

## هادیانه سلامتی و حلال و حرام

■ امام رضا علیه السلام فرمود: **كُلُّ نَافِعٍ مَقُولٍ لِلْجَسْمِ فِيهِ قُوَّةٌ لِلْبَدَنِ فَحَلَالٌ وَ كُلُّ مُضَرٍّ يَذْهَبُ بِالْقُوَّةِ أَوْ قَاتِلٌ فَحَرَامٌ؛** هر چیز سودمند و نیروزا برای جسم که موجب تقویت بدن می‌شود، حلال است و هر چیز زیان‌آور که نیروی آدمی را می‌گیرد یا کشنده است، حرام است. (فقه الرضا(ع)، ص ۲۵۴)

## کاشانه

## پرونده

چالش اعتیاد به دخانیات

دکتر شریف تر کمن‌نژاد، مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات ایران:

# سیگار الکترونیک یعنی دریافت نیکوتین از ابزاری دیگر!

نیره ساری

دستگاه «ویپ» راهکار قطعی برای ترک سیگار نیست بلکه یک بحران جدید خواهد شد. مصرف پیوسته باعث شکل‌گیری وابستگی عاطفی به ویپ می‌شود و حتی در شرایط غیرسیگاری (مثلاً در خانه یا محل کار) افراد را به استفاده ترغیب می‌کند. کشورهای اروپایی مانند فرانسه و ایتالیا گزارش داده‌اند که نرخ موفقیت ترک سیگار با ویپ، بدون پشتیبانی تخصصی، پایین و ناپایدار است. موارد مسمومیت حاد به ویژه در نوجوانان افزایش یافته‌است. دوز بالای نیکوتین می‌تواند به تهوع، تشنج، افزایش ضربان قلب و حتی ایست قلبی منجر شود. در دسامبر ۲۰۲۴، مردی ۲۴ ساله در ایالات متحده پس از استفاده مداوم از ویپ با دوز بالای نیکوتین، دچار مسمومیت نیکوتین و ایست قلبی شد و جان خود را از دست داد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ویپ می‌تواند حتی وابستگی شدیدتری نسبت به سیگار سنتنی ایجاد کند، زیرا دوز نیکوتین در برخی کار تریح‌ها بسیار بالا و جذب آن سریع‌تر است. مطالعاتی در دانشگاه کالیفرنیا (۲۰۱۹) بیان می‌کند که نوجوانان مصرف‌کننده ویپ تا سه برابر بیشتر از همسالان‌شان به نیکوتین معتاد می‌شوند. از سال ۲۰۱۹، صدها مورد بستری و مرگ ناشی از بیماری ریوی حاد مرتبط با ویپ (EVALI: E-cigarette or Vaping Associated Lung Injury) گزارش شده‌است. عامل اصلی این بیماری ترکیباتی مانند ویتامین E استات و سایر افزودنی‌های غیرمجاز در مایع ویپ‌هاست. همچنین مطالعاتی در American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine نشان داد ویپ موجب تخریب سلول‌های اپیتلیال رییه، افزایش نفوذپذیری عروق رییه و واکنش التهابی می‌شود. دکتر شریف تر کمن‌نژاد، مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات ایران در گفت‌وگویی که با «جوان» داشته نیز معتقد است: افزایش سیگارهای الکترونیک به‌طور مستقیم تحت تأثیر تبلیغات مخرب شرکت‌های تولیدکننده و واردکنندگان آن در شبکه‌های اجتماعی است. متنی این گفت‌وگورا بخوانید.

با توجه به روند جهانی و داخلی، مصرف کدام نوع از دخانیات در ایران بیشترین رشد را داشته است و علت آن چیست؟

مصرف سیگار تقریباً روند ثابتی داشته ولی مصرف قلیان بیشترین رشد را داشته‌است. نکته قابل توجه این است که مصرف سیگار الکترونیک به سرعت در حال افزایش است و از سال گذشته مصرف کیسه‌های نیکوتین (Nicotine Pouch) در حال افزایش است. علت این رشد هم از یکسو کمبود و گران بودن امکانات تفریحی و ورزشی و گذران اوقات فراغت برای جوانان و نوجوانان و از سوی دیگر گسترش افسار گسیخته قلیان سرراه و تبلیغات تولیدکنندگان دخانیات و عرضه‌کنندگان آن با استفاده از افزودن عطر و طعم و عناوین فریبنده از سوی دیگر مصرف قلیان به عنوان محلی برای دورهم جمع شدن و وقت‌گذرانی است. افزایش سیگارهای الکترونیک به‌طور مستقیم تحت تأثیر تبلیغات مخرب شرکت‌های تولیدکننده و واردکنندگان آن در شبکه‌های اجتماعی است.

به نظر شما تغییر قابل توجهی در الگوی مصرف دخانیات سنتنی (مانند قلیان) نسبت به محصولات نوظهور (مثل سیگارهای الکترونیکی و ویپ) مشاهده شده‌است؟ ارزیابی شما از خطرات این نوع مصرف چیست؟

هم مصرف قلیان و هم مصرف سیگارهای الکترونیک در حال افزایش است. نکته بسیار مهم این است که افراد مصرف‌کننده هم از دخانیات سنتنی (سیگار و قلیان) و هم سیگارهای

جدید(ویپ و انواع HTP) استفاده می‌کنند، این موضوع خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، تنفسی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. افزایش مصرف سیگار، قلیان و سیگارهای الکترونیک در دختران و بانوان نیز سرعت بسیار بالایی دارد.



هم مصرف قلیان و هم مصرف سیگار الکترونیک در حال افزایش است. نکته بسیار مهم این است که افراد مصرف‌کننده هم از دخانیات سنتنی (سیگار و قلیان) و هم سیگارهای جدید(ویپ و انواع HTP) استفاده می‌کنند، این موضوع خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، تنفسی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. افزایش مصرف سیگار، قلیان و سیگارهای الکترونیک در دختران و بانوان نیز سرعت بسیار بالایی دارد.

این موضوع که با موضوعاتی مانند آزادی زنان، رهایی و کاهش اضطراب، جذابیت‌های جنسی و واسطه‌آشنایی دختر و پسر از آن نام برده می‌شود، ضمن افزایش میزان بیماری‌هایی مانند افزایش سرطان پستان و دهانه رحم، در خنم‌ها موجب افزایش نازایی، تولد کودکان با چنه کم می‌شود که آنان را مستعد انواع بیماری‌ها می‌کند. همچنین تولد کودکان با اختلالات مادرزادی و ژنتیک در کنار افزایش بیماری‌های قلبی، عروقی و بیماری‌های تنفسی و سرطان‌ها خواهیم بود.

آیا ویپ‌ها (سیگارهای الکترونیکی) واقعاً برای ترک دخانیات مناسب هستند یا فقط ظاهر فریبنده‌ای دارند؟

ترک دخانیات امر دشواری است که بدون کمک گرفتن از مشاور خبره و استفاده از دارو احتمال شکست آن بالاست. استفاده از سیگارهای الکترونیک به معنی دریافت نیکوتین از ابزاری دیگر است و برای ترک دخانیات توصیه نمی‌شود. شواهد زیادی هم نشان داده این ابزار کمک‌چندانی در ترک نکرده‌است. این تبلیغ شرکت‌های دخانی است که تلاش می‌کنند سیگارهای الکترونیک را کم‌خطر و کمک‌کننده در ترک نشان دهند. این یکی از مهم‌ترین فریب‌های شرکت‌های دخانی بوده و است. برای خانواده‌هایی که نگران مصرف دخانیات در فرزندان نوجوان و جوان خود هستند، چه راهکارهایی علمی و کاربردی پیشنهاد می‌کنید؟

آموزش پیامدهای نامطلوب دخانیات در کنار آموزش مهارت‌های زندگی مانند مهارت «نه» گفتن، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت کنترل خشم، مهارت مقابله درست با

اضطراب و تاب‌آوری در مقابل مسائلی که برای نوجوان پیش می‌آید، می‌توانند آنان را در مقابل مصرف دخانیات واکسینه کنند.

آیا تغذیه، ورزش یا خواب در موفقیت ترک دخانیات نقش دارند؟ یعنی سبک زندگی سالم چقدر می‌تواند کمک‌کننده باشد؟

بی‌تردید ورزش و تغذیه و خواب مناسب نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به انواع آسیب‌ها دارد.

برای کسی که سال‌هاست سیگار می‌کشد، ترک کردن فایده دارد؟ به صورت کلی از نظر پزشکی و علمی، ترک در هر سنی چه مزیتی دارد؟

ترک سیگار در همه‌سنین مفید است. کسی که در ۷۵سالگی با سابقه بیش از ۵۰سال مصرف سیگار آن را ترک کند، حداقل یک سال به عمرش افزوده خواهد شد. ترک سیگار یا دخانیات هر چه در سنین پایین‌تر اتفاق بیفتد، مفیدتر خواهد بود. ترک دخانیات پس از ۱۵ سال فرد را به فردی عادی تبدیل می‌کند.

خیلی از مردم از داروهای ترک سیگار می‌ترسند یا باور دارند عوارض ناشی از آن به مراتب بدتر است. آیا این داروهای خطر و مؤثر هستند؟ چه کسانی باید از آنها استفاده کنند؟

داروهای ترک دخانیات اگر زیر نظر پزشک انجام شود، هیچ خطری نخواهد داشت و اگر همراه با انجام سایر توصیه‌های پزشک معالج باشد، بسیار مؤثر است. نکته مهم این است که هیچ مصنوع بشری به اندازه دخانیات خطرناک نیست.

شبکه‌های اجتماعی کنترل‌های ملی را ناکارآمد می‌کند. یک تبلیغ ویپ از سوی اینفلوئنسر در یک کشور می‌تواند به‌راحتی از سوی نوجوانان کشوری دیگر که آن محصول در آن ممنوع است، مشاهده شود. عدم شفافیت در شرکت‌های تجاری، نبود سیستم‌های احراز هویت سنی مؤثر و خلأهای نظارتی در مدیریت محتوا، از عوامل مؤثر در گسترش محتوای مرتبط با دخانیات هستند.

■ چه باید کرد؟

برای مقابله با تأثیر سلبریتی‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر مصرف دخانیات، رویکردی چندجانبه ضروری است:

۱- آموزش سواد رسانه‌ای: مدارس باید آموزش سواد رسانه‌ای را در برنامه‌های درسی بگنجانند. آموزش تحلیل انتقادی محتوا، شناسایی روش‌های تبلیغاتی و درک پیامدهای بلندمدت اهمیت دارد.

۲- پاسخگویی اینفلوئنسرها: پلتفرم‌ها و برندها باید محتوای تبلیغی را در قبال ترویج مواد مضر پاسخگو بدانند. افزایش نظارت بر تبلیغاتی که برای کودکان و نوجوانان طراحی شده.

۳- تنظیم الگوریتم‌ها: پلتفرم‌ها باید الگوریتم‌های خود را برای کاهش نمایش یا علامت‌گذاری محتوای مرتبط با دخانیات به‌ویژه برای کاربران زیر ۱۸ سال، به‌روز کنند. استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی در این مسیر مفید است.

۴- الگوهای مثبت: کمپین‌های سلامت باید با اینفلوئنسرهای محبوب و غیرسیگاری همکاری کنند تا رفتارهای سالم را الگو قرار دهند و ترندهای آسیب‌زا را خنثی کنند.

۵- قوانین بین‌المللی سختگیرانه‌تر: انتزاف‌های جهانی باید استانداردهای واحدی برای نمایش دخانیات در فضای آنلاین تدوین کنند، مشابه چارچوب‌های حريم خصوصی و حفاظت از کودکان در فضای دیجیتال.

۶- تولید محتوای جذاب: سازمان‌های سلامت باید محتوای باکیفیت و جذابی تولید کنند که برای جوانان قابل ارتباط باشد. استفاده از طنز، داستانشگویی و صداقت از ابزارهای مؤثر در جلب توجه هستند.

■ نیاز به تغییر فرهنگی

در نهایت، مقابله با تأثیر سلبریتی‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر مصرف دخانیات، فقط با سیاست‌گذاری ممکن نیست، بلکه نیازمند یک تحول فرهنگی است. سیگار باید ارتباط خود را با جذابیت، شورش و شیک بودن از دست بدهد. این تغییر از آموزش، گفت‌وگوی اجتماعی و تلاش‌های مستمر آغاز می‌شود. والدین، معلمان، سیاستگذاران و تولیدکنندگان محتوا همگی در بازتعریف این هنجارها نقش دارند. با ساختن محیط‌هایی که در آن مصرف دخانیات نه تحسین شود و نه عادی می‌توانیم از نسل‌های آینده در برابر دام اعتیاد که در قالب ترند عرضه می‌شود، محافظت کنیم. در دنیایی که لایک‌ها، کلیک‌ها و دنبال‌کننده‌ها واقعیت را شکل می‌دهند، نمی‌توان تأثیر سلبریتی‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر رفتار جوانان را نادیده گرفت. مصرف دخانیات که زمانی رو به کاهش بود، اکنون از طریق خلأهای دیجیتال و جذاب‌سازی از سوی اینفلوئنسرها در حال بازگشت است. برای معکوس کردن این روند، جامعه باید راهبردهای خود را به‌روز رسانی کند. خلأهای قانونی را ببندد و صدای الگوهای مثبت را تقویت کند. نبرد با دخانیات در عصر دیجیتال صرفاً یک موضوع بهداشت عمومی نیست، بلکه جنگی برای سلامت نسل آینده است.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان  
سردبیر: غلامرضا صادقیان  
دبیر ویرانه‌نامه: حسین گل‌محمدی  
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری  
نیره محمودی، محبوبه قربانی  
چاپ: همشهری

جستار

## مادری را فدای سیگار نکنیم!



در بسیاری از خانه‌های ایرانی، هنوز مادری هست که با نگاه نگران، دود دخانیات را از فضای زندگی‌اش پس می‌زند و فرزندش را از قلیان و سیگار دور می‌کند؛ تصویری آشنا که سال‌ها ضامن سلامت خانواده‌ها بوده است. اما امروز

این تصویر با تبلیغات فریبنده، بسته‌بندی‌های رنگارنگ و عادی‌سازی استعمال دخانیات در فضای مجازی مه‌آلودشده و نوجوانان و جوانان را در مسیر خطرناک قرار داده‌است. بر اساس آمارهای رسمی، تنها در فاصله سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰، مصرف دخانیات در میان دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله تا ۱۳۵ درصد و در میان زنان ۱۸ تا ۲۴ ساله تا ۱۹۰ درصد افزایش داشته‌است. این اعداد، زنگ خطری جدی برای خانواده‌ها، مادران فردا و آینده سلامت کشور است؛ تهدیدی که اگر امروز جدی گرفته نشود، فردا را از ما خواهد گرفت.

■ ■ ■

محمد رضا محمودی، دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات در نشست به مناسبت «هفته ملی بدون دخانیات» گفته است، حدود ۲۰ تا ۲۲ درصد مردان کشور مصرف‌کننده دخانیات هستند. در حالی که این رقم در میان زنان هنوز کمتر از ندرصد است. این وضعیت، نتیجه فرهنگ سنتی و نقش کلیدی مادران در خانواده است که باید حفظ شود. آماري که در نگاه اول ممکن است عادی به نظر برسد، اما در دل خود یک حقیقت مهم دارد. این تفاوت تا حد زیادی نتیجه فرهنگ ریشه‌دار سنتی و نقش مؤثر و پنهان مادران در خانواده است. هنوز هم در بسیاری از خانه‌ها، مادران نه تنها خود اهل دخانیات نیستند، بلکه با رفتار و گفتارشان، فرزندان را از این مسیر دور نگه می‌دارند. این الگوهای تربیتی که در دل خانواده‌های دقت و هوشیاری حفظ شوند، اما در طرف دیگر ماجرا، با پدیده‌ای پیچیده‌تر روبه‌رو هستیم. مایه‌ای قدرتمند دخانیات که فقط به سود خود فکر می‌کند، بی‌توجه به سلامت مردم، به ویژه دختران و زنان، دست به تولید و عرضه سیگارهایی با بسته‌بندی‌های ژاپن‌باریک، رنگارنگ و فریبنده زده است؛ محصولاتی که ظاهرشان شاد شبیه یک هدیه شیک یا یک وسیله تزئینی باشد، اما درون‌شان، چیزی جز بیماری و وابستگی نیست. این نوع تبلیغات پنهان و فریبنده، می‌تواند ذهن نوجوانان را به نگاه دختران و بانوان را تغییر دهد و آرام‌آرام آن فرهنگ بازدارنده خانواده‌ها را بشکند و رسالت مادری را نیز فدای دود کند، به همین دلیل در کنار قوانین و هشدارهای رسمی، این وظیفه خانواده‌ها، رسانه‌ها و حتی مردم عادی است که آگاه باشند، مراقب باشند و با دل و جان از سلامت خود و عزیزان شان محافظت کنند. این نبردی است پنهان، اما بسیار جدی، نبردی میان سودجویی بی‌رحمانه و سلامت نسل آینده.

طبق آمارها و هشدارها، حال که سن مصرف دخانیات کاهش می‌و مرز جنسیتی را رد کرده است، ضرورت دارد از همان سال‌های ابتدایی تحصیل و در نظام آموزش و پرورش، با جدیت به پیشگیری و آموزش این موضوع پرداخته شود.

جدای از سیگار، قلیان هم تهدیدی جدی برای خانواده‌ها و جوان‌ها شده است؛ وسیله‌ای که در سال‌های اخیر جزو اقلام ضروری سفر و حتی تفریحات چند ساعته در پارک‌ها و بوستان‌ها شده و به گمان خیلی از والدین تفریحی سالم و بی‌خطر است! غافل از آنکه مصرف آن یک رفتار پرخطر و آسیب‌زای جدی است چرا که قلیان حاوی مواد اعتیادآور و زیان‌آوری است که سلامت فرد و خانواده را تهدید می‌کند و تفاوتی با سیگار ندارد.

با توجه به اینکه دخانیات و وسایل مرتبط با آن ظاهری فریبنده یافته‌اند تا در دست نوجوانان و جوانان جاخوش کنند و آینده آنان را به تباهی بکشانند، در ادامه چند نمونه از انواع استعمال‌های ساده و به گمان خیلی از والدین تفریحی سالم و بی‌خطر است! غافل از آنکه مصرف آن یک رفتار پرخطر و آسیب‌زای جدی است چرا که قلیان حاوی مواد اعتیادآور و زیان‌آوری است که سلامت فرد و خانواده را تهدید می‌کند و تفاوتی با سیگار ندارد.

با توجه به اینکه دخانیات و وسایل مرتبط با آن ظاهری فریبنده یافته‌اند تا در دست نوجوانان و جوانان جاخوش کنند و آینده آنان را به تباهی بکشانند، در ادامه چند نمونه از انواع استعمال‌های ساده و به ظاهر بی‌خطر

نخ سیگار است و در محیط‌های دوستانه و خانوادگی مصرف می‌شود. چون قلیان طعم‌دار است، خطر کمتری دارد، اما هر یک قلیان معادل چند نخ سیگار است و در میان جوانان و نوجوانان بسیار رایج است. این مواد را آن‌ها را درک نمی‌کنند، نسبت به این خطرات هوشیار شوند و این موارد را به عنوان زنگ‌های جدی در تغییر سرنوشت فرزندان‌شان پذیرند تا پیش از آنکه دیر شود، مسیر غلط فرزندان‌شان را اصلاح کنند. ظاهر بی‌خطر این ابزارها از یک سو و عادی‌سازی استعمال دخانیات از طریق شبکه‌های اجتماعی، فیلم‌ها، موزیک ویدئوها و حتی برخی فروشگاه‌های شیک، به شدت در حال گسترش است و خانواده‌ها باید نسبت به این زنگ‌خطرها هوشیار باشند.

**ویپ (Vape) یا سیگار الکترونیکی:** در ظاهر بدون دود و بوی آزاردهنده، اما دارای نیکوتین و ترکیبات شیمیایی خطرناک است. اغلب با طعم‌ها و بسته‌بندی‌های فانتزی مانند توت‌فرنگی، آدامس و نعناع عرضه می‌شود تا برای نوجوانان جذاب باشد.

**قلیان‌های میوه‌ای یا خانگی:** گمان اشتباه برخی والدین این است که چون قلیان طعم‌دار است، خطر کمتری دارد، اما هر یک قلیان معادل چند نخ سیگار است و در میان جوانان و نوجوانان بسیار رایج است. این مواد را آن‌ها را درک نمی‌کنند، نسبت به این خطرات هوشیار شوند و این موارد را به عنوان زنگ‌های جدی در تغییر سرنوشت فرزندان‌شان پذیرند تا پیش از آنکه دیر شود، مسیر غلط فرزندان‌شان را اصلاح کنند. ظاهر بی‌خطر این ابزارها از یک سو و عادی‌سازی استعمال دخانیات از طریق شبکه‌های اجتماعی، فیلم‌ها، موزیک ویدئوها و حتی برخی فروشگاه‌های شیک، به شدت در حال گسترش است و خانواده‌ها باید نسبت به این زنگ‌خطرها هوشیار باشند.

**پفک دودزا یا آب‌نبات‌های دودکن:** وسایل بازی گونه‌ای که دود یا بخار مصنوعی تولید می‌کنند و در میهمانی‌ها یا فضای مجازی تبلیغ می‌شوند که به نوعی عادی‌سازی استعمال دود و سیگار به شمار می‌آیند.

**آدامس‌های نیکوتینی یا اسبیری‌های دهانی با نیکوتین:** ظاهرأ برای ترک سیگار طراحی شده‌اند، اما برخی نوجوانان بدون نظارت از آنها استفاده می‌کنند و دچار وابستگی به نیکوتین می‌شوند.