* **دخانیات و سلامت ریه**

هر سال، در 31 ماه می، سازمان بهداشت جهانی (WHO) و اعضای این سازمان، روز جهانی بدون دخانیات (WNTD) را گرامی می دارند. هر ساله اقدامات و فعالیت هایی به منظور بالا بردن آگاهی عموم از اثرات مخرب و مرگبار استعمال مواد دخانی و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم آن و همچنین جلوگیری از استعمال هر گونه مواد دخانی انجام می شود

شعار روز جهانی بدون دخانیات سال 2019 ، **"دخانیات و سلامت ریه"** است. این کمپین باعث افزایش آگاهی در زمینه های زیر خواهد شد.

• آثار منفی استعمال مواد دخانی بر سلامت ریه و تبدیل بیماری های تنفسی به سرطان های مزمن

• نقش موثر و مهم سلامت ریه ها در سلامت و رفاه افراد جوامع

هدف این کمپین همچنین جلب مشارکت مسئولین و جلب حمایت های سیاسی از برنامه های موثر در کاهش مصرف دخانیات و مشارکت اعضا این سازمان در فعالیت های مبارزه با دخانیات می باشد.

* **چگونه استعمال دخانیات، سلامت ریه افراد را در سراسر جهان تهدید می کند؟**

تمرکز و هدف اصلی روز جهانی بدون دخانیات 2019، بر آثار مخرب و زیانبار مصرف مواد دخانی بر سلامت ریه مردم جهان خواهد بود.

این آثار مخرب شامل:

* **سرطان ریه:** استعمال مواد دخانی یکی از علل اصلی سرطان ریه است که سبب بیش از دو سوم مرگ و میر های ناشی از سرطان ریه در سراسر جهان است. همچنین قرار گرفتن در معرض دود دست دوم در خانه یا محل کار باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود. ترک دخانیات می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد. پس از 10 سال ترک دخانیات، خطر سرطان ریه تقریبا در نیمی از مصرف کنندگان کاهش می یابد.
* **بیماری مزمن تنفسی:** استعمال دخانیات یکی از علل اصلی بیماری مزمن انسدادی ریه است (COPD) است، وضعیتی که در آن ساخت اسفنج در ریه ها اشباع شده و موجب سرفه دردناک و مشکلات تنفسی شدید می شود. خطر ابتلا به COPD به ویژه در میان افرادی که استعمال مواد دخانی را در سن جوانی شروع می کنند، به شدت بالا است زیرا دود دخانیات به طور قابل توجهی باعث کاهش حجم ریه می شود. دخانیات همچنین آسم را تشدید می کند که سبب محدود شدن فعالیت و ناتوانی می شود. توقف استعمال مواد دخانی، موثرترین درمان برای کاهش پیشرفت COPD و بهبود علائم آسم است.
* **در طول زندگی.** جنین در معرض سموم دود حاصل از مواد دخانی، از طریق استعمال سیگار و قلیان مادر خواهد بود. جنین در این شرایط و با قرار گرفتن در معرض دود دست دوم، اغلب کاهش رشد و عملکرد ریه را تجربه می کنند. کودکان در معرض دود دست دوم در معرض خطر ابتلا و تشدید آسم، پنومونی و برونشیت و عفونت های مکرر تنفسی هستند.

در سراسر جهان، حدود 165،000 کودک قبل از 5 سالگی در اثر ابتلا به عفونت های تنفسی ناشی از دود دست دوم می میرند. افرادی که در سن بلوغ زندگی می کنند، همچنان از عوارض ناشی از دود دست دوم رنج می برند، زیرا عفونت های مکرر تنفسی در اوایل کودکی خطر ابتلا به COPD را در بزرگسالی افزایش می دهد

* **بیماری سل.** بیماری سل سبب آسیب ریه و کاهش عملکرد ریه می شود که بیشتر در اثر مصرف دخانیات تشدید می شود. مواد شیمیایی دود تنباکو می تواند عفونت های پنهان سل که حدود یک چهارم افراد مبتلا به آن هستند را، ایجاد میکند. سل فعال همراه با اثرات مخرب استعمال دخانیات بر سلامت ریه، به طور قابل توجهی باعث افزایش خطر ناتوانی و مرگ ناشی از نارسایی تنفسی می شود
* **آلودگی هوا.** دود دخانیات یک نوع بسیار خطرناک از آلودگی هوای محیط های بسته است: دخانیات بیش از 7000 مواد شیمیایی دارد که 69 مورد آن باعث ایجاد سرطان می شود. اگر چه دود ممکن است نامرئی و بی بو باشد ولی می تواند تا پنج ساعت در هوا باقی بماند، مواجهه با آن سبب ابتلا به سرطان ریه، بیماری های مزمن تنفسی و کاهش عملکرد ریه میشود.

**اهداف کمپین روز جهانی بدون دخانیات در سال 2019**

موثرترین اقدام برای بهبود سلامت ریه ها، کاهش مصرف دخانیات و کاهش مواجهه با دود دست دوم است. اما در برخی از کشورها دانش عموم مردم و به ویژه افراد سیگاری در مورد اثرات مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم بر سلامت ریه کم است. علیرغم شواهد قوی در مورد آسیب دخانیات به سلامت ریه، کنترل دخانیات برای بهبود سلامت ریه هنوز کم اهمیت است.

**کمپین روز جهانی بدون دخانیات در سال 2019 در موارد ذیل آگاهی خواهد داد:**

* خطرات ناشی از استعمال دخانیات و مواجهه با دود دست دوم
* آگاهی از خطرات خاص استعمال دخانیات بر سلامت ریه؛
* میزان مرگ و میر و بیماری های ریه ناشی از استعمال دخانیات، از جمله بیماری های مزمن تنفسی و سرطان ریه؛
* ارتباط بین مصرف دخانیات و مرگ و میر ناشی از ابتلا به سل؛
* پیامدهای مواجهه با دود دست دوم بر سلامت ریه افراد در گروه های سنی مختلف؛
* اهمیت سلامت ریه برای دستیابی به سلامتی و رفاه عمومی.
* اقدامات عملی که مخاطبان کلیدی، از جمله مردم و دولت ها، می توانند برای کاهش ابتلا به بیماری ریه از طریق کاهش استعمال دخانیات انجام دهند.

شعار دخانیات و سلامت و پیامد های آن بر سایر فرآیند های جهانی تاثیر گذار است مثل تلاش های بین المللی برای کنترل بیماری های غیر واگیر(NCD) کنترل سل و آلودگی هوا دو موضوع مهم در راستای ارتقا سلامت هستند. این فعالیت به عنوان یک فرصت جهت مشارکت و حمایت اعضا در سراسر قسمت های جهان بوده و کشور های جهان را برای انجام اقدامات مورد تایید در راستای اهداف 6 گانه MPOWER موجود در کنوانسیون جهانی کنترل دخانیات سازمان جهانی بهداشت توانمد خواهد ساخت.

سلامت و بهداشت ریه تنها به معنی فقدان بیماری نبوده و دود محصولات دخانی عواقب و پیامد های عمده ای در ریه افراد سیگاری و غیر سیگاری ها در سراسر جهان دارد.

برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار و رسیدن به هدف کاهش یک سوم از مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر تا سال 2030 برنامه کنترل دخانیات باید اولویتی برای دولت ها و جوامع در سراسر جهان باشد. که در حال حاضر، جهان در مسیر دستیابی به این هدف نیست.

کشور ها باید از طریق پیاده سازی کامل معاهده جهانی کنترل دخانیات در برابر مقابله با اپیدمی دخانیات پاسخگو باشند. و از طریق اتخاذ راهکار های شش گانه MPOWER که شامل توسعه، پیاده سازی و اجرای قانون در بالاترین سطح دسترسی و سیاست های موثر کنترل دخانیات با هدف کاهش تقاضا برای محصولات دخانی می باشد اقدام نمایند.

والدین و همچنین افراد دیگر اجتماع باید اقدامات و فعالیت هایی در جهت ارتقای سلامت خود و فرزندان خود از طریق محافظت و پیشگیری از آسیب های ناشی از دخانیات انجام دهند.