

چه کنیم فرزندانمان به سیگار و قلیان آلوده نشوند؟

۲۰ اصل ساده، ولی مهم



تألیف: دکتر نوذر نخعی

استاد پزشکی اجتماعی

الله الرحمن الرحيم

پیش‌گفتار

دخانیت از هر نوع، اعم از سیگار و قلیان بسیار خطرناک‌تر از آن است که تصورش را می‌کنیم، چرا که:

- مصرف دخانیات مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری بیماری‌های قلبی - عروقی، ریوی و سرطان‌ها می‌باشد.^۱
- دخانیات در قرن بیستم، صدمیلیون نفر را به کام مرگ کشانده است، و پیش‌بینی می‌شود در قرن حاضر (بیست و یکم)، یک میلیارد نفر را خواهد کشت.^۱
- نوجوانانی که به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورند، ۱۵ برابر دیگران احتمال دارد که مصرف‌کننده سایر مواد از جمله الکل، ماری‌جوانا و شیشه شوند.^۲

در این کتابچه سعی بر آن است با استناد به منابع علمی موثق و جدید، راه کارهای عملی پیش‌گیری از مصرف دخانیات توسط نوجوانان، به والدین عزیز ارائه شود. امید که مفید واقع گردد.

از تمامی کسانی که در تدوین این راهنما همراهی‌ام کردند، بسیار سپاس‌گزارم. جناب آقای محمدصالح رزم حسینی، هنرمند کاریکاتوریست، جناب آقای محسن ملانوری، طراح جلد و صفحات، سرکار خانم فاطمه تویسرکانی، ویراستار، و همسر و فرزندانم به خاطر فراهم کردن فضای گرم و صمیمی خانواده که شرط لازم برای نگارش این کتاب بود.

نوذر نخعی

استاد پزشکی اجتماعی

مرکز تحقیقات علوم اعصاب

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بهار ۱۳۹۶

¹ World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic: the MPOWER package. World Health Organization; 2008.

² Committee on Substance Abuse. Tobacco's toll: implications for the pediatrician. Pediatrics. 2001 Apr 1;107(4):794-8.

خلاصه کتاب و فهرست

در دنیای پیچیده و مدرن امروزی و با وجود تغییرات نسلی سریع، ساده‌انگاری است اگر تصور کنیم که فرزندان ما به هیچ‌وجه آلوده به دخانیات نخواهند شد و یا اینکه بر این باور باشیم که پیشگیری از مصرف دخانیات فقط با اتکا به تجارب روزمره (از جمله نصیحت) دست‌یافتنی است. با توجه به آسیب‌پذیری فرزندانمان در چنین شرایطی، این یک ضرورت است که خانواده‌ها با روش‌ها و مسیرهای پیشگیری از مصرف سیگار و قلیان، آشنا باشند. مطالعه این کتاب حداکثر، وقت شما را بیش از نیم ساعت نخواهد گرفت.

برای آنکه فرزندانمان با احتمال بسیار کمتری به سیگار و قلیان روی آورند، لازم است ۲۰ واقعیت علمی زیر را در نظر داشته باشیم:

۱. سیگار و قلیان تهدیدی به مراتب جدی‌تر از آنچه که فکر می‌کنیم
۲. زمینه‌های ارثی (ژنتیکی)
۳. برای پیش‌گیری از مصرف دخانیات باید از کودکی برنامه‌ریزی کرد
۴. در عمل سرمشق مناسبی برای فرزندان باشیم
۵. وضع مقررات قاطع و شفاف در خانه
۶. ارزش قائل‌شدن برای فرزندان و تأیید و تشویق رفتارهای درست

۷. محبت کردن به فرزند به ویژه در دوران طفولیت
۸. آموزش نه گفتن و مهارت جرأت‌ورزی
۹. دوستی با فرزندان
۱۰. پُر کردن اوقات فراغت البته با اطمینان یافتن از سالم بودن محیط ورزشی و بازی
۱۱. دوری از هم‌سن و سالان و رفقای سیگاری و قلیانی
۱۲. دوستان فرزندان را بشناسیم
۱۳. فیلم‌ها و یا کارتون‌هایی را که بازیگران مهم آنها سیگار می‌کشند، به کودک نشان ندهیم
۱۴. پرهیز از حضور در مکان‌هایی که قلیان مصرف می‌شود
۱۵. مراقب تبلیغات قفسه سیگار سوپرمارکت‌ها و بوی اسانس تنباکوها باشیم
۱۶. آموزش مهارت‌های اجتماعی
۱۷. حاکم بودن سیاست‌های ضد دخانیات در مدرسه
۱۸. گفت‌وگو پیرامون سیگار و دخانیات بر اساس شواهد علمی روز
۱۹. تقویت باورهای مذهبی
۲۰. سخن آخر: اعمال قانون و مقررات

سیگار و قلیان تهدیدی به مراتب جدی‌تر از آنچه که فکر می‌کنیم

آسیب‌های دخانیات در نسل امروز، جدی‌تر از نسل دیروز است. یادمان باشد در زندگی مدرن امروزی برای پیشگیری از مصرف سیگار و قلیان، نمی‌توان فقط به تجربه اکتفا نمود، بلکه باید براساس اصول علمی اقدام کنیم. کودکان و نوجوانانی که به مصرف دخانیات روی می‌آورند، با احتمال بیشتری مصرف‌کننده سایر مواد از جمله **حشیش و الکل** خواهند بود، این واقعیت حتی در سطح سلول‌های مغزی نیز به اثبات رسیده است.^۳ همچنین احتمال شرکت در نزاع و **دعواهای خیابانی**، ابتلا به افسردگی و اقدام به **خودکشی** در این افراد بیشتر است.^۴

³ Kandel ER, Kandel DB. A molecular basis for nicotine as a gateway drug. N Engl J Med. 2014 Sep 4;2014(371):932-43.

⁴ American Cancer Society. Keeping Your Kids Tobacco Free. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/keeping-your-kids-tobacco-free.html>.



با توجه به تأثیر زمینه‌های ارثی؛ اگر از بستگان درجه یک، کسی معتاد به دخانیات است، موضوع را جدی‌تر بگیریم. نقش عامل ارث برای شروع مصرف دخانیات و اعتیاد به آن، یک موضوع ثابت شده در دنیای علم است،^۵ به طوریکه احتمال کشیدن سیگار و قلیان در صورت داشتن زمینه‌های ارثی، ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد. بنابراین جدا از الگوگرفتن از والدین و بستگان صمیمی، انتقال موروثیِ علاقه به دخانیات هم نباید نادیده انگاشته شود.^۶

⁵ Cassie Y, Jon M. Genetics of substance use disorders. Child and adolescent psychiatric clinics of North America. 2006.

⁶ Hiroi N, Agatsuma S. Genetic susceptibility to substance dependence. Mol Psychiatry. 2005 Apr;10(4):336-44.



قریب به اتفاق (۸۸ درصد) کسانی که به سیگار و قلیان معتاد می‌شوند، قبل از ۱۸ سالگی اولین مصرف را تجربه کرده‌اند.^۷ از سوی دیگر کمپانی‌های سیگار تاکید دارند؛ تبلیغات دخانیات را حتی باید به سنین سه سالگی رساند،^۸ به همین علت است که منابع علمی، تاکید می‌کنند که پیش‌گیری از مصرف دخانیات ویژه سنین کودکی است،^۹ لذا برای آن که فرزندانمان به سیگار و قلیان آلوده نشوند، باید از شیرخوارگی و دوران طفولیت برنامه‌ریزی کنیم.^{۱۰}

هر که در خُردی‌اش ادب نکنند در بزرگی فلاح از او برخاست «سعدی»

⁷ Camenga DR1, Klein JD2. Tobacco Use Disorders. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2016 Jul;25(3):445-60.

⁸ Explained T. The truth about the tobacco industry... in its own words. Action on Smoking and Health (ASH). 1998 Jun;16.

www.who.int/tobacco/media/en/TobaccoExplained.pdf

⁹ "Tobacco prevention is a pediatric issue" In :Harrison's Textbook of Internal Medicine, 19th ed., 2015. P. 475.

¹⁰ National Institute on Drug Abuse. Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood: A Research-Based Guide. 3rd ed. National Institute on Drug Abuse Publications. <https://www.drugabuse.gov/>



۴ — در عمل سرمشق مناسبی برای فرزندان باشیم

سعی کنیم برای فرزندان الگو باشیم. از دید کودکان، رفتار ما بسیار تاثیرگذارتر از نصایح ماست، پس در عمل تنفر خود را از سیگار و قلیان نشان دهیم. از دیگران (به ویژه کسانی که نقش الگویی برای فرزندان دارند) بخواهیم که مقابل فرزندان سیگار و قلیان نکنند و خودمان هم رعایت کنیم.^{۱۱} از این افراد بخواهیم در قالب قصه پشیمانی خود را از مصرف دخانیات بازگو کنند و ضررهای دخانیات را عملاً نشان دهند، مثلاً کم آوردن نفس هنگام بالا رفتن از پله‌ها.

¹¹Hill KG, Hawkins JD, Catalano RF, Abbott RD, Guo J. Family influences on the risk of daily smoking initiation. *Journal of Adolescent Health*. 2005 Sep 30;37(3):202-10.



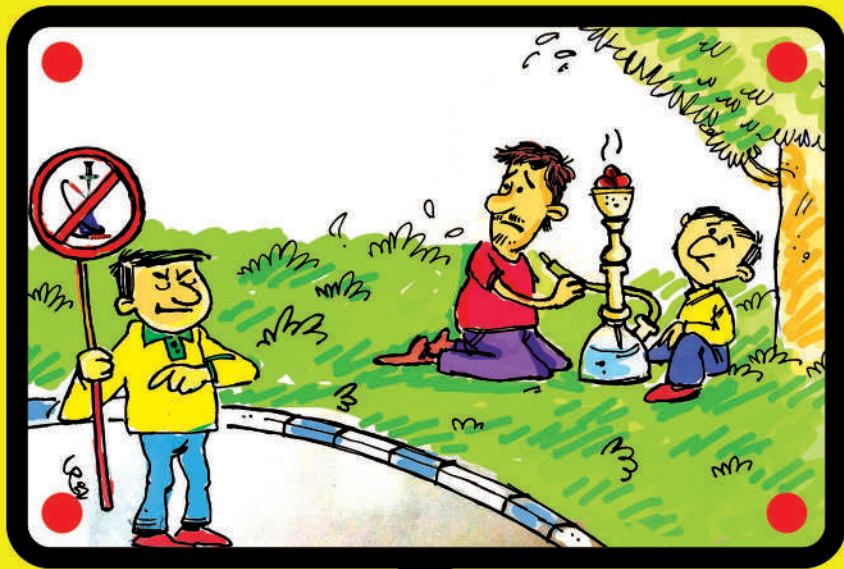
وضع مقررات قاطع و شفاف در خانه

۵

مقررات قاطع و منطقی در منزل علیه سیگار و قلیان وضع کنیم،^{۱۲} به طور مثال هیچ یک از اقوام و آشنایان نباید در منزل و یا در پیک نیک ها، قلیان مصرف کنند، به این ترتیب کودک خواهد دانست که **از نظر والدین مصرف سیگار و قلیان کار بسیار بدی تلقی می شود.**^{۱۳} سعی کنیم فرزندانمان در اجرای مقررات سهیم باشد. مثلاً قبل از داخل شدن به رستوران از او بخواهیم واریسی نماید که آیا در این رستوران قلیان عرضه می شود، و اگر پاسخ مثبت بود از رفتن به آن صرف نظر کنیم.

¹² Emory K, Saquib N, Gilpin EA, Pierce JP. The association between home smoking restrictions and youth smoking behaviour: a review. Tobacco Control. 2010 Sep 18;tc-2010.

¹³ Hill KG, Hawkins JD, Catalano RF, Abbott RD, Guo J. Family influences on the risk of daily smoking initiation. Journal of Adolescent Health. 2005 Sep 30;37(3):202-10.



ارزش قائل شدن برای فرزندان

و تأیید و تشویق رفتارهای درست

برقراری رابطه مثبت با فرزند از نکات مهم است. با حمایت و تشویق رفتارهای درست و موفقیت‌های فرزندان، اعتماد به نفس را در وی تقویت و به او ثابت کنیم که جنبه‌های مثبت رفتار و کردار وی برایمان مهم و ارزشمند است. طوری با فرزندان حرف بزنیم که دوست داریم او با ما حرف بزند. کودکانمان را همان طور که هستند، بپذیریم و با دیگران مقایسه نکنیم.^{۱۴}

¹⁴ Hill KG, Hawkins JD, Catalano RF, Abbott RD, Guo J. Family influences on the risk of daily smoking initiation. Journal of Adolescent Health. 2005 Sep 30;37(3):202-10.

اعتماد به نفس



محبت کردن به فرزند به ویژه در دوران طفولیت

در دوران قبل از مدرسه، یعنی شش سال اول زندگی، کودک خود را از مهر و محبت سیراب کنیم. یکی از علل گرایش نوجوانان به سمت دخانیات، احساس کمبود شخصیت ناشی از کمبود محبت است. به او آن قدر شخصیت بدهیم که قرار نباشد برای آن که احساس شخصیت کند، به سیگار و قلیان روی آورد.^{۱۵} تحقیقات نشان می دهد که یکی از عللی که افراد به سیگار و قلیان روی می آورند، آن است که می خواهند ثابت کنند که بزرگ شده اند، به بیان دیگر چون احساس کمبود شخصیت می کنند، به این شکل سعی می کنند که دیده شوند! کودکان به تأیید و توجه نیاز دارند، در این صورت میزان همکاری شان بیشتر و کنترل آنها بسیار آسان تر می شود.

¹⁵ Spratt EG, Back SE, Yeatts SD, Simpson AN, McRae-Clark A, Maria MM, Price KL, Hartwell KT, Brady KT. Relationship between child abuse and adult smoking. The International Journal of Psychiatry in Medicine. 2009 Dec;39(4):417-26.

لُكْلُاى



به فرزندانمان یاد دهیم که در مقابل تعارف دوستان، هم محله‌ای‌ها و هم کلاسی‌هایشان بدون رودرواسی «نه» بگویند و بدانند که نه گفتن به تعارف سیگار یا قلیان نشانه شهامت آنان است. آموزش تکنیک‌های نه گفتن، مهارت جرأت‌ورزی (توانایی ابراز صادقانه نظرات بدون احساس اضطراب و پرخاشگری)، و مهارت‌های ارتباطی، نقش بسیار مهمی در پیش‌گیری از مصرف سیگار و قلیان دارد.^{۱۶} کسی که توان کافی برای نه گفتن ندارد، به راحتی تسلیم دیگران می‌شود.

¹⁶Steinberg L, Monahan KC. Age differences in resistance to peer influence. *Developmental psychology*. 2007 Nov;43(6):1531.



دوستی با فرزندان

۹

سعی کنیم با آنان دوست باشیم، به نحوی که بدون دغدغه با ما درد دل کنند و با آنان رابطه صمیمانه و حمایتی برقرار کنیم. در این میان محبت مادر به فرزند، در دوران شیرخوارگی و طفولیت اهمیت ویژه ای دارد.^{۱۷} به چشمان فرزندمان نگاه کنیم، و به حرفهایش به دقت گوش دهیم. بپذیریم که محبت، در گرو خرید ابزار و لوازم نیست. برای آنان وقت بگذاریم، به طور مثال؛ وعدههای غذا را حتی المقدور در کنار هم باشیم. از زمان تولد تا دیپلم گرفتن حدود ۹۰۰ جمعه داریم، چند تای آن را با کودکان خود بوده ایم؟!^{۱۸}

چون که با کودک سر و کارت فتاد پس زبان کودکی باید گشاد «مولوی»

¹⁷Csala I, Elemery M, Martinovszky F, Dome P, Dome B, Faludi G, Sandor I, Györfly Z, Birkas E, Lazary J. Maternal bonding styles in smokers and non-smokers: a comparative study. Annals of General Psychiatry. 2016 Nov 11;15(1):32.

¹⁸Ralston ES, Trudeau LS, Spoth R. Effects of parent-child affective quality during high school years on subsequent substance use. The international journal of emotional education. 2012 Apr;4(1):25.



پُرکردن اوقات فراغت

البته با اطمینان یافتن از سالم بودن محیط ورزشی و بازی

فرزندانشان را از دوران کودکی به ورزش علاقه‌مند کنیم؛ البته بر سلامت اخلاقی هم‌بازی‌ها، دوستان و هم‌باشگاهی‌های وی نیز نظارت مستمر داشته باشیم. وقت‌های خالی نوجوان را با فعالیت‌های متفاوت ورزشی، بازی، طبیعت‌گردی، آموزشی، مطالعه و سایر فعالیت‌های سالم پرکنیم.^{۱۹}

¹⁹ Garrett BE, Gardiner PS, La Tanisha CW, Pechacek TF. The African American youth smoking experience: an overview. *Nicotine & Tobacco Research*. 2016 Apr 1;18(suppl 1):S11-5.



دوری از هم‌سن و سالان و رفقای سیگاری و قلیانی

تحقیقات داخل کشور نشان می‌دهد که قوی‌ترین عامل مرتبط با مصرف سیگار در دانشجویان، داشتن دوست سیگاری است.^{۲۰} به فرزندانمان گوشزد کنیم که از هم‌سن و سال‌های سیگاری و قلیانی فاصله بگیرند و از شرکت در محافلی که نوجوانان و جوانان، دور هم سیگار یا قلیان می‌کشند، هم به شدت پرهیز کنند.^{۲۱}

چون بسی ابلیس آدم‌روی هست پس به هر دستی شاید داد دست «مولوی»

²⁰ Nakhaee N, Divsalar K, Bahreinifar S. Prevalence of and factors associated with cigarette smoking among university students: a study from Iran. Asia Pacific Journal of Public Health. 2011 Mar;23(2):151-6.

²¹ Kids and Smoking – Available from: . m.kidshealth.org/en/parents/smoking.html



دوستان فرزندان را بشناسیم

بر رفت و آمدها، دوستان و هم‌کلاسی‌های فرزندان نظارت و اِشِراف کامل داشته باشیم. رفتار هم‌سروِی‌های مدرسه را زیر ذره‌بین بگیریم، حتی والدینِ دوستان صمیمی فرزندان را شناسایی و از هم‌عقیده‌بودن آنان با نظرات خودمان پیرامون تنفر از دود سیگار و قلیان اطمینان حاصل کنیم.^{۲۲}

²² Jadidi N, Nakhaee N. Etiology of drug abuse: a narrative analysis. Journal of addiction. 2014 Aug 26;2014.



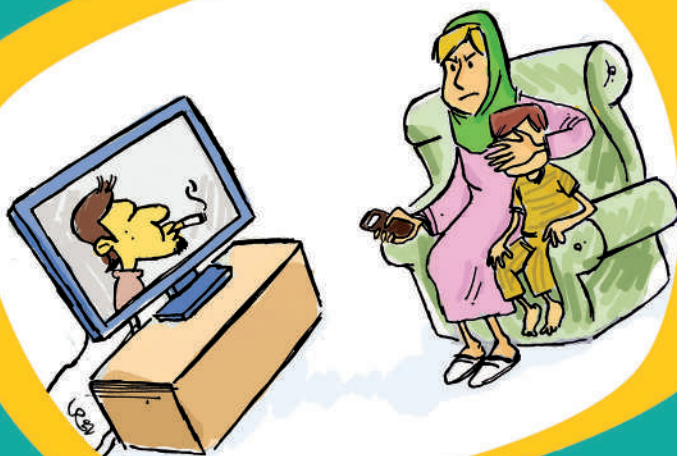
فیلم‌ها و یا کارتون‌هایی را که بازیگران مهم آنها سیگار یا قلیان می‌کشند،

به کودک نشان ندهیم

مطالعات اخیر نشان می‌دهد؛ احتمال مصرف دخانیات توسط کودکان و نوجوانان، در صورت تماشای فیلم یا انیمیشن‌هایی که در آنها مصرف دخانیات نمایش داده می‌شود، در حد قابل توجهی افزایش می‌یابد.^{۲۳} به ویژه اگر شخصیت‌های هنری مطرح، جلوی دوربین سیگار یا قلیان بکشند، اثرات جبران ناپذیری می‌تواند داشته باشد.

صحبت صالح تو را صالح کند صحبت طالح تو را طالح کند «مولوی»

²³ Strasburger VC. Policy statement--children, adolescents, substance abuse, and the media. Pediatrics. 2010 Oct;126(4):791-9.



پرهیز از حضور در مکان‌هایی که قلیان مصرف می‌شود

از بردن کودکان‌تان به مکان‌های تفریحی از جمله پارک و رستوران‌هایی که در آنها قلیان عرضه می‌شود، بپرهیزید. **خاطراتِ خوبِ به‌سربردن در این فضاها، دید کودک را نسبت به مصرف دخانیات در آینده، مثبت می‌کند.**^{۲۴}

²⁴ Paynter J, Edwards R. The impact of tobacco promotion at the point of sale: a systematic review. *Nicotine & Tobacco Research*. 2009;11(1):25-35.



مراقب تبلیغات قفسه سیگار سوپرمارکت‌ها و بوی اسانس تنباکوها باشیم

شواهد حاکی از آن است که کودکان در صورت مواجهه با بسته‌های سیگار و دخانیات در فروشگاه‌ها با احتمال بیشتری به سیگار روی می‌آورند،^{۲۵} زیرا در این شرایط دیدن قفسه سیگار، با خاطره خوش خرید خوراکی (بستنی و آدامس و شکلات و ...) عجین خواهد شد.

کودکان جذب تنباکوهای طعم‌دار می‌شوند. نه تنها بو، بلکه بسته‌بندی آنها نیز بسیاری اوقات شبیه بسته‌های شکلات و آدامس هست.^{۲۶} ممکن است بسته‌بندی بعضی از محصولات خوراکی (مثلاً آدامس) شبیه به پاکت سیگار باشد، بنابراین از خرید خوراکی‌هایی که شکل ظاهری آن شبیه سیگار است، برای فرزندمان حتی المقدور خودداری کنیم.^{۲۷}

²⁵ Paynter J, Edwards R. The impact of tobacco promotion at the point of sale: a systematic review. *Nicotine & Tobacco Research*. 2009;11(1):25-35.

²⁶ Villanti AC, Richardson A, Vallone DM, Rath JM. Flavored tobacco product use among US young adults. *American journal of preventive medicine*. 2013 Apr 30;44(4):388-91.

²⁷ Klein JD, Thomas RK, Sutter EJ. History of childhood candy cigarette use is associated with tobacco smoking by adults. *Preventive medicine*. 2007 Jul 31;45(1):26-30.

آموزش مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، تاب‌آوری (بالابردن تحمل مشکلات و شکست احتمالی) و سازگاری با سختی‌ها را به فرزندانمان بیاموزیم، زیرا یکی از علل روی آوردن به دخانیات، فرار از مشکلات و استرس‌های محیطی است. کودک باید یاد بگیرد که محدودیت‌ها را بپذیرد و وقتی نمی‌تواند به خواسته‌هایش برسد، احساس سرخوردگی و ناامیدی خود را کنترل کند.^{۲۸}

تا دمی از رنج هستی وارهند ننگ خمر و بنگ بر خود می‌نهند «مولوی»

²⁸ Nakhaee N, Jadidi N. Why do some teens turn to drugs? a focus group study of drug users' experiences. Journal of Addictions Nursing. 2009 Nov 12;20(4):203-8.



۱۵۸

حاکم بودن سیاست‌های ضد دخانیات در مدرسه

بسیار مهم است؛ دانش‌آموزان بدانند: متولیان و معلمان مدرسه به هیچ عنوان هرگونه مصرف سیگار و قلیان را در میان کارکنان و دانش‌آموزان بر نمی‌تابند و به شدت با دخانیات مخالفند، به طور مثال، حتی اجازه نمی‌دهند در فواصل نزدیک به مدرسه، سیگار یا قلیان به نوجوانان عرضه شود.^{۲۹} صحیح نیست لباس مدیر یا معلم مدرسه بوی دود سیگار دهد.

²⁹ Adams ML, Jason LA, Pokorny S, Hunt Y. The relationship between school policies and youth tobacco use. Journal of School Health. 2009 Jan 1;79(1):17-23.

مدرسه



گفت‌وگو پیرامون سیگار و دخانیات بر اساس شواهد علمی روز

با کودکان، قبل از سنین مدرسه درباره سیگار و قلیان گفت‌وگو و اطلاعات‌مان را به روز کنیم. به کودکانمان **عوارض آنی و زود هنگام سیگار و قلیان** را نشان دهیم و مثال‌های واقعی از کسانی را که می‌شناسد، برای او بازگو کنیم؛ به طور مثال عواقبی هم‌چون **بوی بد دهان و بدن، زرد شدن دندان‌ها، چروک صورت و نفس کم آوردن** هنگام فعالیت‌ها. هم‌چنین عوارض دخانیات را بر بدن، از طریق شکل نشان دهیم، مانند چروک صورت و انواع سرطان‌ها.^{۳۰}

عکس مقابل که توسط سازمان جهانی بهداشت تهیه شده است، مشکلات و بیماری‌های جسمی حاصل از دخانیات را نشان می‌دهد.

³⁰ Harvey J, Chadi N. Preventing smoking in children and adolescents: Recommendations for practice and policy. Paediatrics & child health. 2016 May;21(4):209-21.

1. Parotitis

2. Cataracts

3. Winkling

4. Hearing loss

5. Cancer

6. Tooth decay

7. Emphysema

8. Osteoporosis

9. Heart disease

10. Stomach ulcers

11. Discolored fingers

12. Cervical cancer and melanoma

13. Deformed spurs

14. Burger's disease

1. Parotitis

2. Cataracts

3. Stiles

4. Peltis d'aditior

5. Cancer

6. Corlio

7. Emphysema

8. Osteoporosis

9. Maladies du cœur

10. Maladies d'attente

11. Colerone des doigts

12. Cancer du col et aversément spécifique

13. Malformation du sperme

14. Maladie de Burger



در تمامی ادیان به وضوح ثابت شده است؛ در کسانی که باورهای مذهبی نهاده شده و قوی‌تری دارند، احتمال روی آوردن و مصرف دخانیات در آنها، به مراتب کمتر است.^{۳۱}

نقش محافظت‌کننده اعتقادات مذهبی در مقابل مصرف سیگار و قلیان در کشورمان نیز به اثبات رسیده است.^{۳۲}

³¹Garrusi B, Nakhaee N. Religion and smoking: a review of recent literature. The International Journal of Psychiatry in Medicine. 2012 Apr;43(3):279-92.

³²Nabipour AR, Alizadeh A, Saadat-Hosseini M, Mansouri Z, Shamsoddini L, Nakhaee N. Correlates of waterpipe smoking among Iranian university students and the role of religiosity. The International Journal of Psychiatry in Medicine. 2016 Aug;51(6):494-507



سخن آخر: اعمال قانون و مقررات

همه منابع علمی و صاحب‌نظران تمامی کشورها بر این موضوع متفق‌القولند که مهم‌ترین رکن پیش‌گیری از مصرف دخانیات در فرزندان یک جامعه، محدود کردن دسترسی به دخانیات، وضع مالیات بر تنباکو، و گسترش آموزش‌های همگانی پیرامون مضرات و راه‌کارهای پیش‌گیری از مصرف دخانیات است.^{۳۳} لذا بسیار مهم است که قوانینی هم‌چون منع مصرف دخانیات در اماکن عمومی (اعم از پارک، رستوران و جای‌خانه‌ها) توسط مسئولان امر به دقت و به صورت فراگیر اجرایی شود. در شرایطی که کودکان ما در گوشه و کنار پارک‌ها و رستوران‌ها و ... شاهد عرضه قلیان باشند و در شرایطی که تعداد قابل توجهی از سوپرمارکت‌ها بر خلاف مقررات موجود، قفسه سیگار را مقابل چشمان کودکان ما نصب می‌کنند، بسیاری از اقدامات تربیتی خانواده‌ها نقش بر آب می‌شود!

³³ US Department of Health and Human Services. Preventing tobacco use among youth and young adults: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. 2012;3.

آیین نامه اجرایی قانون جامع کنترل و

مبارزه ملی با دخانیات



قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات

سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی می‌نماید

دخانیات در قرن حاضر، یک میلیارد نفر را خواهد کشت!



