

# آسیب‌های نسلی سیگار کشیدن زنان

چندین دهه است که سیگار برای سلامتی انسان ماده‌ای مضر شناخته شده و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی سیگار یکی از انواع مواد مخدر و اعتیادآور است. براین اساس اعتیاد به نیکوتین به اندازه هروئین خطرناک و وابستگی به آن پیشرونده بوده اما تاکنون آگاهی مردم از خطرهای آن، سبب قطع مصرف آن نشده است.

طبق گزارش اطلس جهانی دخانیات، فقط در سال ۲۰۲۰ دلیل مرگ بیش از ۸ میلیون نفر انسان، دخانیات بوده است که از این تعداد بیش از ۱.۵ میلیون نفر زن بودند. زنان چه خود مصرف‌کننده باشند و یا در معرض دود تحمیلی دیگران قرار گیرند، بزرگ‌ترین قربانیان این صنعت پرسود هستند.

گزارش سازمان بهداشت جهانی نیز حاکی است از بیش از ۵ میلیون نفری که سالانه جان خود را در اثر استعمال سیگار از دست می‌دهند، ۱.۵ میلیون نفر زن هستند که ۷۵ درصد آنها در کشورهای کم یا متوسط درآمد زندگی می‌کنند.

کارشناسان این سازمان معتقدند اگر کشورها توجه نکنند، تا سال ۲۰۳۰ سیگار کشیدن می‌تواند عامل مرگ دست‌کم ۸ میلیون نفر در سال باشد که ۲.۵ میلیون نفر از آنها را زنان تشکیل می‌دهند.

## ۲۰۰ میلیون زن سیگاری در جهان

طبق گزارش جنسیتی سازمان بهداشت جهانی در مورد سیگار در سال ۲۰۲۰ حدود ۲۰۰ میلیون نفر از یک میلیارد سیگاری در جهان را زنان تشکیل می‌دهند و نکته حائز اهمیت اینکه صنعت تنباکو در جهان با توجه به اینکه بازار خود را در میان مردان پیدا کرده با تغییر مسیر برای افزایش وسعت بازار خود، زنان را به شدت هدف قرار داده است. اکنون سیگارهایی فقط برای مصرف زنان به بازارهای جهانی گسیل شده است.

پزشکان می‌گویند استعمال دخانیات در زنان بیشتر از مردان آسیب‌پذیری دارد و اختلال در چرخه قاعدگی، اختلال در باروری، حاملگی خارج رحمی به دلیل مصرف سیگار، یائسگی زودهنگام، سرطان دهانه رحم و سرطان پستان، همه از پیامدهای مصرف سیگار است. همچنین نتایج بسیاری از تحقیقات تائیدکننده این علایم و نشانه‌ها در افراد سیگاری و غیرسیگاری است.

## پیامدهای نسلی سیگارکشیدن زنان باردار

استعمال دخانیات توسط مادران باردار، آسیبهای جبرانناپذیری از اختلالات تنفسی و مغزی گرفته تا سقط را متوجه جنین خواهدکرد؛ اختلالاتی که کارشناسان سازوکارهای گوناگونی همچون مشوقهای مالی را برای ترک آن پیشنهاد میکنند.

تاثیر منفی و نامطلوب کشیدن سیگار در دوران بارداری بر هیچکس پوشیده نیست. زنان باردار سیگاری بیشتر از دیگر زنان باردار در معرض سقط جنین، مرگ جنین، تولد نوزاد نارس و کموزن قرار دارند. همچنین استعمال سیگار در دوره بارداری بر سلامت کودکان بعد از تولد نیز تاثیر گذاشته و زمینه ابتلا به بیماریهایی همچون آسم، اختلالات مغزی و چاقی را افزایش میدهد.

### سیگار چگونه به مادر و نوزاد آسیب میرساند؟

نوزاد ممکن است حتی پس از طی یک دوره بارداری کامل باز هم خیلی کموزن به دنیا بیاید. سیگار رشد جنین را قبل از تولد کند میکند.



ممکن است کودک خیلی زود به دنیا بیاید که به آن تولد نارس میگویند. شایان ذکر است که نوزادان نارس اغلب به مشکلات سلامتی دچار میشوند. وزن کم هنگام تولد، مشکلات تغذیه، مشکلات تنفسی آنی و مشکلات تنفسی که تا دوران کودکی ادامه دارد، فلج مغزی و به عبارتی آسیب مغزی که باعث ایجاد مشکل در حرکت میشود، نمونه‌ای از این آسیبها است.

افزون بر آن، تاخیر در رشد که موجب میشود کودک در مهارت‌های

زبانی، فکری یا حرکتی عقب مانده شود و مشکلات شنوایی یا بینایی از دیگر مشکلات است. نوزادان نارس ممکن است نیاز داشته باشند روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها در بیمارستان بمانند.

سیگار کشیدن به ریه‌ها و مغز در حال رشد کودک آسیب می‌رساند. آسیبی که می‌تواند تا دوران کودکی و تا نوجوانی ادامه یابد. همچنین خطر وقوع خونریزی‌های غیرطبیعی در دوران بارداری و **زایمان** را دو برابر می‌کند که می‌تواند هم مادر و هم نوزاد را در معرض خطر قرار دهد. همچنین خطر نقص‌های مادرزادی از جمله شکاف لب، شکاف کام یا هر دو را در کودک افزایش می‌دهد. این شکاف سوراخی در لب کودک یا (کام) است که نوزاد را در تغذیه مناسب دچار مشکل خواهد کرد و احتمالاً به جراحی نیاز خواهد بود.

نوزادان مادرانی که در دوران بارداری سیگار می‌کشند و همچنین نوزادانی که پس از تولد در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند در معرض خطر بیشتری برای سندرم مرگ ناگهانی نوزاد یا به اختصار (SIDS) هستند.

با وجود آگاهی از این خطرها بازهم ممکن است برخی از زنان باردار به سیگار کشیدن ادامه دهند. به نظر می‌رسد تاثیر درمان‌های جایگزین نیکوتین، مانند چسب‌های ترک سیگار {چسب نیکوتین، از طریق پوست به درون بدن نیکوتین آزاد می‌کند}، برای زنان باردار کمتر از دیگر افراد سیگاری است. افزون بر آن، دیگر راهکارهای حمایتی مانند مشاوره توسط متخصصان یا درمان شناختی-رفتاری، برای افراد باردار سیگاری کارایی چندانی ندارد.

### سازوکارهای حمایتی از ترک سیگار در دوران بارداری

بیشتر زنان باردار سیگاری می‌خواهند سیگار را ترک کنند اما ترک همیشه در دوران بارداری کار آسانی نیست. علاوه بر این، زنان باردار سیگاری اغلب احساس شرمندگی و تنهایی دارند. نوع حمایت مناسب می‌تواند به یک زن باردار کمک کند تا در این مرحله از زندگی از چالش‌های منحصر به فرد و خاص ترک سیگار عبور کند.

طبق داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۷ فرانسه، ۲۵ درصد از زنان باردار حداقل گاهی اوقات سیگار می‌کشیدند و ۲۲ درصد نیز هر روز از سیگار استفاده می‌کردند.

از آنجا که مصرف سیگار در دوران بارداری آسیب‌های زیادی بر سلامت

مادر و نوزاد به همراه دارد، ضروری است راه‌های درمانی موثر دیگری برای کمک به ترک سیگار در باردار مورد ارزیابی قرار گیرد. تئوری اقتصادی گویای آن است که ارائه پاداش مالی می‌تواند منجر به تغییر در رفتار زنان باردار سیگاری در حوزه سلامت شود.

تئوری اقتصادی گویای آن است که ارائه پاداش مالی می‌تواند منجر به تغییر در رفتار زنان باردار سیگاری در حوزه سلامت شود.

## یک راهکار؛ مشوق‌های مالی ترک سیگار

اگرچه سیگار بیش از هر چیز یک اعتیاد محسوب می‌شود اما ترک آن مانند هر تصمیم دیگری، نیازمند مقایسه بین هزینه و فایده است. فرد سیگاری باید بتواند انتخاب کند که حس رضایت ناشی از سیگار کشیدن را از دست بدهد و در این راه تلاش کند تا در ازای آن مزایایی مانند پول کسب کند.

ارائه پاداش‌های مالی برای ترک سیگار می‌تواند تلاش برای نکشیدن سیگار و همچنین از دست دادن رضایت ناشی از مصرف آن را جبران کند. جوایز مالی بر این تصمیم در حوزه سلامت تاثیر می‌گذارد به گونه‌ای که مزایای ترک آن بر هزینه‌ها غلبه می‌کند.

حال سؤال اینجاست که آیا ارائه پاداش مالی برای کمک به ترک سیگار در زنان باردار موثر خواهد بود؟ برای پی بردن به این موضوع، یک کارآزمایی تصادفی با حضور ۴۶۰ زن باردار در ۱۸ [بخش زایمان](#) در فرانسه صورت گرفت. این آزمایش با هدف بررسی میزان اثربخشی مشوق‌های مالی مشروط برای ترک سیگار در زنان باردار انجام شد.

شرکت‌کنندگان، همه در سه ماهه نخست بارداری، به طور تصادفی به دو گروه با اندازه مساوی تقسیم شدند؛ یک گروه که در ازای خودداری از استعمال سیگار مشوق‌های مالی دریافت می‌کردند و یک گروه که فقط از طریق مشاوره کنترل می‌شدند اما مشوق‌های مالی دریافت نمی‌کردند. برای گروه دوم ویزیت‌های ماهانه‌ای به صورت حضوری در نظر گرفته شده بود که شامل مشاوره‌های معمول پزشکی و مشاوره‌های مربوط به ترک سیگار تا پایان بارداری بود. در هر بازدید، زنان باردار با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی که به طور خاص برای ترک سیگار آموزش دیده بودند، ملاقات کردند.

خودداری از سیگار کشیدن شرکت‌کنندگان با گزارش خود آنان در این مورد

و همچنین با آزمایش اندازه‌گیری سطح مونوکسید کربن در بازدم آنان که معیار استاندارد قرار گرفتن در معرض دود است، ارزیابی شد. در هر بازدید، شرکت‌کنندگان گروه دارای مشوق‌های مالی کوپن‌هایی دریافت می‌کردند که مبلغ آن به پرهیز فعلی و قبلی آنها بستگی داشت.

هر چه تعداد دفعات پرهیز آنها بیشتر باشد، مبلغ پاداش مالی نیز بیشتر می‌شد. حداکثر مبلغی که شرکت‌کنندگان می‌توانستند در این مطالعه به دست آورند ۵۲۰ یورو بود. شایان ذکر است که هر کوپن ۲۰ یورویی ارائه شده در بسیاری از فروشگاه‌ها از جمله فروشگاه‌های مواد غذایی، تجهیزات مراقبت از کودکان و غیره قابل استفاده بود اما امکان آن نبود که از آنها برای خرید تنباکو یا الکل استفاده شود.

برنامه مشوق‌های مالی به طور خاص برای تشویق پرهیز مداوم از سیگار کشیدن در طول دوره بارداری طراحی شده بود، چرا که فقط پرهیز مداوم از سیگار ممکن است تاثیر ملموسی بر سلامت نوزاد داشته باشد.

### **تجربه کاهش دو برابری ترک سیگار با مشوق مالی**

مشوق‌های مالی مشروط به پرهیز از سیگار به زنان کمک کرد، سیگار را در طول بارداری خود ترک کنند؛ موضوعی که برخی از مشکلات اصلی نوزادان این گروه از افراد را در لحظه تولد بهبود بخشید. در گروهی که هیچ انگیزه و پاداش مالی ارائه نشده بود، ۷.۴۲ درصد از شرکت‌کنندگان در طول بارداری خود سیگار را ترک کردند.

در میان کسانی که از مشوق‌های مالی بهره‌مند شدند، این میزان به ۱۶.۴۵ درصد رسید. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که انگیزه‌های مالی پرهیز مداوم از سیگار را دو برابر کرد.

این نتایج زمینه را برای به‌دست آمدن دستاوردهای بهتر در سلامتی نوزادان آماده می‌کند. احتمال تولد نوزادان با وزن کم در دوره نزدیک به زایمان و هنگام تولد کاهش یافت؛ موضوعی که به عنوان یک پیش‌بینی شناخته‌شده عوارض جانبی بهداشتی برای دوره پریناتال {پیش از زایمان} و همچنین تولد نوزاد است.

پیامدهای نامطلوب در دوره نوزادی مانند انتقال به بخش نوزادان، تشنج، ناهنجاری و مرگ و میر بین نوزادان شرکت‌کنندگانی که در گروه مشوق‌های مالی بودند، نسبت به گروهی که فقط کنترل می‌شدند به میزان ۵.۳ درصد کاهش یافت. شایان ذکر است که این مداخله تاثیری

بر تولد نوزاد نارس نداشت.



### فواید بلندمدت ترک سیگار بعد از بارداری

حال این پرسش به ذهن می‌رسد که «آیا مقامات بهداشت عمومی، مشوق‌های مالی را در روال مراقبت‌های بهداشتی زنان باردار و سیگاری اعمال می‌کنند؟»

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ارائه مشوق‌های مالی مشروط به پرهیز از سیگار در افزایش نرخ ترک سیگار در طول بارداری و بهبود سلامت نوزادان در هنگام تولد موثر است. اما ارزیابی تاثیر این اقدام نباید فقط به این دوره از زندگی محدود شود. بدیهی است که سلامت نوزادان بر روند رشد و سلامتی آنان در دوره‌های بعدی زندگی نیز تاثیر می‌گذارد.

البته قبل از اتخاذ این سیاست غیرمعمول، تصمیم‌گیرندگان حوزه بهداشت عمومی ممکن است از خود بپرسند که نظر مردم در این زمینه چیست. این سؤال پیشتر به طور تصادفی از گروهی از مردم فرانسه پرسیده شد و میزان مقبولیت آن به صورت دقیق مورد ارزیابی قرار گرفت. بیش از ۵۰ درصد از پاسخ‌دهندگان موافق این نوع سیاست بودند.

از آنجا که مطالعات دیگر از کشورهای دیگر نیز نشان داده که با ارائه مشوق‌های مالی اثربخشی ترک سیگار در زنان باردار افزایش می‌یابد، می‌توان اطمینان یافت که این سیاست می‌تواند به طور گسترده مورد استفاده قرار گیرد. طبق نظرسنجی‌های صورت گرفته درباره میزان مقبولیت استفاده از مشوق‌های مالی برای ترک سیگار در زنان باردار، حدود ۵۰ درصد از پاسخ‌دهندگان موافق این سیاست بودند.

منابع:

<https://theconversation.com/smoking-and-pregnancy-financial-incentives-can-double-abstinence-rates-۱۷۷۷۷۵>  
[https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html#:~:text=Smoking%۲%۲00Ddoubles%۲%۲00Dyour%۲%۲00Drisk%۲%۲00Dof,and%۲%۲00Dyour%۲%۲00Dbaby%۲%۲00Din%۲%۲00Ddanger.&text=Smoking%۲%۲00Draises%۲%۲00Dyour%۲%۲00Dbaby%۲%۲00Ds%۲%۲00Drisk,of%۲%۲00Dher%۲%۲00Dmouth%۲%۲00D\(palate](https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html#:~:text=Smoking%۲%۲00Ddoubles%۲%۲00Dyour%۲%۲00Drisk%۲%۲00Dof,and%۲%۲00Dyour%۲%۲00Dbaby%۲%۲00Din%۲%۲00Ddanger.&text=Smoking%۲%۲00Draises%۲%۲00Dyour%۲%۲00Dbaby%۲%۲00Ds%۲%۲00Drisk,of%۲%۲00Dher%۲%۲00Dmouth%۲%۲00D(palate)

منبع: [www.irna.ir/news/84703318](http://www.irna.ir/news/84703318) : ایرنا