

فصل ۵: پیشگیری از رفتار های پر خطر

درس ۱۱- مصرف دخانیات و الکل

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید

- (a) ، به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند. دخانیات
- (b) دخانیات فقط منحصر به نیست. سیگار
- (c) همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. نیکوتین
- (d) همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنیها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. توتون
- (e) موجود در سیگار یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک
- (f) بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف ناشی از مصرف آن می شود. درمان بیماری های
- (g) در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، نخ سیگار در سال تولید می کنند. ۹۰۰
- (h) دود قلیان به دلیل وجود و اضافه کردن افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده. آلرژی و آسم و حساسیت شود. تنباکوی های میوه ای
- (i) فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیاد تر ... ، حیات زیستی خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل ... و و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار میدهد. دود - منواکسید کربن - فلزات سنگین
- (j) طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل میدهند که در معرض قرار دارند دود مواد دخانی
- (k) الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر بگذارد و البته همه این تأثیرات، منفی هستند. متفاوتی
- (l) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده باید آثار منفی بیشتری را تحمل کند. روانی و فیزیولوژیک
- (m) افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهایی. اعم از و خواهند شد. فوری و بلند مدت
- (n) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری است. سیروز کبدی

۲- آیا دخانیات فقط منحصر به مصرف سیگار است؟

خیر. دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست بلکه هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود

۳- یکی از پر مصرف ترین مواد دخانی چیست؟ توضیح دهید؟

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و امار افراد سیگاری بخصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان زا موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع پر شماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدیدی بر روی اندام های مختلف بدن می گذارد

۴- برخی از مضر ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید؟

نیکوتین. قطران. آرسنیک. سیانیدریک اسید. مواد رادیواکتیو. آمونیاک. کربور های هیدروژن

۵- مضرات نیکوتین موجود در سیگار برای انسان چیست؟

نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکتة قلبی و افزایش قند خون می شود

۶- الف) در رابطه با قطران موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه‌های رنگی را تشکیل میدهد که قطران نامیده میشود و حاوی عوامل سرطانزا است.

ب) در رابطه با آرسنیک موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین میشود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد

۷- در رابطه با سیانیدریک اسید موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تیخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون میشود و تنفس را مختل میکند.

۸- در رابطه با مواد رادیواکتیو (پرتوزا) موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون میشود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن میرسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی میگذارند.

۹- در رابطه با آمونیاک موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است

۱۰- در رابطه با کربورهای هیدروژن موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافتهای بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.

۱۱- هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟

۱- نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود.

۲- این ماده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد.

۳- در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه‌های رنگی را تشکیل میدهد.

۴- این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی می شود.

۱- آرسنیک ۲- نیکوتین ۳- قطران یا تار ۴- نیکوتین

۱۲- هر ساله چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟

علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن حساب می شود بر اساس آخرین امار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود

۱۳- آیا مصرف قلیان می تواند اعتیادآور باشد چرا؟

از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد میکند.

۱۴- مواد مضر موجود در دود قلیان کدامند؟

نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد میکند. فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود حیات زیستی ۱۳۳ خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار میدهد. به ویژه، تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۵- بیماری های ناشی از کشیدن قلیان چیست؟

اگزمای دست، انتقال عفونتهایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده)

۱۶- استفاده از شیلنگ مشترک، هنگام کشیدن قلیان چه پیآمدهایی دارد؟ در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید میکند. از جمله این آلودگیها میتوان به اگزمای دست، انتقال عفونتهایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد

۱۷- حدود چند درصد افراد اعتیاد به مواد دخانی دارند؟

محققان اعلام کرده اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد مخدر دارند از سنین ۱۸ سالگی شروع به استعمال کرده اند

به همین نسبت افراد معتاد به مواد مخدر نیز اظهار داشته اند که اعتیاد را با سیگار شروع کرده اند

۱۶. عوامل مهمی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد چیست؟

_ احساس جذاب شدن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن

_ مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن

_ اجتماعی شدن و محبوب شدن و میان همسالان

_ الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف

_ مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

۱۷. دود دست دوم دخانیات چیست آن را توضیح دهید؟

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند که به آن دود دست دوم

میگویند

۱۸. دود دست سوم دخانیات را شرح دهید؟

دود دست سوم در واقع دود نیست بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود.

۱۹. الکل چه ماده ای است و کدام عملکرد انسان تحت تاثیر آن قرار می گیرد؟

الکل ماده ای شیمیایی است که هم عملکرد جسمی و هم عملکرد روانی افراد اثر می گذارد. الکل یک ماده مخدر است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.

۲۰. بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را شرح دهید؟

از بارزترین آثار فوری الکل می توان به اختلال در سیستم عصبی مرکزی و آثار طولانی مدت به بیماری سیروز کبدی اشاره کرد. الکل عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکرد های حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص به کما و حتی مرگ شود.

۲۱. علت ایجار بیماری سیروز کبدی را توضیح دهید؟

یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری سیروز کبدی است. در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند وضعیتی که به آن کبد چرب میگویند با دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد

۲۲- کودکانی که والدینشان سیگار می کشند در معرض کدام بیماریها قرار می گیرد؟ میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف کننده دخانیات است.