

فصل پنجم



پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

با دست خود، خویشتن را به هلاکت میندازید.

سوره بقره، آیه ۱۹۵



آیا می دانید؟!



- مصرف دست کم ۵ نخ سیگار در روز و یا استفاده تفننی از سیگار در طی ۴ هفته باعث وابستگی به سیگار می شود.



- اکثر مطالعات و تحقیقات نشان می دهد که در کشور ما سن شروع مصرف مواد دخانی در سنین جوانی و نوجوانی است.



- دخانیات موجب تشدید و افزایش خطر ابتلا به بیماری های مختلف از جمله موارد زیر می شود:
 - بیماری های قلبی - عروقی ۲ تا ۴ برابر
 - سکته مغزی ۲ تا ۴ برابر
 - سرطان ریه در مردان ۲۳ برابر
 - سرطان ریه در زنان ۱۳ برابر

• با توجه به خبرهای بالا، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگی تان چیست؟ سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی کاهش یافته و در مرحله نوجوانی قرار گرفته است.

• به نظر شما علت ها یا علل گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناامن جاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

درس یازدهم مصرف دخانیات و الکل



دخانیات، به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند. چنانچه روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد؛ در قرن بیست و یکم تا یک میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد.

۱. منظور از دخانیات چیست؟ (دخانیات شامل چه موادی است؟)
۲. مواد دخانی بدون دود شامل چه موادی است؟

۱) دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پپ، قلیان، چیق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر ۲) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می‌شوند. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود.

۳. مواد اصلی تشکیل دهنده سیگار چیست؟
۴. از سوختن مواد اصلی سیگار چه مقدار ماده سمی و سرطان‌زا تولید می‌شود؟

سیگار

سیگار پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیان‌بار شدید بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند. ۳) توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. (سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود) ۴

● فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز



● اگر شما یکی از طراحان تصاویر تبلیغاتی در محل زندگی تان بودید، برای نشان دادن آثار زیان بار مصرف سیگار، چه طرحی را پیشنهاد می کردید، طرح خود را به کلاس ارائه کنید.

۱. برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید.
۱- نیکوتین ۲- قطران (تار) ۳- آرسنیک ۴- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ۵- مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۶- آمونیاک ۷- کربورهای هیدروژن

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارت اند از : ۲. نیکوتین چیست؟ چه اثراتی (عوارضی) بر بدن دارد؟

● نیکوتین: (نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می شود.) ۲



۳. چیست؟ قطران (تار): (ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که شکل ۱. سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.

قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است.) ۳

۴. اثرات آرسنیک: (نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.) ۴

۵. اثرات سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): (این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.) ۵

۶. اثرات مواد رادیواکتیو (پرتوزا): (این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.) ۶

۷. اثرات آمونیاک: (یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.) ۷

۸. اثرات کربورهای هیدروژن: (این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.) ۸

● با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.
 دخانیات و قلب، دخانیات و دستگاه تنفس، دخانیات و دستگاه گوارش، دخانیات و سرطان‌ها، دخانیات و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز. بر عهده دانش آموزان عزیز

۱. محصولات بدون دود و نوپدید دخانی شامل چیست؟ توسط چه کسی و به چه منظوری وارد بازار مصرف شده است؟

۱) محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی؛ با ادعای بی خطر

بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است. ۱)

۲) این محصولات، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. برای نمونه بخارات حاصل از سیگارهای

الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه،^(شش)

دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی

بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها و مرگ ناشی از انفجار

باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است. ۲) عوارض و خطرات محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین را بنویسید.



محصولات نوپدید دخانی، گمراه‌کننده و اعتیادآور است.



- فیلم مربوط به وجود انبوهی از سیگار در خانه را ببینید.
- در صورت وجود فرد سیگاری در خانواده و یا نزدیکان خود، هزینه مصرف روزانه، ماهانه و یک سال مصرف سیگار او را محاسبه کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

بیشتر بدانید

آیا می دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟

علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن، هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می شود. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود. مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن می شود. برای نمونه، در ایران، با در نظر گرفتن حداقل ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ نفر سیگاری هزینه مصرف یک سال سیگار ۱۲ تریلیون و ۶۰۰ میلیارد تومان برآورد می شود، در حالی که هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

سیر صعودی مصرف سیگار در جهان

در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، ۹۰۰ نخ سیگار در سال تولید می کنند.
روزانه ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ نخ سیگار در جهان مصرف می شود.



قلیان

۱. پیامد باور نادرست مردم در مورد بی ضرر بودن قلیان در جامعه ما چیست؟

بسیاری از ما درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم، اما درباره قلیان این حساسیت کمتر است و (متأسفانه قلیان به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان دود می شود. نتایج تحقیقات و پژوهش های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور متأسفانه حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است.)^۱

- برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان در جدول زیر آورده شده است، نظر خود و دلایل آن را بنویسید.
- ۲. چند مورد از باورهای نادرست مردم در مورد قلیان را بنویسید.

دلایل شما	نظر شما		باورهای غلط موجود در بین مردم
	مخالفم	موافقم	
بر عهده دانش آموزان عزیز	×		۲ عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می شود.
	×		قلیان اعتیادآور نیست.
	×		مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.
	×		مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است) ۲

۳. مصرف قلیان چه عوارضی برای افراد مصرف کننده دارد؟ (دود منتشره از قلیان حاوی چه موادی است و چه عوارضی دارد؟)

۳ (برخلاف باورهای عمومی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیری شماری مواد سمی است که به عنوان عوامل

اصلی بروز سرطان ریه، بیماری های قلبی - عروقی و سایر بیماری ها شناخته شده اند و از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند (شکل ۲).^۴ فرد مصرف کننده قلیان، با استنشاق* مقادیر بسیار زیادی دود، حیات زیستی خود را در مواجهه با مقادیر زیادی مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل منواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار می دهد.^۴ (به ویژه، تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و

کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند)^۵ ۴. با استنشاق دود قلیان حیات زیستی فرد در معرض چه موادی قرار می گیرد؟ ۵. خطر ویژه، تنباکوهای میوه ای چه می باشد؟



شکل ۲. ضرر قلیان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

۱. استفاده مشترک از قلیان چه عوارضی دارد؟

۱) دراثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد (شکل ۳).
(توجه به ص ۷۰)

۲. بین سن افراد و اعتیاد به مواد دخانی و افراد معتاد با سیگار چه رابطه‌ای وجود دارد؟

مقابله با و سوسه مصرف دخانیات

محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند و به همین نسبت نیز افراد معتاد به مواد مخدر اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند.



شکل ۳. بیماری دهانی ناشی از مصرف قلیان

احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن، مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن، اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان، الگوبرداری از هنرپیشه‌ها و افراد معروف مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی، باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود، ساده‌انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار، اشتغال ذهنی و دغدغه‌های فکری، در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های بی ثبات و نبود حمایت‌های خانوادگی، قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی ...

➔ به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد؟ صفحه بعد و یا

- چگونه می‌توان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟ افزایش آگاهی‌های سلامتی و تغییر رفتارهای نامطلوب بهداشتی
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

گرایش نوجوانان و جوانان به ورزش و ایجاد زیرساخت‌های لازم ورزشی در جامعه، پیشگیری از اعتیاد فعال (سازمان غیر دولتی) یا سازمان‌های مردم نهاد (NGO)

۱. برخی از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، کدامند؟ عبارت اند از :

- ۱) • باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر
- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- ۲) • باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۲)
- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی ۱)

• فیلم به خاطر زندگیم را ببینید. بر عهده دانش آموزان عزیز

• دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟



۳. منظور از دود دست دوم چیست؟ افراد در معرض دود دست دوم بیشتر به چه بیماری هایی مبتلا می شوند؟

۴. کودکان والدین سیگاری، بیشتر در معرض خطر چه بیماری هایی قرار می گیرند؟

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و

عوارض آن

۳) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند

ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند

که به آن **دود دست دوم** گفته می شود. طبق آمار

سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران

قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل

می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند ۳) شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی،

گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در

معرض دود دخانیات و سیگار هستند، بیشتر است ۴)



۱. منظور از دود دست سوم چیست؟
۲. دود دست سوم چگونه در انتقال سموم دخانیات نقش دارد؟

- ۱) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود. ۲)
۲) سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماه‌ها پایدار و تأثیرگذار است. بر طبق تحقیقات، مشخص شده است که حدود ۹۰ درصد نیکوتین تتباکوی دود شده به دیوارها، سطوح اشیا و وسایل نرم درون خانه (مانند فرش و بالش و مبلمان) و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد. ۲)

• با توجه به عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی، برخورد شما با فردی که در اماکن عمومی و یا وسایل نقلیه عمومی و ... سیگار می‌کشد، چیست؟
آگاه سازی این افراد در خصوص رعایت حقوق فردی و اجتماعی.
شعار: سیگار نکشیدن = رعایت حقوق دیگران در برخورداری از هوای پاک.
• چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟
تشویق افراد به ترک سیگار با دادن آگاهی‌های بهداشتی در مدارس و رسانه‌های جمعی اعمال قوانین منع مصرف سیگار در اماکن عمومی با داشتن ضمانت اجرایی.

الکل ۳. عوارض (اثرات) مصرف الکل در افراد چیست؟

- ۳) الکل ماده‌ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. ۳)
الکل یک ماده اعتیادآور است و مصرف الکل یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.

• با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان‌بار مصرف الکل را بیان کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

در فرد مصرف‌کننده
.....
در خانواده فرد
.....
در اجتماع مرتبط با فرد
.....

۱. آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی در افراد چگونه است؟

۱) الکلی می تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. ^(مقدار مصرف) سوء مصرف الکلی به دوز آن وابسته نیست، به گونه ای که مصرف مقدار کم آن حتی در اولین بار مصرف نیز می تواند منجر به صدمات جدی جسمانی شود، البته با افزایش غلظت الکلی در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکلی قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند. ۱)

بیشتر بدانید

مصرف مشروبات الکلی به دلیل آثار زیان بار آن بر سلامت در دین اسلام منع شده است، برخی از این آسیب ها که در یافته های علمی جدید نیز به اثبات رسیده است، عبارت اند از :

آثار بلندمدت	آثار کوتاه مدت
- مغز - آسیب و تخریب سلول های مغزی - اختلال در حافظه - افزایش احتمال سکته قلب - تضعیف ماهیچه قلب - افزایش فشارخون - ضربان نامنظم قلب - سیستم گوارشی - التهاب مزمن معده - افزایش احتمال ابتلا به سرطان های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم - سوء تغذیه - چاقی - کبد - کبد چرب - سیروز - افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد	- سیستم عصبی - اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی - افزایش زمان پاسخ به محرک های محیطی و سخن گفتن - با لکنت - غلظت زیاد الکلی خون می تواند منجر به مسمومیت، کما و مرگ شود. - حواس - کاهش بینایی و شنوایی - کند شدن حواس چشایی و بویایی - پوست - سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست - بارد شدن مویرگ ها - معده - درد معده - تورم و خونریزی - سیستم ایمنی - کاهش مقاومت در مقابل بیماری ها

۲. آثار (پیامدهای) مصرف مشروبات الکلی در افراد به چه شکل هایی خواهند بود؟ بارزترین آثار فوری مصرف الکلی چیست؟

۲) افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و بلندمدت خواهند شد. از بارزترین آثار فوری (آنی) مصرف الکلی می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. (شکل ۵).

۱. الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی چه آثار و عواقبی دارد؟
 ۲. نوشیدن حتی مقدار اندک مشروب، باعث چه عوارضی در مغز افراد می شود؟



۱) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. ۱

شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی های فکری فرد را در پی دارد. ۲

یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری های کبدی است (شکل ۶).



۳. هر یک از بیماری های کبدی (کبد چرب، فیروز، سیروز و سرطان کبد) در اثر مصرف الکل، چگونه به وجود می آید؟
 ۴. مراحل ایجاد بیماری های کبدی در اثر مصرف الکل را بنویسید. کبد چرب ← فیروز ← سیروز کبدی ← سرطان کبد
 ۳) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند، وضعیتی که به آن «کبد چرب» می گویند. در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره چربی در بدن منتقل شود، از این رو سلول های پر از چربی، سبب می شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد، با ادامه مصرف الکل یک مرحله دیگر از تخریب کبد آغاز می شود که به آن «فیروز» گفته می شود. در این مرحله بافت های آسیب دیده کبد، بافت های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح فیروزه می کنند و چنانچه شخص به مصرف الکل ادامه دهد، با التهاب شدید کبد یعنی بیماری «سیروز کبدی» و در نهایت سرطان کبد مواجه خواهد شد. ۳
 ۵. منظور از فیروزه شدن کبد چیست؟
 ۶. چنانچه شخص با وجود فیروزه شدن کبد به مصرف الکل ادامه دهد، دچار چه عوارضی خواهد شد؟

• با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه های خودمراقبتی پیشنهاد دهید.
 ۱- احترام به خود ۲- مهارت های مقاومتی ۳- داشتن دوستان سالم ۴- خودکنترلی ۵- مقاوم بودن در شرایط محیط های ناسالم ۶- برخورداری از مهارت های اجتماعی ۷- داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۸- روابط خانوادگی مطلوب ۹- داشتن الگوی سالم ۱۰- مهارت های مدیریت استرس ۱۱- مهارت های کنترل خشم ۱۲- حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی (توضیحات لازم در صفحات ۱۵۱ تا ۱۵۳ کتاب نوشته شده است).

سلامت و سربلند باشید.

@BioSalar_Ch

@BioSalar_Ch

صفحه	درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل صفحه ۱۲۹-۱۳۸	با تشکر ویژه از استاد خانم م. صفی-چهارمحال و بختیاری	بارم: ۲ نمره
۱۲۹	بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات- الکل) می باشد. (۹۸/۱۰- ۱۴۰۰/۱۰- ۱۴۰۱/۱۰)	دخانیات	
۱۲۹	کدامیک از عوامل زیر، بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟ (۱۴۰۳/۶)	گزینه ۳	
	(۱) سکنه قلبی (۲) سکنه مغزی (۳) مصرف دخانیات (۴) انواع سرطان‌ها		
۱۲۹	منظور از دخانیات چیست؟ (۱۴۰۰/۶)	هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ، گیاه <u>توتون</u> و یا <u>تنباکو</u> یا مشتقات آن باشد.	
۱۲۹	از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. (۱۴۰۱/۳)	توتون و یا تنباکو	
۱۲۹	به جز تنباکوی مکیدنی دو نمونه دیگر از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید. (۱۴۰۴/۶)	تنباکوی جویدنی - تنباکوی استنشاقی	
۱۲۹	مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. (۹۸/۱۰)	نادرست	
۱۲۹	انواع محصولات دخانی را نام ببرید.	سیگار، پیپ و قلیان	

سیگار

۱۲۹	پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است . (۹۸/۳)	سیگار
۱۲۹	قلیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. (۹۹/۶)	نادرست
۱۲۹	مواد اصلی تشکیل دهنده سیگار را نام ببرید .	توتون - کاغذ - فیلتر - برخی افزودنی ها
۱۳۰	شکل ۱: مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ (۱۴۰۲/۳-۱۴۰۳/۶)	سیگار
۱۳۰	شکل ۱: سیگار دروازه ورود به است. (۱۴۰۴/۶)	اعتیاد
۱۳۰	۴ مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی را نام ببرید . نیکوتین - قطران (تار) - آرسنیک - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - آمونیاک - کربورهای هیدروژن	
۱۳۰	اثرات هر یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی بر بدن را بنویسید . نیکوتین: - سمی شدیداً کشنده - همان ماده اعتیادآور دخانیات - سبب انقباض عروق داخل بینی - فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی - در تشدید سینوزیت - التهاب نواحی گوش و حلق و بینی - افزایش بروز سکنه قلبی - افزایش قند خون قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است. آرسنیک: نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند. آمونیاک: ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.	
۱۳۰	نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود. (۱۴۰۴/۳)	نادرست
	این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود. (۹۹/۳ ادبیات)	نیکوتین
	نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می شود. (۱۴۰۰/۳)	افزایش
	کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ (۹۹/۱۰- ۱۴۰۱/۳)	نیکوتین
	کدام ماده‌ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده‌ی قلب نقش دارد؟ (۱۴۰۲/۳)	نیکوتین

۱۳۰	ماده اعتیاد آور دخانیات، در <u>تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی</u> سهم بسزایی دارد ؟ (۹۹/۶-۹۸/۱۰-خارج-۱۴۰۰/۶)	نیکو تین
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار <u>اعتیاد آور</u> است ؟ (۹۷/۱۰)	نیکو تین
۱۳۰	کدام ماده سبب تشکیل <u>پوسته ضخیم قهوه ای</u> رنگ در ریه ها می گردد؟ (۱۴۰۰/۶-۹۸/۳)	قطران
۱۳۰	تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، <u>پوسته ضخیم قهوه ای رنگی</u> را تشکیل می دهد که نامیده می شود. (۹۹/۶)	قطران
۱۳۰	<u>پوسته ضخیم قهوه ای رنگ</u> جمع شده در ریه (آرسنیک / قطران / سیانیدریک اسید) نامیده می شود. (۱۴۰۴/۳)	قطران
۱۳۰	قطران چیست ؟ (۹۸/۶-۹۹/۳ ادبیات)	
۱۳۰	ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است.	
۱۳۰	نوعی گاز سیگار است که <u>از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب</u> بدن می شود. (۹۹/۳ ادبیات)	آرسنیک
۱۳۰	نام گازی در سیگار که در بروز <u>سرطان لب</u> نقش دارد را بنویسید. (۹۹/۶)	آرسنیک
۱۳۰	<u>بروز سرطان لب</u> در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می تواند ایجاد شود؟	آرسنیک
۱۳۰	ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز <u>سرطان لب</u> می شود. (۱۴۰۰/۱۰)	آرسنیک
۱۳۰	نوعی گاز در سیگار است که <u>از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب</u> بدن شده و پس از دو هفته <u>در پوست، مو و استخوان جایگزین</u> می شود. (۱۴۰۰/۳)	آرسنیک
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز <u>سرطان لب</u> می شود؟ (۹۹/۱۰)	آرسنیک
۱۳۰	(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکو تین	
۱۳۰	آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود ؟ (دو مورد) (۱۴۰۱/۶)	پوست ، مو و استخوان
۱۳۰	این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات <u>تبخیر</u> شده و <u>وارد ریه ها و سپس خون</u> می شود و <u>تنفس را مختل</u> می کند. (۱۴۰۰/۳)	
۱۳۰	کدام ماده هنگام استعمال دخانیات <u>تبخیر</u> شده و <u>تنفس را مختل</u> می کند ؟ (۹۸/۳-۱۴۰۰/۶)	سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)
۱۳۰	کدام ماده مضر دود سیگار می تواند <u>روی پوست، عوارض جبران ناپذیری</u> داشته باشد؟ (۱۴۰۱/۱۰)	مواد رادیواکتیو (پرتوزا)
۱۳۰	از عوامل مهم در ایجاد <u>تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه</u> در جریان استعمال دخانیات است. (۱۴۰۰/۳)	آمونیاک
۱۳۰	کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد <u>تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها</u> است ؟ (۹۸/۳)	آمونیاک
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد <u>تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه</u> نقش دارد ؟ (۹۸/۶-۱۴۰۲/۳)	آمونیاک
۱۳۰	(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکو تین	
۱۳۰	<u>تحریک و تخریب بافت ها</u> توسط آمونیاک در کدام اندام بیشتر مشاهده می شود؟ (۱۴۰۴/۶)	ریه ها یا شش ها
۱۳۰	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) (۹۸/۱۰)	
۱۳۰	آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	
۱۳۰	الف) با جمع شدن این ماده در ریه ها <u>پوسته ضخیم قهوه ای رنگی</u> تشکیل می شود.	قطران
۱۳۰	ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات <u>تبخیر</u> شده و <u>وارد ریه ها و سپس خون</u> می شود.	سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)
۱۳۰	ج) از عوامل مهم در ایجاد <u>تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه</u> است.	آمونیاک
۱۳۰	هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ (۱۴۰۳/۳)	
۱۳۰	الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها	قطران (تار)
۱۳۰	ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	آرسنیک
۱۳۰	هر یک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ (۱۴۰۳/۱۰)	
۱۳۰	الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها:	قطران (تار)
۱۳۰	ب) فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی:	نیکو تین
۱۳۰	پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان:	آرسنیک
۱۳۰	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. (۹۹/۳)	
۱۳۰	الف) ۲ ب) ۴ ج) ۳ د) ۱	
۱۳۰	عبارت ها	موارد
۱۳۰	۱ - همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک
۱۳۰	۲ - نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک
۱۳۰	۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)
۱۳۰	۴ - از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	د) نیکو تین

۱۳۰	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات درسی تکمیل کنید. (۱۴۰۲/۶) (الف) قطران (تار) (ب) نیکوتین (ج) آرسنیک (د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه
۱۳۰	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ برگ بنویسید. (۱۴۰۲/۱۰) (الف) قطران یا تار (ب) نیکوتین (ج) تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه
۱۳۱	علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن، نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می شود. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات
۱۳۱	یک مثال از محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین بنویسید. سیگارهای الکترونیکی
۱۳۱	سیگارهای الکترونیکی چگونه باعث به دام افتادن نوجوانان و جوانان می شوند؟ (۱۴۰۴/۶) با ادعای بی خطر بودن
۱۳۱	چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان ها می شوند؟ (۱۴۰۲/۱۰) در اثر انفجار باتری این محصولات
۱۳۱	عوارض بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی را بنویسید. بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان زا و سمی است که می تواند موجب بروز سرطان های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان ها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است.

قلیان

۱۳۳	فعالیت ۵: برخی از باورهای غلط درباره قلیان، که سبب حساسیت کمتر نسبت به مصرف آن می شود را بنویسید. - عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می شود. - قلیان اعتیادآور نیست. - مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است. - مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.
۱۳۳	برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند. (۱۴۰۳/۳) درست
۱۳۳	مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. (۱۴۰۰/۶) درست
۱۳۳	نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، برخلاف سایر مواد دخانه‌ای، ایجاد وابستگی نمی کند. (۱۴۰۳/۶) نادرست
۱۳۳	مواد موجود در دود قلیان را نام ببرید. مواد شیمیایی سرطان زا - گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن - فلزات سنگین - ترکیبات شیمیایی سرطان زای منتشره
۱۳۳	فرد مصرف کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می دهد. (۱۴۰۰/۶) منواکسیدکربن
۱۳۳	استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه ای اثرات زیانبارتری دارد. (۱۴۰۰/۶) درست
۱۳۳	چرا تنباکوهای میوه ای عامل انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟ (۱۴۰۳/۳) به دلیل افزودنی های شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵)
۱۳۳	مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود. (۱۴۰۱/۱۰) تنباکوهای میوه ای
۱۳۳	افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ یا: علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه ای اثرات زیانبارتری دارد. دلیل علمی آن را بنویسید. یا: چرا تنباکوهای میوه ای می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی و آسم شوند؟ (۱۴۰۲/۶-۱۴۰۱/۳-۹۹/۱۰-۱۴۰۱/۱۰-۱۴۰۰/۳-۹۸/۳-۹۸/۱۰) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۳۴	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک اثرات زیانبارتری دارد؟ (۹۷/۱۰) در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۰/۲۵)
۱۳۴	دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. (۹۹/۶) اگرمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده)
۱۳۴	کدام نوع ویروس در اثر استفاده ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ (۱۴۰۲/۳) تبخال
۱۳۴	در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۹۹/۳) مشترک
۱۳۴	در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری های منتقله از چه طریقی به افراد سالم منتقل می شود؟ (۱۴۰۴/۳) دهان و دستان (۰/۵)
۱۳۴	یک مورد از بیماری های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می شوند را بنویسید. (۱۴۰۳/۱۰-۱۴۰۳/۶) اگرمای دست - ویروس تبخال
۱۳۴	باکتری عامل زخم معده می باشد. هلیکوباکتری
۱۰۵	در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ (۱۴۰۲/۳) گزینه د
۱۳۴ و	الف) کوتاهی بیش از حد قد ب) نازایی یا سقط مکرر ج) ازدواج های فامیلی د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری
۱۳۴	شکل ۲: ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. (۹۹/۳) درست
۱۳۴	۹۰٪ افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند از سنین زیر سال شروع به استعمال این مواد کرده اند. ۱۸
۱۳۵	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. (۱۴۰۱/۶-۹۹/۱۰-۹۷/۱۰) ۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی
۱۳۵	سه مورد از باور های غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. (۱۴۰۰/۳) سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.
۱۳۵	مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. (۱۴۰۰/۱۰) نادرست
۱۳۵	شکل ۴: در کودکانی که والدین مصرف کننده ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ (۱۴۰۲/۳) گوش میانی
۱۳۵	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ (۱۴۰۱/۶-۹۹/۳-۹۸/۳) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.
۱۳۵	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می گیرند، به این دود چه می گویند؟ (۱۴۰۳/۶) دود دست دوم
۱۳۵	قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود. (۱۴۰۰/۶) دوم
۱۳۶	منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ (۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۱/۳-۹۹/۳-۹۷/۱۰) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد.
۱۳۶	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در برمی گیرد (دوم - سوم) نامیده می شود. (۹۹/۶) سوم
۱۳۶	بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی گیرد، دود دست نامیده می شود. (۱۴۰۳/۳) سوم
۱۳۶	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ (۱۴۰۱/۱۰) نیکوتین
۱۳۶	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته ی بیشتر با ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. (۱۴۰۲/۳) سوم

الکل

۱۳۷	با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می کند. (۱۴۰۲/۶) فیزیولوژیک یا جسمی
۱۳۶	الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد اثر منفی می گذارد. (۱۴۰۱/۳) (پاسخ بر اساس کتاب فاب فرید) فیزیولوژیک یا جسمی
۱۳۶	الکل فقط بر روی عملکرد روانی افراد تأثیر منفی دارد. (۱۴۰۴/۶) نادرست

۱۳۶ ۱۳۷	آثار مصرف الکل	← آثار فوری ← اختلال در سیستم اعصاب مرکزی	عدم تعادل در حرکت اختلال در تکلم کاهش تعداد تنفس کاهش ضربان قلب و فشارخون با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود
		آثار بلندمدت ← به ترتیب: کبد چرب - فیروز - سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) سرطان کبد	
۱۳۸	از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. (۱۴۰۳/۶-۱۴۰۲/۳)	درست	
۱۳۷ ۹ ۱۳۸	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید. (۱۴۰۱/۳-۹۸/۶-۹۷/۱۰)	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵)	
۱۳۸	شکل ۵: نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. (۱۴۰۰/۳)	درست	
۱۳۸	شکل ۵: با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: (۱۴۰۱/۱۰) الف) چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ موجب کاهش اندازه مغز می شود. ب) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود.		
۱۳۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. (۹۸/۳ - ۹۸/۱۰ - ۹۹/۳ - ۹۹/۱۰ - ۱۴۰۰/۶ - ۱۴۰۰/۱۰) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.		
۱۳۸	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می دهد. علت چیست؟ (۹۸/۶) یا: اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. (۹۹/۳) یا: چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟ (۹۹/۶) یا: چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کبد می شود؟ (۱۴۰۰/۳) پاسخ: به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵)، چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵)		
۱۳۸	مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی برای انتقال چربی به مکان های ذخیره سازی چه بیماری را ایجاد می کند؟ (۹۸/۱۰ خارج) بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند وضعیتی که به آن «کبد چرب» می گویند. (بر اساس کتاب پیرید)		
۱۳۸	فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده ای رخ می دهد؟ (۱۴۰۳/۶)	الکل	
۱۳۸	یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف، بیماری سیروز کبدی است. (۹۷/۱۰ خارج)	مشروبات الکلی	
۱۳۸	بیماری مربوط به عبارت زیر را از واژه های داخل پرانتز انتخاب و در پاسخ برگ بنویسید. (۱۴۰۴/۶) (آب مروارید - سیروز کبدی - کم خونی - پالپ عفونی - هیپاتیت) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است.	سیروز کبدی	
۱۳۸	دو مورد از شایع ترین بیماری های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید. (۱۴۰۱/۶ - ۱۴۰۱/۱۰ - ۱۴۰۲/۳ - ۱۴۰۳/۳)		
۱۳۸ و ۷۱	مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ (۹۸/۳ - ۱۴۰۰/۶)	ویروس هیپاتیت	
۱۳۸	یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. (۱۴۰۲/۶)	درست	
۱۳۸	هر یک از وقایع زیر مربوط به کدام یک از مراحل تخریب کبد در اثر مصرف بلند مدت الکل است؟ (۱۴۰۴/۳) ۱- بافت های آسیب دیده کبد، بافت های پیرامونی را زخمی می کند. فیروز کبدی ۲- کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می دهد. کبد چرب		
۱۳۸	موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می باشد. بر اساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را در پاسخ برگ وارد کنید. (۱۴۰۳/۱۰) الف) ۴- تبدیل کالری های اضافی به چربی ب) ۱- زخمی کردن بافت های پیرامونی پ) ۲- التهاب شدید کبد ت) ۳- سرطان کبد		

۱۳۸	مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخ برگ بنویسید.) (۱۴۰۲/۱۰) (۳) کبد چرب (۱) فیروز (۴) سیروز کبدی (۲) سرطان کبد پاسخ: الف) (۳) کبد چرب ب) (۱) فیروز ج) (۴) سیروز کبدی د) (۲) سرطان کبد
-----	---