارض جانبی جدی یا مرگ در میان شرکت‌کنندگان در تمام آزمایش‌ها در طول مطالعه بود که به سمت یک پروفایل ایمنی مطلوب برای ای-سیگارها در زمینه ترک سیگار اشاره داشت. این جنبه به ویژه با توجه به خطرات سلامتی ناشی از سیگار کشیدن سنتی، قابل توجه است.
 نتیجه‌گیری‌های این مطالعه حمایت‌کننده از استفاده ای-سیگارها به عنوان یک گزینه قابل قبول برای کسانی که به دنبال ترک سیگار هستند، هم‌راستا است. در حالی که روش‌های سنتی ترک سیگار بدون شک به بسیاری کمک کرده‌اند، ای-سیگارها مسیر جایگزینی را ارائه می‌دهند، روشی که به نظر

Source: Levett JY, et al. Efficacy and Safety of E-Cigarette Use for Smoking Cessation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Am J Med. 2023 Aug;-804:(8)136 813.e4.

در سال‌های اخیر، بازیگر جدیدی به عرصه ترک سیگار وارد شده است: سیگارهای الکترونیکی، که به اختصار ای-سیگار نامیده می‌شوند. با توجه به اینکه بسیاری به دنبال راهی برای ترک عادت سیگار کشیدن خود هستند، ای-سیگارها به انتخابی محبوب تبدیل شده‌اند، و عده‌ای آن را بعنوان یک جایگزین کم‌ضررتر نسبت به سیگارهای سنتی در نظر می‌گیرند. با این حال، بحث در مورد اثربخشی و ایمنی آن‌ها در کمک به افراد سیگاری برای ترک، همچنان ادامه دارد و نظرات در این زمینه متفاوت است.

برای روشن شدن این مسئله، محققان به تحلیل گسترده‌ای پرداختند و تعداد زیادی از مطالعاتی را بررسی کردند که استفاده از ای-سیگارهای حاوی نیکوتین را با سایر روش‌های کمک به ترک سیگار، مانند درمان‌های جایگزینی نیکوتین و حمایت رفتاری، مقایسه کرده‌اند. این مطالعه جامع که داده‌ها را از پایگاه‌های داده معتبر جمع‌آوری کرده بود، تنها به دنبال آزمایش‌هایی بود که شرکت‌کنندگان را برای حداقل شش ماه دنبال کرده بودند تا اطمینان حاصل شود که یافته‌ها از اهمیت بلندمدت برای ترک سیگار برخوردارند.

یافته‌ها امیدبخش بودند: سیگارهایی که به ای-سیگارهای حاوی نیکوتین روی آورده بودند، نسبت به کسانی

شیوع مصرف سیگار و قلیان و بروز سرطان در میان بزرگسالان در خاورمیانه

* مصرف دخانیات عامل بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری و مرگ زودرس در سراسر جهان است.
 * سازمان بهداشت جهانی برآورد می‌کند که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۳۰ مرگ و میر ناشی از سیگار در کشورهای توسعه یافته است ۹ درصد کاهش خواهد یافت، در حالی که در کشورهای در حال توسعه دو برابر خواهد شد.
 * استعمال دخانیات و قلیان با بیماری‌های مختلف مانند سرطان (مری، ریه و معده، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های تنفسی در ارتباط است. استفاده منظم از تنباکو می‌تواند فرد را در معرض سطوح بالایی نیکوتین قرار دهد و باعث وابستگی می‌شود.
 * شیوع بالای مصرف دخانیات در کشورهای خاورمیانه به ویژه در بین دانش آموزان مدارس و دانشگاه‌ها در ۲۰ سال گذشته رو به افزایش بوده است که مسئله‌ای نگران‌کننده است.

شده است. در سوی مقابل، جمعیت میانسال بیشتر سیگار مصرف می‌کنند، به طوریکه برای گروه سنی ۴۰-۴۹ سال بیشترین میزان مصرف سیگار و کمترین میزان مصرف قلیان گزارش شده است. شیوع استعمال سیگار در کشورهای خاورمیانه به ویژه بین مردان بالاست. روند افزایشی مصرف قلیان به ویژه توسط جوانان در کشورهای خاورمیانه نگران‌کننده است درست به مانند افزایش رخداد سرطان‌های مری، ریه و معده به دنبال مصرف دخانیات. بنابراین برنامه‌ی کنترل مصرف دخانیات باید در دستور کار کشورها قرار گیرد تا آسیب‌های ناشی از آن کنترل شوند.

بالایی نیکوتین قرار دهد و باعث وابستگی می‌شود. شیوع کلی سیگار کشیدن و قلیان در میان بزرگسالان در ۱۷ منطقه خاورمیانه ۱۷.۴۱ و ۶.۹۲ می‌باشد. بالاترین نرخ مصرف سیگار در عراق و قبرس و کمترین نرخ در بحرین و قطر می‌باشد. بیشترین نرخ مصرف قلیان در عراق و فلسطین و کمترین نرخ آن در عمان و سوریه می‌باشد. به ترتیب ۲۴.۹ و ۴۰.۹ درصد مردان و زنان خاورمیانه سیگار می‌کشند. این شیوع برای قلیان به ترتیب ۹.۴۶ و ۵.۳۵ در میان مردان و زنان می‌باشد. جوانان و نوجوانان علاقه بیشتری به استعمال قلیان داشتند به طوریکه برای سنین ۱۸-۲۹ سال کمترین میزان مصرف سیگار و در عین حال بیشترین میزان مصرف قلیان گزارش

Source: Kargar S, Ansari-Moghaddam A. Prevalence of cigarette and waterpipe smoking and associated cancer incidence among adults in the Middle East. East Mediterr Health J. 2023 Sep 756-749:(9)29;9.

مصرف دخانیات عامل بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری و مرگ زودرس در سراسر جهان است. سازمان بهداشت جهانی برآورد می‌کند که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۳۰ مرگ و میر ناشی از سیگار در کشورهای توسعه یافته است ۹ درصد کاهش خواهد یافت، در حالی که در کشورهای در حال توسعه دو برابر خواهد شد. استعمال دخانیات و قلیان با بیماری‌های مختلف مانند سرطان (مری، ریه و معده، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های تنفسی در ارتباط است. استفاده منظم از تنباکو می‌تواند فرد را در معرض سطوح



مضرات ویپ؛ عوارضی که فرد را به کام مرگ می‌کشاند

* تنباکو مورد استفاده در سیگارهای معمولی ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در خود دارد و بسیاری از آن‌ها سمی هستند.
* ویپ به دلیل استفاده از فیلترها و مکانیزم ساختاری خود فرد را در معرض مواد شیمیایی سمی کمتری نسبت به سیگارهای سنتی قرار می‌دهد.
* بیشترین عوارض جانبی گزارش شده از مصرف ویپ، خشکی و سوزش گلو و دهان، سرفه و سردرد بود.
* نیکوتین و سایر مواد شیمیایی موجود در ویپ‌ها بر چندین سیستم بدن، به‌ویژه بر ریه‌ها، مغز و دهان تاثیر منفی می‌گذارند.

Source: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7244a1>.

از دیگر مضرات ویپ باید به آسیب‌رسانی به مغز بخصوص در جوانان اشاره کرد. اختلالات خلقی، مشکلات حافظه و کنترل ضعیف تکانه از مضرات ویپ بر مغز به شمار می‌رود. بیماری لثه، حفره و از دست‌دادن استخوانی که دندان‌ها را به فک متصل می‌کند از جدی‌ترین مضرات ویپ محسوب می‌گردد. نیکوتین جریان خون به لثه‌ها را کاهش و سایر مواد شیمیایی سمی خطر ابتلا به بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهد. تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز از مضرات ویپ محسوب می‌شود. سیستم ایمنی ضعیف مبارزه با عفونت‌های ویروسی را سخت‌تر خواهد کرد و ابتلا به بیماری‌های عفونی را بشدت افزایش می‌دهد. محققان هنوز در حال مطالعه در مورد تمام قسمت‌هایی از بدن هستند که ویپ بر آن‌ها تاثیر می‌گذارد. بخار دست دوم بی‌ضرر نیست و امکان دارد حاوی نیکوتین، بنزن و دی استیل باشد.

خراش در دهان، لب‌ها و گلو. مطالعات اپیدمیولوژیکی حوزه دندانپزشکی علاوه بر این مضرات، سیگار الکترونیکی را با خشکی کلی دهان، بیماری لثه و تحریک مرتبط دانسته‌اند. بیشتر مضرات ویپ برای شرکت‌کنندگان در مطالعه خفیف بود. اما محققان خاطر نشان کردند که عوارض نسبتا بالایی گزارش شده و این تایید می‌کند که استفاده از سیگار الکترونیکی بدون خطر برای سلامتی نیست. نیکوتین و سایر مواد شیمیایی موجود در ویپ‌ها بر چندین سیستم بدن، به‌ویژه بر ریه‌ها، مغز و دهان تاثیر منفی می‌گذارند. برخی از مواد شیمیایی امکان دارد برای مصرف بی‌خطرتر باشند، اما زمانی که گرم و تبخیر گردند، برای استنشاق بسیار سمی خواهند شد. وپینگ با ایجاد التهاب به ریه‌ها آسیب می‌رساند که امکان دارد منجر به زخم دائمی شود. همچنین ممکن است آسم را بدتر و فرد را مستعد ابتلا به عفونت ریه کند.

مضرات ویپ، بدون شک به مراتب از سیگارهای معمولی کمتر است، چون بسیاری از مواد شیمیایی تنباکو معمولی را در خود ندارد. تنباکو مورد استفاده در سیگارهای معمولی ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در خود دارد و بسیاری از آن‌ها سمی هستند. ویپ به دلیل استفاده از فیلترها و مکانیزم ساختاری خود فرد را در معرض مواد شیمیایی سمی کمتری نسبت به سیگارهای سنتی قرار می‌دهد. ولی واقعیت این است که ویپ‌ها و سیگارهای الکترونیکی هم عوارض خاص خود را به دنبال دارند. سیگارهای الکترونیکی نیکوتین (استخراج شده از تنباکو)، طعم دهنده‌ها و سایر مواد شیمیایی را گرم می‌کنند تا آئروسول ایجاد شده را استنشاق کند. اما نکته حائز اهمیت درباره سیگارهای الکترونیکی اینکه دقیقا نمی‌دانیم چه مواد شیمیایی در آن‌ها وجود دارد و مضرات ویپ چیست. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، ۲۸۰۷ مورد آسیب ریه ناشی از مصرف سیگار الکترونیکی یا بخار (EVALI) و ۶۸ مورد مرگ ناشی از آن را تایید کرد.



سیزدهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان

و پنجمین کنفرانس بین المللی
مطالعات اجتماعی سلامت

The 13th international conference on women's health and
the 5th international congress on Social Studies in Health

با محوریت فضای مجازی و سلامت

۱۶ و ۱۷ آبان ۱۴۰۳

Cyberspace and Health
November 6 and 7, 2024

شیراز ، مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت

<https://whc2024.sums.ac.ir/fa>

۰۷۱۳۲۳۰۹۶۱۵

فراخوان ارسال
خلاصه مقالات
تا ۳۱ تیرماه

