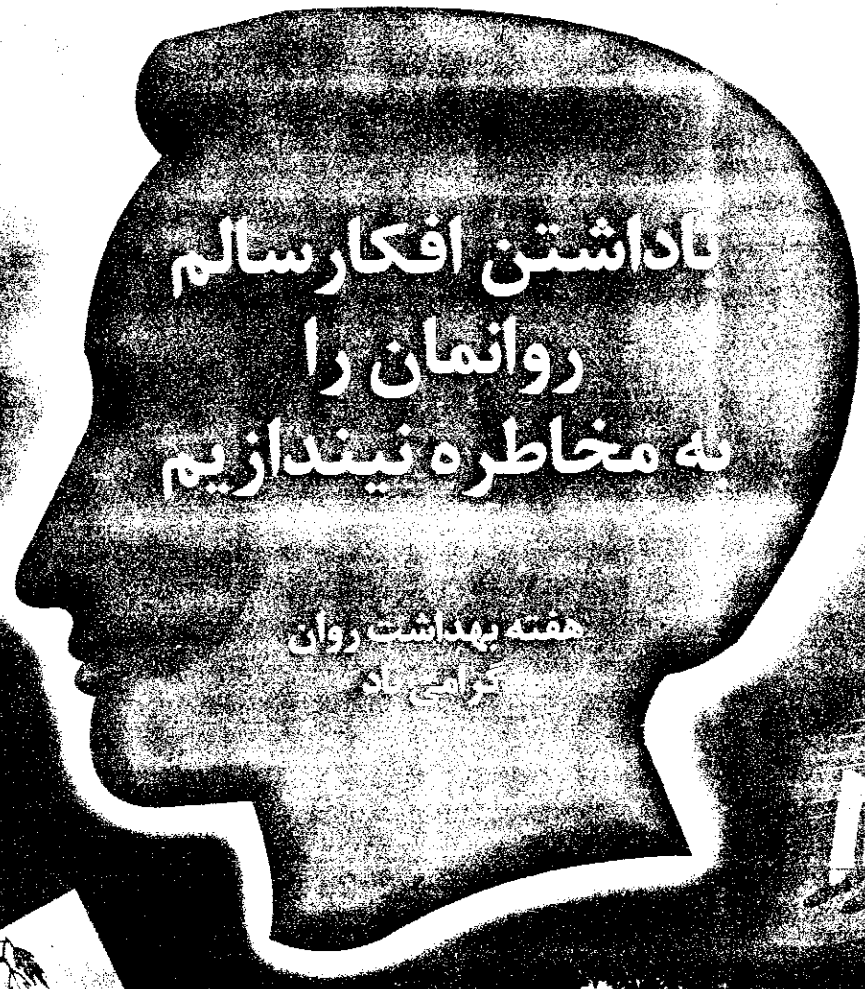


مرکز بهداشت استان  
سال یازدهم / شماره سوم / پاییز ۷۹



یادداشتن افکار سالم  
روانمان را  
به مخاطره نیندازیم

مفتمین بهداشت روان  
کتابخانه



# آموزش جامع بهداشتی در پیشگیری از استعمال دخانیات

حمیده سرمست

کارشناس اداره کل ارتباطات و آموزش بهداشت

بود.

از نظر شرایط آموزشی تنها دادن اطلاعات، کافی نیست، بلکه باید انگیزه نیز به وجود آید. رفتارهای انسانی با ارضای نیاز یا آرزویی در رابطه است و افراد حاضر نخواهند شد گرایش خود را تغییر دهند مگر اینکه متقاعد شوند که دگرگونی پیشنهاد شده به نفع آنها خواهد بود. بنابراین اطلاعات و انگیزشها در صورتی موفقیت آمیز خواهند بود که از طریق عملکردهای مبتنی بر ارتقای سلامتی (Health Promotion) حالت عینی و واقعی به خود بگیرند.

**پیشگیری از استعمال دخانیات:**

هدف باید رسیدن به یک جامعه بدون دود دخانیات باشد. بعضی دولتها (مانند نروژ و ایالات متحده امریکا) جامعه بدون دود دخانیات را سال ۲۰۰۰ اعلام نموده اند و چند کشور در حال پیشرفت نیز به سوی این هدف هستند. برای رسیدن به جامعه بدون دود یک برنامه جامع بهداشتی شامل فعالیت های آموزشی و آگاهی دادن موثر، قوانین حمایت کننده، تدابیر مالی و برنامه های ترک عادت سیگار، لازم است.



سالانه چهار میلیون نفر سیگاری در جهان و بالغ بر ۵۰ هزار نفر در ایران بر اثر بیماریهای حاصله از استعمال دخانیات جان می سپارند، چرا که در دنیا ۵ تا ۶ میلیارد نفر سیگاری هستند و روزانه ۲۰ میلیارد نخ سیگار دود می کنند و از این طریق هزینه ای معادل ۲۰۰ میلیارد دلار در سال در جهان و ۳۶۵ میلیارد تومان در ایران به دود و خاکستر مبدل می شود.

بروز ۱۴ نوع سرطان، ۲ نوع سگته و ۸۰ نوع بیماری در سیگاریها، از عامل اصلی مرگ و میر زودرس و ناگهانی در آنها به شمار می رود. بنابراین همانطور که بعضی از مردم برای خودکشی خود را در آب غرق می کنند، بسیاری دیگر سیگار می کشند. این عادت منحصر به انسان است و علل آن را باید در هنجارهای زیستی جستجو کرد و تنها راه پیشگیری، علاقه مند کردن و درگیر کردن همه جامعه در جهت تغییر سبک زندگی است.

**آموزش سلامتی (Health Education)**

**در جهت تغییر سبک زندگی:**

بهبود سبک زندگی یک کشور وابسته به طرز تفکر و اندیشه های مردم و شرایط آموزشی آنهاست. با ساختن بیمارستانهای شیک نمی توان سبک زندگی را بهبود بخشید، چرا که پزشکی عاریتی و وارداتی در یک کشور خصوصاً در حال توسعه به زودی با محدودیتهایی مواجه خواهد شد. بنابراین اگر به مردم یاد دهیم که چطور آب را آلوده نکنند و مسکن خود را تمیز کنند و چگونه از استعمال دخانیات بپرهیزند، میزان کارایی بیشتر خواهد

◇ بروز ۱۴ نوع سرطان، ۲ نوع سگته و ۸۰ نوع بیماری در سیگاریها، از عامل اصلی مرگ و میر زودرس و ناگهانی در آنها به شمار می رود.

◇ برای رسیدن به جامعه بدون دود یک برنامه جامع بهداشتی شامل فعالیت های آموزشی و آگاهی دادن موثر، قوانین حمایت کننده، تدابیر مالی و برنامه های ترک عادت سیگار، لازم است.