



بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر

در کانون توجه: استعمال دخانیات (ویپ‌ها، قلیان، تنباکو، بخارساز)

<ul style="list-style-type: none"> • نیکوتین ماده موثر اصلی گیاه تنباکو و یک سم اعصاب است. • در هنگام سوختن تنباکو مواد مضر زیادی (به طور مثال منوکسید کربن، فرمال دهید، استال دهید) به وجود می‌آیند. • دود تنباکو حاوی حدود 4800 ماده شناخته شده است که از بین آن‌ها بیش از 90 ماده به عنوان سرطان‌زا یا جهش‌زا محسوب می‌شوند. • مواد تشکیل دهنده مایعات ویپ: پروپیلن گلیکول، گلیسرین گیاهی، طعم دهنده‌ها، نیکوتین اختیاری، آب، ناخالصی‌های احتمالی (فلزات، نیتروزامین‌ها، آلکالوئیدهای تنباکو) • ماده اولیه تنباکوی قلیان ملامس نامیده می‌شود: این ماده از مخلوطی از برگ‌های تنباکو، افزودنی‌های نیشکر و مواد طعم دهنده تشکیل شده است. تنباکو را می‌توان با ترکیبات گیاهی، سنگ‌های شیارو، ژل‌ها یا مایعات جایگزین کرد. 	<p>ماده</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سوختن تنباکو در سیگارها، سیگارهای برگ، پیپ‌ها و استنشاق دود • حرارت دادن و تبخیر یک مایع در سیگارهای الکترونیکی، دستگاه‌های گرم کننده تنباکو، ویپ‌ها و استنشاق دود؛ در این مورد بخار اغلب عمیق‌تر از هنگام استعمال سیگارها استنشاق می‌شود • قلیان: دود ایجاد شده از آب عبور داده شده و از طریق شیلنگ استنشاق می‌شود • نیکوتین دو اثر اصولاً متفاوت دارد: محرک و آرام‌بخش؛ سایر اثرات: ترشح دوپامین، آدرنالین و سروتونین، قلب تندتر می‌تپد، فشار خون بالا می‌رود، احساس گرسنگی کمتر، تنگ شدن رگ‌های اصلی، بدتر شدن خون‌رسانی به پوست، کاهش دمای پوست، افزایش توجه، توانایی تمرکز و عملکرد حافظه احساس شده به صورت فردی، همچنین کاهش استرس، ترس، عدم اطمینان، عصبانیت و خستگی 	<p>شکل مصرف و اثر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مصرف مشروبات الکلی و همچنین تنباکو خطر اعتیاد را به دنبال دارد؛ مصرف ترکیبی خطر مرتبط با سلامتی و اعتیاد را افزایش می‌دهد. به خصوص اندام‌های دستگاه گوارش فوقانی تحت تاثیر قرار می‌گیرند، در این مورد خطر ابتلا به یک سرطان نیز افزایش می‌یابد. 	<p>مصرف ترکیبی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بر اساس قانون محافظت از جوانان (Jugendschutzgesetz) تحویل محصولات تنباکو به افراد زیر سن قانونی در ملاء عام و مصرف آن‌ها توسط این افراد مجاز نیست. این مساله در مورد محصولات حاوی نیکوتین و بدون نیکوتین، سیگارهای الکترونیکی و قلیان‌ها صدق می‌کند. همچنین تحویل این محصولات به افراد زیر سن قانونی از طریق دستگاه‌های فروش خودکار یا در سفارش پستی مجاز نیست. • برای تبلیغ تنباکو ممنوعیت‌های تبلیغات گسترده‌ای اعمال می‌شود. • قانون فدرال محافظت از افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند (Bundesnichtraucherschutzgesetz) استعمال دخانیات و همچنین استفاده از سیگارهای الکترونیکی و دستگاه‌های گرم کننده تنباکو در ساختمان‌های عمومی و وسایل نقلیه عمومی ممنوع می‌کند. 	<p>دسته بندی قانونی</p>

این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است.



بدانید که چه می‌گذرد نشنگی و خطر

در کانون توجه: استعمال دخانیات (ویپ‌ها، قلیان، تنباکو، بخارساز)

<ul style="list-style-type: none">• هنگام استعمال دخانیات و سیگار الکترونیکی تعداد بسیار زیادی مواد سمی از طریق ریه جذب و از طریق گردش خون در کل بدن پخش می‌شود که در اثر آن موارد آسیب اندام‌ها رخ می‌دهد. در هنگام استعمال سیگار الکترونیکی ذرات معلق در هوا (آئروسول) با شدت بیشتری استنشاق می‌شوند، به طوری که مواد مضر بیشتری در بدن جذب می‌شوند.• تحریکات مجاری تنفسی، بیماری‌های مجاری تنفسی، آسم، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های سرطان، افزایش ریسک‌های دیابت نوع 2، بیماری‌های ریوی (به طور مثال EVALI)، آسیب به سلامت دندان‌ها، تسریع پیری پوست، آلرژی‌های تماسی• وابستگی روانی و جسمی• حتی استنشاق دود ناشی از استعمال دخانیات توسط دیگران خطر قابل توجهی برای سلامت افراد غیرسیگاری محسوب می‌شود و خطر مشکلات مجاری تنفسی، کاهش عملکرد ریه، عفونت‌های مجاری تنفسی تحتانی، آسم و عفونت‌های گوش میانی را افزایش می‌دهد.	خطرات حاد و عوارض درازمدت
<ul style="list-style-type: none">• هر چه جوانان زودتر استعمال دخانیات یا سیگارهای الکترونیکی را شروع کنند یا محصولات نیکوتین دار دیگر مصرف کنند، به همان نسبت ریسک اعتیاد آن‌ها بالاتر است.• خدمات اطلاع رسانی و پشتیبانی (به طور مثال rauchfrei-info.de)• آزمون = در مورد نیکوتین چه می‌دانی؟ https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin• موضع گیری مشخص افراد مرجع و یک تبادل نظر صریح و بدون سرزنش با افراد جوان در شکل‌گیری یک موضع انتقادی شخصی موثر است.	پیشگیری و توصیه‌ها
<ul style="list-style-type: none">• در آلمان در مجموع 20.1 درصد افراد بالای 18 سال دخانیات استعمال می‌کنند.• در مورد نوجوانان سهم افراد 12 تا 17 ساله استعمال کننده دخانیات در حدود 6.8 درصد است.• در مورد بزرگسالان جوان در سنین 18 تا 25 سال حدود 26.3 درصد است.• بر اساس یک طرح مطالعاتی در آلمان حدود 19 درصد همه بیماری‌های سرطان را می‌توان به استعمال دخانیات نسبت داد.• مصرف سیگار الکترونیکی در سال 2025 بین 2.3 و 4.0 درصد است.• مصرف سیگار الکترونیکی نوجوانان از 1.5 درصد در سال 2024 به 3.9 درصد در سال 2025 افزایش یافته است.	آمار

منابع

- <https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (دسترسی: 25.09.2025)
- <https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (دسترسی: 25.09.2025)
- خدمات اطلاع رسانی BIÖG: گرایش نوجوانان به مواد مخدر در جمهوری فدرال آلمان در سال 2023 – نتایج مربوط به استعمال دخانیات (دسترسی: 25.09.2025)
- طرح مطالعاتی DEBRA – نظرسنجی در مورد رفتار استعمال دخانیات در آلمان | German Study on Tobacco Use (دسترسی: 04.12.2025)

این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است.

