



جمعیت مبارزه با استعمال  
دخانبات ایران



Tobacco Control Research Center  
Iranian Anti-Tobacco Association  
مرکز تحقیقات کنترل دخانیات  
جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

آدرس: ایران - تهران - خیابان ولیعصر (عج) -  
خیابان فتحی شقاقی - خیابان فراهانی پور -  
پلاک ۴

تلفن: ۸۸۷۰۸۵۶۴ -

فکس: ۸۸۱۰۵۰۰۱-۲

تارنما: <http://tcrc.org.ir>

ایمیل: [Tcrc@iata.org.ir](mailto:Tcrc@iata.org.ir)

## دعوت به همکاری



بدیهی است که دخانیات به عنوان یک مسئله اجتماعی علاوه بر آسیب‌های متعدد جسمی، منشاء ناهنجاری مختلفی در جامعه است که جز با یاری و همفکری پژوهشگران علوم مختلف شناخته و حل نخواهد شد. از این رو مرکز تحقیقات کنترل دخانیات با نگاه میان رشته‌ای به مسئله دخانیات تمایل دارد تا با دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی، نهادها، سازمان‌های دولتی و غیر دولتی و پژوهشگران مستقل همکاری‌های لازم را داشته باشد. همچنین در این راستا از پایان‌نامه‌های مرتبط دانشجویان حمایت به‌عمل خواهد آمد.

## چشم‌انداز

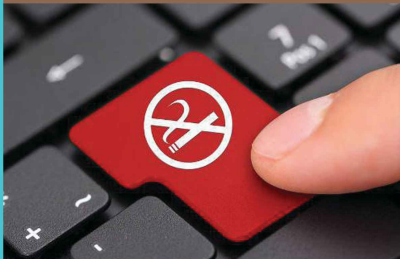
مرکز تحقیقات بعد از بررسی پژوهش‌های حوزه دخانیات به این مسئله پی برد که بیشترین فراوانی در پژوهش‌های کشور، در حوزه دخانیات مربوط به رشته‌های پزشکی و علوم پایه است. از آنجایی که رویکرد این مرکز بین رشته‌ای و نگاه‌های فراگیر و گسترده به موضوع دخانیات و آسیب‌های مربوط به آن است، ضرورت انجام پژوهش‌های علوم انسانی از جمله: علوم اجتماعی، اقتصادی، علوم تربیتی و روان‌شناسی و... لازم به نظر می‌رسد.

در قدم‌های اول، مرکز تحقیقات با همکاری اساتید دانشگاه‌ها و پژوهشگران حوزه علوم انسانی به بررسی ابعاد اقتصادی، اجتماعی و جنسیتی مصرف دخانیات در کشور پرداخته است و به عنوان چشم انداز بلند مدت ادامه تحقیقات بین رشته‌ای در این حوزه از اهداف مهم مرکز تحقیقات کنترل دخانیات به شمار می‌رود.

## تاریخچه

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات به عنوان سازمانی مردم نهاد که از سال ۱۳۶۲ آغاز به فعالیت کرده است، با هدف پرکردن خلأهای موجود پژوهشی و راهبردی در حوزه دخانیات در سال ۱۳۹۵ اقدام به کسب مجوز از وزارت بهداشت جهت تاسیس مرکز تحقیقات در این حوزه نمود.

مرکز تحقیقات کنترل دخانیات ایران اولین مرکز پژوهشی وابسته به یک سازمان مردم نهاد در ایران است. این مرکز که در حوزه فعالیت‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران قرار دارد، در تلاش است تا با رویکردی میان رشته‌ای و همه جانبه در زمینه‌های آموزشی، تحقیقاتی، فرهنگی، خدماتی و... به بررسی مسائل مرتبط با دخانیات بپردازد.



(۱)

- توسعه و کاربرد دانش در زمینه کنترل و پیشگیری از دخانیات؛
- انجام پژوهش‌های بنیادی، اپیدمیولوژیک و بالینی در جهت اصلاح نظام بهداشتی و درمانی کشور در زمینه دخانیات با هدف پاسخگویی به نیازهای جامعه؛
- همکاری و مشارکت همه جانبه با دانشگاه‌ها، پژوهشکده‌ها مراکز تحقیقاتی، ارگانها، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیر دولتی در داخل و خارج کشور؛
- توانمند سازی نیروی انسانی و تشویق و به کارگیری آنها در زمینه کنترل دخانیات؛
- بسترسازی به منظور نهادینه کردن پژوهش در ارائه خدمات فرهنگی، آموزشی-پژوهشی، بهداشتی و مدیریتی؛
- جلوگیری از تکرار غیر ضروری تحقیقات پیشین و پیگیری پیشنهادهای جدید برای پیشبرد جامع تر مباحث علمی حوزه دخانیات

(۲)

## طرح پاد

طرح پاد (پیشگیری از استعمال دخانیات در مدارس) با رویکرد پیشگیرانه و مداخله‌ای و با هدف ایجاد مدارس بدون دخانیات تدوین شده است. اهداف اصلی این طرح شامل ارائه آموزش‌های ضد دخانی به دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها و مربیان مدارس و ایجاد حساسیت و آگاهی نسبت به مضرات دخانیات در محیط اطراف مدارس است. این طرح با آموزش همسال به همسال در بین دانش‌آموزان پایه‌های دبیرستان در فاز اول در تعدادی از مدارس ورامین شروع شد و پس از طی مرحله مقدماتی، هم اکنون در دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه شهر ورامین در حال اجراست. آموزش‌ها و روش مداخله این طرح با استفاده از پرسشنامه بررسی خواهد شد تا براساس آن، برنامه‌های آموزشی مؤثرتری برای مراحل بعدی تدوین شود. نتایج حاصل از این پژوهش به صورت مستمر در نشریات معتبر علمی داخلی و بین‌المللی منتشر می‌شود.

(۳)

با وجود این‌که آسیب‌های فراوان حوزه دخانیات موجب شده تا پایان‌نامه‌ها و تحقیقات زیادی توسط محققان در رشته‌های مختلف انجام شود. اما بسیاری از این تحقیقات به دلیل عدم وجود نظام جامع اطلاع رسانی به صورت مناسب در اختیار متقاضیان قرار نمی‌گیرد و این پژوهش‌ها به صورتی که باید و شاید استفاده نمی‌شوند. بنابراین وجود بانک علمی از این پژوهش‌ها گام اول و مهم در پیشبرد تحقیقات حوزه دخانیات محسوب می‌شود. به این ترتیب ایجاد بانک اطلاعاتی دخانیات کشور توسط مرکز تحقیقات در بخش‌های پایان‌نامه‌ها، مقالات و طرح‌های تحقیقاتی که در داخل کشور صورت گرفته، در حال انجام و تکمیل شدن است.



(۴)

# معرفی مرکز فرآموز "نفس پاک"



جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران



## فرآموز نفس پاک

مرکز آموزش پیشگیری از استعمال دخانیات در کودکان و نوجوانان



جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران

جهت اطلاعات بیشتر، با شماره تلفن های ۰۵-۸۸۱۰۵۰۰۱ و ۸۸۱۰۵۱۸۸ تماس گرفته و یا به آدرس زیر مراجعه فرمایید  
آدرس: تهران، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)، خیابان هفتم، نبش خیابان فراهانی پور، پلاک ۴،  
جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، طبقه ۴، فرآموز نفس پاک

www.iata.org.ir - info@iata.org.ir



خ) شرکت در کنگره های علمی:  
طرح های پژوهشی انجام شده در مرکز فرآموز به صورت مقاله و پوستر، استخراج و در کنگره های مرتبط با دخانیات شرکت داده می شود.



طرح بازدید بصورت آزاد از مرکز فرآموز نفس پاک:  
کودکانی که تمایل به شرکت در برنامه های مرکز را به همراه والدینشان دارند می توانند به صورت آزاد ثبت نام نمایند.  
زمان بازدید آزاد معمولا در روزهای آخر هفته و در خارج از ساعات اداری می باشد تا خانواده های عزیز به راحتی در برنامه های فرآموز شرکت نمایند.

### جوایز و تقدیر نامه ها:

- دریافت جایزه و لوح تقدیر از جشنواره ی شهر عاری از دخانیات - شهرداری تهران - ۱۳۸۹
- دریافت لوح تقدیر از جشنواره ی میرزای شیرازی - وزارت بهداشت و درمان - ۱۳۹۰
- دریافت لوح تقدیر از کنگره دندانپزشکی - شیراز - ۱۳۹۰
- دریافت لوح تقدیر از دانشکده ی بهداشت - شاهرود - ۱۳۹۰
- دریافت لوح تقدیر از جشنواره ی میرزای شیرازی - وزارت بهداشت و درمان - ۱۳۹۱



کودکان اجرا می نمایند.

### ت) اجرای برنامه در شهرستان ها:

تاکنون، فرآموز نفس پاک در شهرستان های مختلفی از جمله شیراز، شاهرود و ... به اجرای برنامه پرداخته است. پس از هماهنگی های لازم، گروهی ۴ تا ۵ نفره، عازم آن شهر شده و با همکاری مسئولان مربوطه، برنامه های شاد و آموزنده برای کودکان اجرا می نمایند.



### ث) شرکت در غرفه های شهری:

این مرکز با شرکت در غرفه های شهرداری و ... با ارتباط رو در رو با خانواده ها، اهمیت امر پیشگیری را یاد آوری و تلاش در بالا بردن آگاهی آنان با ارائه پوستر، بروشور، مشاوره حضوری و ... دارد.



### ج) برگزاری همایش های دانش آموزی:

به مناسبت های مختلف، چون روز جهانی بدون دخانیات، روز جهانی کودک، افتتاح پارک بدون دخانیات و ... برنامه های ویژه ای برای کودکان و همیاران سلامت به اجرا درمی آید که در تمامی آن ها، تلاش مبنی گردد به صورت مستقیم و غیر مستقیم، مضرات و اهمیت دوری از دخانیات گوشزد شود.

## معرفی مرکز فرآموز "نفس پاک"

مصرف دخانیات از واقعیات تلخ زندگی انسان است که متأسفانه روز به روز شاهد افزایش آن در میان جوانان هستیم. در نتیجه مهمترین اقدام، برنامه ریزی برای کاهش تمایل و ابتلای افراد به سیگار و قلیان، در سنین نوجوانی و حتی در سال های پیش از آن است.

با این هدف، مرکز فرآموز "نفس پاک" در تاریخ شانزدهم تیرماه ۱۳۸۸، مصادف با میلاد باسعادت امام علی (ع)، با حضور اعضای هیئت مدیره، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران و مدیر کل سلامت در منطقه ۶ شهرداری تهران، افتتاح گردید.

به طور خلاصه، هدف از ایجاد این مرکز برای کودکان عبارت است از:

- افزایش آگاهی کودکان از مضرات دخانیات و دشواری ترک آن؛
- شناخت خود و به کارگیری مهارت های رفتاری مناسب در برابر مصرف؛
- تبدیل شدن به مبلغان کوچک پیشگیری از مصرف دخانیات در خانواده و اجتماع.

برنامه های مرکز شامل فعالیت های آموزشی مستقیم و غیر مستقیم است که در فضایی شاد و سرگرم کننده برای کودکان برگزار می شود. مخاطبان فرآموز، کودکان ۵ تا ۱۲ ساله هستند و تعداد کودکان شرکت کننده، حداکثر ۴۰ نفر است. زمان لازم برای اجرای برنامه ها، دو ساعت و سی دقیقه می باشد.

به طور کلی برنامه های این مرکز به دو صورت است:

۱) اجرای برنامه داخل مرکز فرآموز

۲) اجرای برنامه خارج از مرکز فرآموز

۱ - اجرای برنامه در مدارس و مهد های کودک

- ب - اجرای برنامه در پارک ها، فرهنگسراها و خانه های سلامت
- ت - اجرای برنامه در برخی شهرستان ها
- ث - شرکت در غرفه های شهری
- ج - برگزاری همایش های دانش آموزی
- ح - برگزاری مسابقه ی نقاشی و داستان
- خ - شرکت در کنگره های علمی

۱) اجرای برنامه داخل مرکز فرآموز نفس پاک:

پس از هماهنگی های لازم با مدارس، دانش آموزان در روز تعیین شده به مرکز می آیند. برنامه ها شامل:

- **فضای ورودی:** به صورت فضایی تاریک همراه با نورهای قرمز است که تداعی کننده ی فضای جنگ است. پس از معرفی مرکز، بچه ها با پوشیدن کاورهای رنگی به چند گروه تقسیم شده و وارد اتاق های زیر می شوند:

- **اتاق نمایش:** در این اتاق با توجه به گروه سنی بازدیدکنندگان، ۲ نمایش برای آن ها در نظر گرفته شده است. هدف اصلی در این اتاق، افزایش توانایی بچه ها در "نه گفتن" است.

- **اتاق داستان:** در این اتاق با کمک خود بچه ها، داستان

دو دوست برای آن ها گفته می شود که یکی از آن ها به دلیل خجالتی بودن، نمی تواند پدرش را از کشیدن سیگار منصرف کند. و دیگری، کودکی که از پدرش می خواهد برای حفظ سلامتی خود و خانواده اش، سیگار را کنار بگذارد. پس از انتمام داستان، پذیرایی مختصری از بچه ها صورت می گیرد.

- **اتاق دانستی ها:** در این اتاق به صورت علمی، درباره ی ضررهای سیگار و قلیان، با بچه ها صحبت می شود و با انجام آزمایشی، تأثیر دود سیگار بر ریه ی فرد سیگاری به بچه ها نشان داده می شود.

- **اتاق راز:** در این اتاق پس از گفت و گویی کوتاه با بچه ها، درباره توانایی هایشان و همچنین اهمیت مراقبت از سلامتی خود و اطرافیان، به بخش چند انیمیشن درباره مضرات سیگار و قلیان می پردازیم.

- **اتاق نقاشی:** در این اتاق از بچه ها خواسته می شود تا با توجه به اطلاعاتی که در فرآموز کسب کرده اند و نیز خلاقیت و ایده های منحصر به فردشان، نقاشی هایی را همراه با یک پیام اخلاقی ترسیم کنند.



- **اتاق ورزش:** بچه ها پس از لسه کردن سیگار و قلیان، وارد اتاق ورزش شده و در فضایی شاد به انجام بازی های دسته جمعی می پردازند.

در پایان پس از گرفتن عکس دسته جمعی، بچه ها به عنوان همیاران سلامت راهی خانه هایشان می شوند.

۲) اجرای برنامه در خارج از مرکز فرآموز نفس پاک:

الف) اجرای برنامه در مدارس و مهد های کودک:

در فصل تابستان، فرآموز فعالیت های پیشگیرانه ی خود را در خارج از مرکز اجرا می کند پس از هماهنگی با مسئولان مهد های کودک و برخی از مدارس. گروهی از مربیان فرآموز به آنجا اعزام، و به اجرای برنامه ای شاد برای کودکان می پردازند. برنامه ها شامل مجری گری، نمایش عروسکی و مسابقه است.

ب) اجرای برنامه در پارک ها، فرهنگسراها و خانه های سلامت

در مناسبت های خاص مثل هفته ی بدون دخانیات، اعیاد و جشن های گوناگون و ... فرآموز نفس پاک، در پارک های مناطق مختلف، برنامه های شاد و آموزنده ای را برای



# بیمارستان بدون دخانیات



- براساس ماده ۹ قانون مبارزه ملی با دخانیات مصوب مجلس شورای اسلامی، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی موظف است: فعالیت‌های پیشگیرانه در زمینه مبارزه و کنترل مصرف دخانیات اعمال نماید.

- براساس ماده ۲۶ آیین‌نامه اجرایی قانون مبارزه ملی با دخانیات: استعمال و عرضه سیگار و سایر مواد دخانی در اماکن عمومی (بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، مطب‌ها، اماکن بهداشتی، سالن‌های همایش، سینماها، رستوران‌ها، سفره‌خانه‌ها، قهوه‌خانه‌ها، اماکن ورزشی، آموزشی، فرهنگی، مذهبی و وسائل نقلیه و...) ممنوع است.

- براساس تبصره ماده ۱۱ دستورالعمل عاملین مجاز مواد دخانی اتحادیه‌های صنفی مجاز به صدور پروانه فروش مواد دخانی جهت واحدهای صنفی که تا شعاع ۱۰۰ متری از مراکز آموزشی- ورزشی- بهداشتی و اماکن زیارتی قرار دارند، نمی‌باشد.

براساس دستورالعمل اجرایی بیمارستان بدون دخانیات:

- سیگار کشیدن توسط پرسنل، بیماران، مراجعه‌کنندگان در کلیه محوطه‌های بیمارستان شامل بخش‌های مختلف درمانی و پشتیبانی، سالن‌های انتظار، راهروها، سالن‌های غذاخوری و دیگر فضاهای فیزیکی اکیداً ممنوع می‌باشد.

- عرضه سیگار و سایر مواد دخانی در فروشگاه‌های داخل بیمارستان و کیوسک‌ها

و مغازه‌های محدوده بیمارستان ممنوع می‌باشد.



## بیمارستان کسری - بیمارستان بدون دخانیات

بیمارستان کسری ضمن خوشامدگویی و آرزوی بهبودی و سلامتی شما بیمار گرامی و خانواده ارجمند، به عنوان پیشگام برنامه‌های ارتقاء سلامت در کل لازم می‌دارد را در زمینه کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و عوارض ناشی از دخانیات اطلاعاتی را به خدمت شما عزیزان در چهارچوب استانداردهای اعتباربخشی ملی به عنوان بیمارستان بدون دخانیات زیر نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تقدیم نماید.

بیش از ۷۰ درصد مرگ و میر در سطح جهانی و در کشور ما ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر می‌باشد.

**چهار بیماری غیرواگیر عبارتند از:** بیماری قلبی و سکته مغزی، سرطان، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت.

چهار عامل خطر رفتاری (مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، نداشتن فعالیت بدنی و مصرف الکل و چهار عامل خطر بیولوژیک فشارخون، اختلال کلسترول، اختلال قند خون و چاقی باعث بیماری‌های غیرواگیر می‌شوند که توجه به آن‌ها مانع از بروز عوارض خطرناک می‌گردد.

بنابراین موثرترین و آسان‌ترین اقدام، خودداری از استعمال دخانیات (سیگار- قلیان و ....) محسوب می‌شود.

دود ناشی از سیگار ۴۰۰۰ ماده و دود قلیان بیش از ۷۰۰۰ نوع ماده زیان‌بخش دارد که بیش از ۷۰ ماده آن سرطان‌زا می‌باشد.

دخانیات عامل اصلی ۵۲ بیماری و ۲۴ نوع سرطان و ۱۲ درصد بیماری‌های غیرواگیر می‌باشد.

## مهمترین عوارض و بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات:

بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی (برونشیت، آسم، آمفیژم، سل و عفونت‌های ریه)، بیماری‌های مغز و اعصاب، سرطان‌ها (ریه، حنجره، دهان، زبان، دستگاه گوارش، مثانه، دهانه رحم، پستان، کبد، لوزالمعده، خون و.....) - بیماری استخوان (پوکی استخوان) - بیماری‌های دهان و دندان - بیماری‌های دستگاه گوارش (زخم معده، التهاب مزمن روده، التهاب لوزالمعده و ....) - بیماری‌های پوستی (چین و چروک) - بیماری‌های دستگاه ادراری و تناسلی (نازایی در مردان و زنان، کاهش میل و قوای جنسی، نارسایی تخمدان، کاهش تعداد و تحرک اسپرم‌ها، عفونت‌های مجاری ادرار، سرطان مثانه) - چشم (آب مروارید).

## سیگاری تحمیلی کیست؟

هر فرد غیر سیگاری که در معرض دود مواد دخانیات (سیگار و قلیان) قرار گیرد، سیگاری تحمیلی نامیده می‌شود.

## اثرات دود تحمیلی سیگار و قلیان بر زنان باردار:

زایمان زود رس - سقط جنین

## اثرات دود تحمیلی بر جنین و نوزادان:

وزن کم نوزاد در هنگام تولد، اختلال در رشد ریه جنین، مرگ ناگهانی نوزاد، تشنج ناشی از تب.

## اثرات دود تحمیلی بر کودکان:

آسم، عفونت‌های تنفسی، گوش درد و لارنژیت، کاهش ضریب هوشی و .... افزایش احتمال سیگاری شدن و اعتیاد در سنین نوجوانی و جوانی