



۱۴ آمار باور نکردنی درباره سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی

دود و بیداد



۱ طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات در هر سال موجب مرگ ۶ میلیون نفر می شود که ۶۰۰ هزار مورد آن به دلیل مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی است.

۲ ۹۰ درصد موارد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفیزم و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال ناشی از مصرف دخانیات است.

۳ خطر حمله قلبی در افراد مصرف کننده دخانیات زیر ۴۰ سال، برابر سایر افراد است.

۴ بیش از ۷ هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می توانند منجر به آسیب فوری شوند.

۵ تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ ماده سرطان زا می شود.

۶ از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده، معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار دود حاوی مواد شیمیایی سرطان زا دریافت می کند.

۷ ۹۰ درصد از افرادی که به استعمال دخانیات اعتیاد پیدا می کنند، از دوران نوجوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی) شروع به مصرف کرده اند.

۸ از هر ۳ نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد.

۹ تحقیقات انجام شده در دانش آموزان ۱۵-۱۳ ساله در ۱۳۲ کشور جهان بین سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ نشان می دهد که ۴۶ درصد از دانش آموزان در خانه و ۵۶ درصد از دانش آموزان در اماکن عمومی در معرض دود دخانیات قرار می گیرند.

۱۰ در سال ۲۰۰۸، تولیدکنندگان دخانیات نزدیک به ۱۰ میلیارد دلار را صرف بازاریابی محصولات خود کردند. بخش عمده این مخارج (۶ دلار از هر ۷ دلار) برای پایین نگه داشتن قیمت از طریق کالابرج و تسهیلات فروش

صرف شده است. سازندگان تنباکوهای بدون دود نیز ۵۴۷ میلیون دلار از بودجه بازاریابی (۳ دلار از هر ۴ دلار) را برای پایین نگه داشتن قیمت آن هزینه کردند.

۱۱ مصرف دخانیات بطور متوسط ۱۰-۸ سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می دهد و این میزان برای افرادی که در میانسالگی فوت می کنند، به حدود ۲۲ سال می رسد.

۱۲ بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن، از هر ۴ نفر سیگاری، یک نفر فوت می کند و ۳ نفر دیگر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شود و بعد از ۴۰ سال سیگار کشیدن، ۱ نفر فوت و یک نفر دیگر به بیماری ناشی از این عادت ناپسند دچار می شود.

۱۳ بیش از ۷۰۰ میلیون کودک در سراسر جهان در معرض استنشاق احتمالی دود سیگار قرار می گیرند و این آلودگی به ویژه در خانه بیشتر است.

۱۴ اما خبر خوب این است که ترک کردن دخانیات باعث می شود در عرض ۲۰ دقیقه، فشار خون شما پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان نیز کمتر شود. در عرض یک روز، مقدار مونوکسید کربن خون شما به مقدار طبیعی خود برمی گردد و در عرض ۲ هفته تا ۳ ماه، خطر حمله قلبی در شما کم می شود و عملکرد ریه هایتان بهتر می شود.