



## تندرستی و شیوه زندگی سالم در محیط کار :

### ۱- فعالیت بدنی در محیط کار :

سبک زندگی ماشینی باعث شده است تا میزان فعالیت بدنی در افراد جامعه کاهش یابد. فایده‌های مثبت جسمانی، روانی و اجتماعی ناشی از فعالیت بدنی آشکار شده است اما میزان فعالیت بدنی، کمتر از سطح پیشنهادی سازمان‌ها و نهادهای بهداشتی و سلامتی است. بیش‌ترین کاهش فعالیت بدنی در افراد جوان و میان‌سال شاغل در اداره‌هاست. زمان طولانی در محیط کار و خستگی بدنی ناشی از پشت میز نشستن دلیل دیگری بر کاهش میزان فعالیت بدنی است. بنابراین استفاده از روش‌های موثر فعالیت بدنی در محیط کار ضروری است .

فواید برنامه فعالیت بدنی در محیط کار

برنامه فعالیت بدنی در محیط کار ، شامل یک سری فعالیت های بدنی ساده است که می تواند به حفظ یک نیروی کار سالم کمک کند. مزایایی این برنامه را می تواند به شکل زیر بیان کرد:

• کاهش هزینه های مستقیم مرتبط با سلامت

• افزایش پتانسیل برای افزایش بهره وری کارکنان

• کاهش غیبت

• استفاده از برنامه فعالیت بدنی در محیط کار به عنوان یک ابزار برای جذب و حفظ نیروی کار

• ارائه یک محیط منحصر به فرد برای ترویج شیوه های که به طور قابل توجهی می تواند سلامت جسمی و روحی کارکنان را افزایش دهد.

• ایجاد سلامت فردی برای کارکنان به جهت کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی و سکته مغزی و حتی برخی از سرطان ها

انجام یک فعالیت بدنی به صورت گروهی در محیط کار نیازمند داشتن امکانات یا محیط زیادی نیست. به عنوان مثال فعالیت ها و ورزش های زیر را می توان در یک فضای یک متری نیز انجام دهید.

- در هر شرایطی به دنبال فرصتی برای ایستادن باشید. چرا که بدن شما در حالت ایستاده کالری بیشتری مصرف می کند.
- برای این کار می توانید از فرصت های پیش آمده استفاده کنید. مانند؛ هنگام صحبت با تلفن بایستید. هنگام صحبت با ارباب رجوع بایستید. اگر امکان دارد، میز کار خود را به صورتی که بتوانید، ایستاده کار کنید در آورید
- هنگام کار با کوچکترین فرصت پیش آمده، حرکات کوتاه کششی انجام دهید . این یکی را هرگز پشت گوش نیندازید! حتما برای این کار فرصتی پیش خواهد آمد. بلند شوید و قدم بزنید .

### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

● قدم زدن و انجام حرکات کششی کوتاه در زمان‌های استراحت و فرصت‌های پیش آمده، علاوه بر شادابی، کالری بیشتری نسبت به نوشیدن یک قهوه پشت میزتان می‌سوزاند. همچنین از درد، خشک شدن و خواب رفتگی عضلات جلوگیری می‌کند .

● سعی کنید با همکاران خود در محل کار، ارتباط و تعامل برقرار کرده کنید . به این صورت همدیگر را به ایستادن، پیاده روی جمعی و فعالیت‌های بدنی ترغیب و تشویق کنید .

● در صورت امکان، محل برگزاری جلسه‌های کاری را به جای نشستن پشت میز در اتاق کنفرانس به محیط و فضای باز منتقل کنید. این یکخلاقیت و تنوع جالب در محیط کار است. حتی بحث در باره کار و مسائل آن را با قدم زدن و گفتگو در فضای باز انجام دهید. مطمئن باشید، این کار به غیر از سوزاندن کالری بیشتر، منجر به شادی و حتی دریافت نتایج و پیشنهادات بهتری خواهد شد .

● استفاده از تجهیزات ورزشی کوچک در محیط کار در صورت امکان بسیار مفید و کارا است. برخی از تجهیزات ورزشی مانند؛ وزنه‌های کوچک، فنرهای کششی و سایر ابزارهای کوچک و قابل حمل... در محل کار مناسب هستند. با فرصت پیش آمد از این وسایل به تنهایی یا به صورت گروهی و رقابتی استفاده کنید. این کار انگیزه بیشتری به شما و همکارانتان در رابطه با فعالیت‌های بدنی می‌دهد .

● شاید این روش کمی خنده دار به نظر برسد، اما بسیار پر فایده و سودمند است. استفاده از توپ‌های مخصوص به جای صندلی اداری! این کارنه تنها برای سلامتی کمر و ستون فقرات شما مفید است. بلکه با استفاده از آن، البته نوع استاندارد آن به جای صندلی اداری به سوزاندن کالری‌های اضافه و پیشگیری از اضافه وزن در درازمدت کمک می‌کند. چرا که هنگام نشستن بر روی این توپ، ماهیچه های شما برای حفظ تعادل بدن، دائماً در حال فعالیت هستند .

● فعالیت‌های بدنی را در هنگام ماموریت‌های کاری فراموش نکنید. اگر از آن دسته افرادی هستید که زیاد به ماموریت کاری می‌روید، می‌توانید زمان‌های مرده و پرت خود را مانند، زمانی که به انتظار پرواز، جلسه‌های کاری و یا وقت ملاقات با فردی نشست‌اید، صرف قدم زدن، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های بدنی سبک کنید. نکته دیگر اینکه هنگام انتخاب هتل به مجهز بودن آن به تجهیزات ورزشی و محیط مناسب برای ورزش، توجه کنید .

● نکته‌ای که می‌خواهم به آن اشاره کنم اخیراً، یعنی چند سالی است که استفاده از آن در محیط‌های کاری رایج شده است. قرار دادن یک تردمیل زیر میز کاری خود. بله تردمیل، تعجب نکنید. در بیشتر محیط‌های کاری این امر باب شده است و کارمندان بسیاری ترجیح می‌دهند به هنگام کار کردن، به طور همزمان بر روی تردمیل راه بروند. البته این بسته به محیط کاری و فرهنگ محیط کاری شما دارد. جالب است بدانید؛ نتیجه یک تحقیق در مایوکلینک نشان داده است؛ کارمندانی که دو یا سه ساعت در روز با پیاده روی، کار می‌کنند در سال، ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم وزن کم می‌کنند. در حالی است که درصد بالایی از کارمندان تنها به دلیل کار ثابت نشسته همچنان دچار اضافه وزن شده و می‌شوند .



## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

● نکته آخر، البته در این مطلب، این است که با دوچرخه یا پیاده به محل کار رفت و آمد کنید. و یا اگر با اتوبوس یا مترو به سر کار می‌روید، طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید هر روز حداقل یکی دو کوچه یا خیابان را پیاده تا محل کار طی کنید. حتی اگر مجبور هستید با اتومبیل شخصی به محل کار روید، ماشین را در مکانی دور از ساختمان اداره و یا بخش‌های انتهایی پارکینگ پارک کنید. تا آنجایی که امکان دارد در ساختمان اداره نیز از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید. پشت میز نشین‌ها بدانند؛ فعالیت‌های بدنی کوچک شما در محیط کار، شاید در کوتاه مدت نمودی چشم‌گیر نداشته باشد. اما، همین فعالیت‌ها در یک دوره زمانی طولانی مدت نتیجه بخش و از لحاظ سلامتی پرنمود خواهد بود. تاکید مکرر، این نکات را جدی گرفته و هر کدام را که می‌توانید برای حفظ سلامتی خود، اجرا کنید.

## ۲- محیط کار عاری از دخانیات

در هر ۵ ثانیه، یک نفر در دنیا و در هر ۲ و نیم دقیقه، یک نفر در ایران به علت مصرف دخانیات می‌میرد. کار در هوای سالم یکی از حقوق اولیه کارگران و کارمندان و از وظایف اصلی و قانونی کارفرمایان است. محافظت از کارکنان و مراجعان در برابر دود محیطی دخانیات، از بروز عوارض این عامل خطرناک که زمینه ساز بسیاری از بیماری‌های شغلی است می‌کاهد.

با این کار می‌توان از بروز یا تشدید بسیاری از بیماری‌های شغلی مانند سرطان‌ها و بیماری‌های ریوی مرتبط با محیط شغلی تا حد زیادی پیشگیری کرد، چرا که اختلاط دود دخانیات و عوامل بالقوه خطرناک در محیط کار باعث تشدید عوارض می‌شود.

سیگار به ابتلای کارگران به انواع سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن شغلی مانند برونشیت، پنوموکونیوز، بیماری‌های فیبروزدهنده نسج ریه و آسم شغلی، کمک کرده و پیشرفت آنها را تسریع می‌کند. از سوی دیگر در محیط‌های کاری، مواد شیمیایی بالقوه سمی و مضر در فضا وجود دارد که با ترکیب با دود سیگار و یا حرارت دیدن توسط آتش سیگار، به مواد بسیار خطرناک و مهلک تبدیل می‌شوند. در ضمن تماس دست آلوده به مواد با دهان، در سیگاری‌ها بیشتر است و این موجب انتقال بسیاری از بیماری‌های واگیر مثل بیماری‌های روده‌ای و آنفلوانزا می‌شود. افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و عدم توانایی سیستم تنفسی در پاکسازی و عدم رعایت بهداشت فردی، بیشتر در معرض بیماری‌ها و در نتیجه غیبت از محل کار هستند. همچنین سیگاری‌ها با انتقال بیماری‌های تنفسی و نیز ایجاد آلودگی در محیط کار، باعث بیمار شدن همکاران و نیز کاهش عملکرد آنان در محیط کار می‌شوند که کمترین ضررش، بازتاب‌های منفی اقتصادی آن است.

بدیهی است در صورت عدم نظارت بر استعمال دخانیات در محیط کار، افراد سیگاری به طور ناخواسته، همکاران خود را در معرض دود سیگار قرار می‌دهند. این فرآیند را «سیگار کشیدن غیرفعال» می‌گویند.



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

سیگار کشیدن غیر فعال در اماکن عمومی، تفریحی و خانه‌ها نیز شایع است. از میان راه‌حل‌های پیشنهادی برای مقابله با مشکل سیگار کشیدن در محل کار، چند راه اصلی، کاربردی تر هستند:

- آگاه کردن و تشویق پرسنل برای ترک سیگار توسط مشاوره پزشکی  
تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات کارکنان بعنوان راهکاری برای ترغیب دیگر کارکنان سیگاری

۱- اجرای دقیق و نظارت بر قوانین محدودیت و ممنوعیت مصرف دخانیات در محل کار  
- جریمه نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات در محل کار  
وضع قوانین متناسب و راهبردی توسط دولت‌ها برای ممنوعیت مصرف دخانیات در ادارات و کارخانه‌ها و محل‌های کار خصوصی و دولتی

-موظف کردن کارفرمایان برای محافظت از کارگران غیر سیگاری در برابر دود سیگار کارکنان سیگاری استفاده از حسگرهای دود برای ارزیابی و کنترل دائمی محل کار از آنجا که دود سیگار در محیط کار، باعث کاهش تمرکز و دقت افراد می‌شود، این موضوع مورد توجه بسیاری از مدیران و روسای ادارات و کارفرمایان قرار گرفته؛ چرا که وجود فرد سیگاری باعث اختلال در عملکرد کارمندان و کارگران شده و کمیت و کیفیت کار و ایمنی را زیر سوال می‌برد.





## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸



کشور ما جزو معدود کشورهای است که قوانین کنترل دخانیات در آن مصوب و دارای شرایط مناسب اجرایی شدن است لیکن به دلایل متعدد هنوز شاهد اجرای موثر و تاثیر آن در سطح جامعه نیستیم یکی از دلایل مهم این قضیه عدم آشنایی شهروندان با عوارض دود محیطی دخانیات و حقوق خود در مقابله با این معضل است.

این در حالی است که در مکان‌هایی مانند درون خانه‌ها که اجرای قوانین معنای متفاوتی می‌یابد و اجرایی شدن قانون معنایی ندارد، تعداد زیادی از کودکان و همسران در معرض دود تحمیلی دخانیات قرار گرفته و دچار عوارض می‌شوند. همه افراد جامعه کمابیش با شکل مستقیم و مشهود تضییع حقوق شهروندی به وسیله مصرف دخانیات آگاهند. بعضی از مهم‌ترین موارد عدم رعایت حقوق شهروندی که به طور نامحسوس در جامعه رایج است را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

### ۱- استنشاق تحمیلی دود دخانیات در اماکن عمومی:

مطابق تبصره ماده ۳ قانون جامع کنترل دخانیات مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی موجب حکم جزای نقدی از پنجاه هزار ریال تا یکصد هزار ریال است.

مطابق ماده ۷ آیین‌نامه اجرایی قانون فوق‌الذکر به منظور حفظ سلامت عمومی به ویژه محافظت در برابر استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی ممنوع است.

بر اساس اطلاعات مستند، حتی بوی سیگار نیز می‌تواند به اطرافیان فرد سیگاری آسیب برساند. محققین اصطلاحاً به این مورد (در مقایسه با دود تحمیلی محیطی مشهود) دود دست سوم سیگار اطلاق کرده‌اند. کم‌نیستند خانواده‌هایی که از بوی سیگار همسایه‌های خود رنج می‌برند یا مسافرینی که از بوی سیگار درون خودرو و افرادی که از بوی دودی که از استعمال دخانیات در اماکن عمومی باقی مانده است، دچار رنجش و آسیب شده‌اند.

دودی که از کنار سیگار به محیط وارد می‌شود بسیار خطرناک‌تر از دود استنشاقی سیگار است. علت این مسئله حرارت بسیار بالای نوک سیگار در مقایسه با فیلتر است (۹۰۰ درجه سانتی‌گراد در برابر ۳۰ درجه سانتی‌گراد) همچنین دودی که وارد ریه فرد می‌شود با مرطوب شدن و تغییر دما شرایطی را برای ایجاد مواد شیمیایی جدید و مضرتر از دود اولیه فراهم می‌نماید. بنابراین افراد مصرف‌کننده دخانیات، دودی را به محیط وارد می‌نمایند که از دود استنشاقی خودشان مضرتر است.



### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

استنشاق غیرداوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری تحمیلی بودن است. زندگی با یک فرد سیگاری به منزله مصرف مستقیم سالانه ۸۰ نخ سیگار است. در واقع سیگاری تحمیلی یک چهارم سیگارهای روزانه مصرف شده را استنشاق می‌کند. ریه‌های افراد غیرسیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می‌کنند به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیر سیگاری دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵٪ و در بچه‌ها تا حدود ۵۰-۱۰۰٪ افزایش خواهد داد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰٪ بیماری‌های قلبی عروقی و یک سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

#### دود دست سوم سیگار و تاثیرات آن :

تاکنون در مورد تاثیرات منفی دود سیگار روی اطرافیان فرد سیگاری بسیار گفته و شنیده ایم و اکثریت افراد از مشکلات بهداشتی ناشی سیگاری‌های غیر مستقیم یا به اصطلاح دود دست دوم به خوبی با خبرند. اما هم‌اکنون پژوهشگران به تازگی نگرانی خود را در باره پدیده‌ای اعلام کرده‌اند که اصطلاحاً به آن دود دست سوم سیگار اطلاق می‌شود. چرا که بسیاری از مردم از این قضیه بی‌اطلاعند که حتی سیگار کشیدن خارج از فضایی که اطرافیان به خصوص بچه‌ها و زنان باردار قرار دارند، نیز می‌تواند برای آنان بسیار خطرناک باشد. دود دست سوم نیز مانند دود مستقیم سیگار و دیگر انواع دخانیات خطرناک است ولی اطلاعات اندک مردم از آن باعث آسیب‌رسانی ناخواسته به دیگر افراد به خصوص کودکان می‌شود. دود دست سوم در واقع همان بقایای باقی مانده از دود مواد دخانی است که بر روی وسایل شخصی و یا وسایل اطراف و یا بر بدن و لباس فرد مصرف‌کننده مواد دخانی باقی مانده است.

به تازگی مشخص گردیده که سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که به صورت دود در هوا رویت نمی‌شود نیز بیش از آنچه انتظار می‌رفت خطرناک و آسیب‌رسان است. ما نیاز به واژه‌ای داریم که سموم دخانی را که به رویت نمی‌رسد نامگذاری کنیم. این سموم از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود. به طوری که ثابت شده این اثرات حتی تا ماه‌ها قابل پایداری و تاثیر گذاری است. به این ترتیب این عقیده که ابراز ناراحتی فرد از بوی ناشی از سیگاری که مدت‌ها قبل در محلی کشیده شده است، را به حساسیت روحی و تلقین شرطی او نسبت می‌دادند، رد شده و از لحاظ علمی ثابت شده که این بوی هشدار می‌دهد برای مغز تا هرچه سریع‌تر به فرد اطلاع داده و او را از محل دور کند.

با توجه به جدید بودن موضوع از شدت بالای عوارض و اینکه پژوهشگران و دانشمندان تاکنون به این درجه اهمیت درباره موضوع دست نیافته بودند، هنوز تحقیقات بسیار مبسوط و جامعی در این زمینه انجام نگرفته است ولی روی هم رفته چند تحقیق که مستندتر به نظر می‌رسد، تحقیقی است که در دانشگاه ساندیگو انجام شده که نشان داده حدود نود درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش، بالش، مبلمان و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبند. همچنین در یک بررسی سطح کوتینین (یک متابولیت فعال نیکوتین) ادرار و موی اطفالی که والدین سیگاری دارند ولی در بیرون یا دور از کودکان خود سیگار می‌کشند را اندازه‌گیری کرده و در مقایسه آن را حدود هفت برابر کودکان با والدین

### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

غیر سیگاری ارزیابی کرده است. البته در قسمت دیگری از این تحقیق کوتینین را در کودکانی که والدینشان در کنارشان اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند را هشت برابر کودکانی ارزیابی کرده که والدین معتاد به سیگارشان در منزل سیگار نمی‌کشند. با توجه به اینکه کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند یکی از گروه‌هایی هستند که بیشترین تاثیر منفی را از این پدیده متحمل می‌شوند. همچنین افراد سیگاری تماس فیزیکی بیشتری با کودکان دارند از جمله در آغوش کشیدن و بوسیدن کودکان توسط بزرگسالان سیگاری که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خود هستند. کودکان با خصوصیت منحصر به فرد خود از جمله سینه خیز و چهار دست پا رفتن بیشتر خود را در معرض سموم پخش شده در سطوح قرار می‌دهند. ضمناً کودکان تنفس سریع‌تری دارند و وسایل اطراف و دست‌آلوده خود را دائماً به دهان می‌برند که به تشدید مورد فوق کمک می‌کند.

همه افراد از در معرض خطرات این سموم هستند ولی باید توجه داشت افراد خاص مانند خانم‌های باردار و اشخاص مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی نیز مانند کودکان و نوزادان می‌توانند تحت تاثیر بیشتری قرار بگیرند و دچار عارضه شوند. پاسخ شما به افراد سیگاری که بیان می‌کنند ما در کنار کودکان و افراد حساس سیگار نمی‌کشیم تا به آنان آسیب برسانیم چیست؟ پاسخ این است که بدون شک حتی اگر شما در اطراف کودکان سیگار یا دیگر انواع دخانیات را مصرف نکنید، سموم ناشی از دود سیگار شما می‌تواند در مو، پوست و لباس شما و حتی قسمت‌های مختلف منزل باقی بماند و می‌تواند به آسانی به کودکان و نوزادان و دیگر افراد حساس مانند خانم‌های باردار و سالمندان و بیماران قلبی و ریوی آسیب جدی وارد کند. این موضوع را جدی بگیرید و به آن اهمیت دهید. بخاطر داشته باشید حتی مصرف سیگار در کنار هواکش و پنجره، آنجا را به مکان‌های پخش دائمی سموم تبدیل می‌کند و باعث می‌شود حتی در زمانی که شما در منزل نیستید نیز اطرافیان از عواقب سیگار کشیدن شما در امان نباشند.

۲- تبلیغات رسانه‌ای اعم از رسانه‌های حقیقی و مجازی: طبق ماده ۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در کشور ما، هر نوع تبلیغ، تشویق مستقیم و غیر مستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است. چند در صد خانواده‌ها تا کنون به اصحاب رسانه در این مورد اعتراض کرده و یا اقدامی قانونی انجام داده‌اند؟

- در دنیا ثابت شده است که رسانه‌ها مسؤول تقریباً ۶۰ درصد ایجاد انگیزه برای شروع به مصرف دخانیات هستند. شرکت‌های دخانی می‌توانند از طریق فیلم‌ها و سریال‌ها و با نمایش صحنه‌های تحریک‌آمیز به مصرف دخانیات، به طور غیر قانونی و در بستری از عدم اطلاع رسانی و ناآگاهی بدون اجازه به داخل منازل وارد شده و خانواده را دچار تنش نمایند.
- اگر سری به فضای مجازی بزنید شاید بیش از هر جای دیگر شاهد تضییع حقوق شهروندان در موضوع دخانیات باشید. زیرا شاهد فعالیت‌های رسمی و غیر رسمی شرکت‌های دخانی (حتی شرکت‌های داخلی) در فضای مجازی هستیم. محلی که بدون نظارت بزرگسالان و بطور نامحدود توسط نوجوانان مورد جستجو قرار می‌گیرد. کنکاشی در اطاق‌های گفتگو و وبلاگ‌ها و وبسایت‌های اجتماعی این نکته ملموس را نشان می‌دهد که شرکت‌های دخانی به طریقی هو شمندان سعی در تحریک و وسوسه نوجوانان به مصرف دخانیات دارند. جملاتی نظیر (با کدام آهنگ سیگار می‌چسبید؟ آیا در باران سیگار کشیده‌اید؟ و تبلیغ انواع مواد دخانی تدخینی و غیر تدخینی) در شهر الکترونیک مجازی در کنار عدم کنترل سلامت محوران، در این



### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

فضا محیطی را فراهم می آورد که در بستری از ناآگاهی حقوق اولیه شهروندی تضمین می شود، یعنی حق دستیابی به حقایق از آنان سلب می شود و این حقایق چیزی بجز مضرات ورود به دروازه اعتیاد به دخانیات نیست.

براساس نتایج یک مطالعه ۴۸ درصد افراد مورد مطالعه با ممنوعیت عرضه قلیان در اماکن عمومی موافق بودند، ۴۴ درصد با ممنوعیت عرضه قلیان مشروط به فرهنگ سازی، موافق بودند و فقط ۸ درصد مخالف اجرای این طرح بودند. یعنی ۹۲ درصد جامعه باید حقوق خود را فدای آزادی ۸ درصد خواهان مصرف دخانیات در اماکن عمومی نمایند.

#### ۳- استنشاق تحمیلی دود دخانیات در محیط کار:

مطابق ماده ۱۳ قانون جامع کنترل دخانیات استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده ۱۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری ممنوع می باشد.

حقوق شهروندان محدود به اماکن عمومی و محیط های تفریحی نیست. کار در هوای سالم یکی از حقوق اولیه کارگران و کارمندان و از وظایف اصلی و قانونی کارفرمایان است. محافظت کارکنان و مراجعان در برابر دود محیطی دخانیات، از بروز عوارض این عامل خطر ساز که زمینه ساز بسیاری از بیماری های شغلی است، می کاهد. با این کار می توان از بروز یا تشدید بسیاری از بیماری های شغلی مانند سرطان ها و بیماری های ریوی مرتبط با شغل تا حد زیادی پیشگیری نمود. چرا که اختلاط دود دخانیات و عوامل بالقوه خطر ساز در محیط کار مانند آذرسخت باعث تشدید عوارض می شود. سیگار به ابتلای کارگران به بیماری های مزمن شغلی مانند برونشیت، پنوموکونیوز، بیماری های فیبروز دهنده نسج ریه و آسم شغلی، کمک کرده و پیشرفت آن را تسریع می کند.

از سوی دیگر، در محیط های کاری، مواد شیمیایی بالقوه سمی و مضر در فضا وجود دارد که با ترکیب با دود سیگار و یا حرارت دیدن توسط آتش سیگار، به مواد بسیار خطرناک با اثرات ناشناخته و بسیار مہلک تبدیل می شوند. در ضمن تماس دست آلوده به مواد با دهان، در سیگاری ها بیشتر است که موجب انتقال بسیاری از بیماری های واگیر (مثل بیماری های روده ای و آنفلوآنزا) می شود. ثابت شده است افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و عدم توانایی سیستم تنفسی در پاک سازی و عدم رعایت بهداشت فردی، بیشتر در معرض بیماری ها و در نتیجه غیبت از محل کار هستند. همچنین سیگاری ها با انتقال بیماری های تنفسی و نیز ایجاد آلودگی در محیط کار، باعث بیمار شدن همکاران و نیز کاهش عملکرد آنان در محیط کار می شوند که بازتاب های منفی اقتصادی آن کمترین ضرر آن است.

در صورت عدم نظارت بر استعمال دخانیات در محیط کار، افراد سیگاری یکی از معضلات مهم ادارات و کارخانه ها را رقم می زنند. این افراد با پایمال کردن حقوق دیگران، به طور ناخواسته همکاران خود را در معرض دود سیگار قرار می دهند. این فرایند را سیگار کشیدن غیر فعال می گویند. سیگار کشیدن غیر فعال در دیگر اماکن و خانه ها نیز شایع است.

با توجه به اینکه دود سیگار در محیط، باعث کاهش تمرکز و دقت افراد می شود، این موضوع باید مورد توجه روسای ادارات و کارفرمایان قرار گیرد. چرا که وجود فرد سیگاری باعث اختلال در عملکرد تمامی کارمندان و کارگران شده و کمیت و کیفیت کار و ایمنی کار را زیر سوال می برد. در هر ۵ ثانیه یک نفر در دنیا و هر ۲/۵ دقیقه یک نفر در ایران به علت مصرف دخانیات





### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

می‌میرند. چه تعداد از آن‌ها را متخصصان و کارشناسان تشکیل می‌دهند؟ این موضوع تا چه اندازه به زیرساخت‌های اقتصادی لطمه می‌زند؟ این‌ها مواردی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

از میان راه‌های پیشنهادی برای مقابله با مشکل سیگار کشیدن در محل کار، چند راه اصلی کاربردی تر هستند:

- آگاه کردن و تشویق پرسنل برای ترک سیگار توسط مشاوره پزشکی، آموزش
- تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات کارکنان به عنوان راهکاری برای ترغیب و تشویق دیگر کارکنان سیگاری
- اجرای دقیق و نظارت بر قوانین محدودیت و ممنوعیت مصرف دخانیات در محل کار
- طرح جریمه نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات در محل کار
- وضع قوانین متناسب و راهبردی توسط دولت‌ها برای ممنوعیت مصرف دخانیات در ادارات و کارخانه‌ها و محل‌های کار خصوصی و دولتی
- موظف نمودن کارفرمایان برای محافظت از کارگران غیر سیگاری در برابر دود سیگار کارکنان سیگاری
- استفاده از حس‌گرهای دود برای ارزیابی و کنترل دائمی محل کار



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸