

۱۰۳ دلیل برای ترک دخانیات

دخانیات سالانه باعث مرگ ۸ میلیون نفر می شود. وقتی شواهدی در سال جاری منتشر شد مبنی بر اینکه افراد سیگاری در مقایسه با غیرسیگاری‌ها بیشتر به بیماری شدید COVID-19 مبتلا می شوند، میلیون‌ها سیگاری را مجبور به ترک دخانیات کرد. ترک می‌تواند چالش برانگیز باشد، به ویژه با فشارهای اجتماعی و اقتصادی اضافی که در نتیجه همه‌گیری ایجاد شده است، اما دلایل زیادی برای ترک وجود دارد.

فواید ترک سیگار تقریباً فوراً ظاهر می‌شود. پس از تنها ۲۰ دقیقه از ترک سیگار، ضربان قلب شما کاهش می‌یابد. در عرض ۱۲ ساعت، سطح مونوکسید کربن در خون شما به حالت طبیعی کاهش پیدا می‌کند. در عرض ۲ تا ۱۲ هفته، گردش خون شما بهبود یافته و عملکرد ریه افزایش می‌یابد. در عرض ۱ تا ۹ ماه، سرفه و تنگی نفس کاهش می‌یابد. در عرض ۵ تا ۱۵ سال، خطر سکته مغزی به اندازه افراد غیرسیگاری کاهش می‌یابد. طی ۱۰ سال، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه شما تقریباً نصف یک فرد سیگاری است. در عرض ۱۵ سال، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به اندازه افراد غیرسیگاری است.

دلایل دیگری نیز برای ترک سیگار وجود دارد.

۱. افراد سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به موارد شدید و مرگ ناشی از COVID19 هستند.
۲. دخانیات تقریباً بلافاصله بر ظاهر شما تأثیر می‌گذارد.
۳. همه چیز بو می‌گیرد! از پوست خود گرفته تا کل خانه، لباس و انگشتان و تنفس شما.
۴. تنباکو باعث زرد شدن دندان‌ها و ایجاد پلاک دندان‌های اضافی می‌شود.
۵. دود کردن دخانیات و استفاده از دخانیات بدون دود باعث بوی بد دهان می‌شود.
۶. دخانیات پوست شما را چروک می‌کند و باعث می‌شود پیرتر از سن خود به نظر برسید چرا که سیگار کشیدن باعث از بین بردن کلاژن باعث پیری زودرس پوست می‌شود. ویتامین A را از بین می‌برد و جریان خون را نیز محدود می‌کند.
۷. چین و چروک‌های اطراف لب و چشم بیشتر نمایان است و پوست را چرمی و خشک می‌کند.
۸. سیگار کشیدن خطر ابتلا به پسروریازیس را افزایش می‌دهد؛ پسروریازیس، نوعی بیماری التهابی غیرواگیر پوستی که با پوسته‌های نقره‌ای در محل آرنج، زانو، لبه ریش موی سر و ... نمایان می‌شود که با کندن پوسته‌های نقره‌ای سطح زیرین قرمز و ملتهب است و گاه همراه با خارش می‌باشد.

دخانیات سلامت دوستان و خانواده شما را نیز تهدید می‌کند، نه فقط شما را:

۹. سالانه بیش از ۱ میلیون نفر بر اثر تماس با دود سیگار جان خود را از دست می‌دهند.
۱۰. افراد غیرسیگاری که در معرض دود دست دوم قرار دارند در خطر ابتلا به سرطان ریه هستند.
۱۱. سیگار عامل مهمی در آتش‌سوزی‌های تصادفی و مرگ و میر ناشی از آن است.
۱۲. سیگارهای الکترونیکی، افراد غیرسیگاری و تماشاچیان را نیز در معرض نیکوتین و سایر مواد شیمیایی مضر قرار می‌دهند.

۱۳. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم ممکن است خطر پیشرفت سل غیرفعال را به بیماری فعال افزایش دهد.

۱۴. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم با دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.

سیگار کشیدن یا استفاده از سیگارهای الکترونیکی در اطراف کودکان سلامت و ایمنی آنها را به خطر می‌اندازد:

۱۵. کودکان سیگاری از افت عملکرد ریه رنج می‌برند و این امر، به شکل اختلالات تنفسی مزمن، در بزرگسالی نیز بر آنها تأثیر می‌گذارد.
۱۶. قرار گرفتن کودکان در معرض مایع سیگار الکترونیکی همچنان خطرات جدی را به همراه دارد. به واقع خطر نشتی دستگاه‌ها یا بلعیدن مایعات توسط کودکان وجود دارد.
۱۷. سیگارهای الکترونیکی باعث ایجاد آتش‌سوزی و انفجار و در نتیجه صدمات جدی از جمله سوختگی شده‌اند.
۱۸. کودکان مدرسه‌ای که در معرض اثرات مضر دود دست دوم قرار دارند نیز از طریق التهاب مجاری تنفسی در معرض ابتلا به آسم هستند.
۱۹. کودکان زیر ۲ سال که در معرض دود دست دوم در خانه قرار دارند ممکن است به بیماری گوش میانی مبتلا شوند که ممکن است در درازمدت منجر به کاهش شنوایی و ناشنوایی شود.
۲۰. ترک سیگار خطر بسیاری از بیماری‌های مربوط به دود سیگار در کودکان را کاهش می‌دهد، مانند بیماری‌های تنفسی (به عنوان مثال آسم) و عفونت گوش.

مصرف دخانیات پیامدهای منفی اجتماعی دارد:

۲۱. شما می‌خواهید الگویی خوب برای فرزندان، دوستان و عزیزان خود باشید.
۲۲. مصرف دخانیات می‌تواند بر تعاملات و روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارد. ترک سیگار به این معناست که هیچ محدودیتی در مورد جایی که می‌توانید بروید وجود ندارد، شما می‌توانید با دیگران، بدون احساس انزوا، در ارتباط باشید.
۲۳. ترک سیگار می‌تواند شما را کارآمدتر کند و دیگر مجبور نیستید برای سیگار کشیدن دائماً کار خود را متوقف کنید.

گران است - شما می‌توانید پول خود را برای کارهای مهمتری هزینه کنید:

۲۴. یک مطالعه نشان داد که افراد سیگاری به طور متوسط ۱,۴ میلیون دلار هزینه شخصی دارند که شامل هزینه‌های خرید سیگار، هزینه‌های پزشکی مرتبط با سیگار کشیدن و دستمزد کمتر ناشی از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار می‌شود.
۲۵. مصرف دخانیات بر سلامت و بهره‌وری کارگران تأثیر می‌گذارد و آنها را بیشتر در معرض «روزهای از دست رفته در محل کار» می‌کند.
۲۶. استعمال دخانیات با منحرف کردن هزینه‌های خانوار از نیازهای اساسی مانند غذا و سرپناه به سمت دخانیات، به افزایش فقر منجر می‌شود.
۲۷. مصرف دخانیات معادل ۱,۴ تریلیون دلار آمریکا، هزینه درمان برای بیماری‌های ناشی از دخانیات، از دست دادن سرمایه انسانی ناشی از بیماری‌ها و مرگ‌های ناشی از دخانیات، بر اقتصاد جهانی تحمیل می‌کند.

۲۸. افراد سیگاری به احتمال بیشتری نابارور می‌شوند و بالعکس ترک سیگار، مشکلات باروری، زایمان زودرس، نوزادان با وزن کم و سقط جنین را کاهش می‌دهد.

۲۹. سیگار کشیدن می‌تواند باعث اختلال نعوظ شود. سیگار کشیدن باعث محدود شدن جریان خون در آلت تناسلی می‌شود و ناتوانی در رسیدن به نعوظ را پدید می‌آورد. اختلال نعوظ در افراد سیگاری شایع‌تر است و به احتمال زیاد دائمی می‌شود مگر اینکه فوراً مصرف آن ترک شود.

۳۰. در مردان، سیگار کشیدن باعث کاهش تعداد اسپرم‌ها، تحرک و افزایش اشکال غیرطبیعی اسپرم می‌شود.

همه انواع دخانیات کشنده هستند:

۳۱. سالانه بیش از ۸ میلیون نفر بر اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.

۳۲. دخانیات نیمی از مصرف‌کنندگان خود را می‌کشد. استفاده از دخانیات به هر شکلی سلامت شما را از بین می‌برد و باعث بیماری‌های ناتوان‌کننده می‌شود.

۳۳. قلیان بیش از سایر انواع دخانیات مضر است.

۳۴. جویدن دخانیات می‌تواند باعث سرطان دهان، از دست دادن دندان، قهوه‌ای شدن دندان‌ها، لکه‌های سفید و بیماری‌های لثه شود.

۳۵. نیکوتین موجود در دخانیات بدون دود، راحت‌تر از کشیدن سیگار جذب می‌شود و اعتیادآوری آن را نیز افزایش می‌دهد. هنگام خرید دخانیات، از صنعتی حمایت می‌کنید که از کشاورزان و کودکان سوء استفاده می‌کند و بیماری و مرگ را سرعت می‌بخشد.

۳۶. کشت‌کنندگان دخانیات، در معرض بیماری‌های ناشی از جذب نیکوتین از طریق پوست قرار دارند و همچنین مواجهه با سموم سنگین آفت‌کش و قرار گرفتن در معرض گرد و غبار دخانیات، دور از انتظار نیست.

۳۷. در برخی از کشورها، کودکان در مزارع دخانیات مشغول به کار هستند، که نه تنها بر سلامتی آنها بلکه بر توانایی آنها برای حضور در مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد.

۳۸. استفاده از دخانیات می‌تواند فقر را تشدید کند چرا که مصرف‌کنندگان دخانیات در معرض خطر بسیار بالایی برای بیماری و مرگ زودرس در اثر سرطان، حملات قلبی، بیماری‌های تنفسی یا سایر بیماری‌های مرتبط با دخانیات هستند، خانواده را از درآمد کافی محروم می‌کنند و هزینه‌های اضافی را برای مراقبت‌های بهداشتی تحمیل می‌کنند.

۳۹. اکثریت قریب به اتفاق شاغلین در بخش دخانیات درآمد بسیار کمی دارند، در حالی که شرکت‌های بزرگ دخانیات سود هنگفتی را به دست می‌آورند.

فراورده‌های گرم شده دخانی برای سلامتی مضر است:

۴۰. فراورده گرم شده دخانی^۱ (HTPS)، کاربران را در معرض انتشار گازهای سمی قرار می‌دهد که بسیاری از آنها می‌توانند باعث سرطان شوند.

۴۱. فراورده‌های دخانی گرم شده، خود محصولات دخانی هستند، بنابراین، تغییر از محصولات معمولی دخانیات به HTPS به معنای ترک آن نیست.

¹ Heated tobacco products

۴۲. شواهد کافی برای اثبات این ادعا وجود ندارد که محصولات دخانی گرم شده (HTP) نسبت به سیگارهای معمولی ضرر کمتری دارند.

سیگارهای الکترونیکی برای سلامتی مضر هستند و بی‌خطر نیستند:

۴۳. کودکان و نوجوانانی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند حداقل بعداً شانس خود برای کشیدن سیگار را دو برابر می‌کنند.

۴۴. استفاده از سیگار الکترونیکی خطر بیماری‌های قلبی و اختلالات ریوی را افزایش می‌دهد.

۴۵. نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی، بسیار اعتیادآور است و می‌تواند به مغز در حال رشد کودکان آسیب برساند.

مصرف دخانیات، به ویژه سیگار کشیدن، تنفس شما را نابود می‌کند:

۴۶. مصرف دخانیات مسئول ۲۵ درصد از کل مرگ‌های ناشی از سرطان در سطح جهان است.

۴۷. افراد سیگاری تا ۲۲ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به سرطان ریه هستند. استعمال دخانیات عامل اصلی سرطان ریه است و بیش از دو سوم مرگ‌های ناشی از سرطان ریه را در سطح جهان موجب می‌شود.

۴۸. از هر پنج فرد سیگاری، به ویژه افرادی که در دوران کودکی و نوجوانی سیگار می‌کشند، یک نفر در طول زندگی خود به بیماری انسدادی مزمن ریوی مبتلا می‌شود، چرا که دود تنباکو به طور قابل توجهی رشد ریه را کند می‌کند.

۴۹. سیگار کشیدن می‌تواند آسم را در بزرگسالان تشدید کند، فعالیت آنها را محدود کرده، باعث ناتوانی و افزایش خطر حملات شدید آسم شود که نیاز به مراقبت‌های اورژانسی دارد.

۵۰. سیگار کشیدن، خطر تبدیل سل از حالت نهفته به حالت فعال را بیش از دو برابر افزایش می‌دهد و همچنین سیر پیشرفت این بیماری را تسریع می‌کند. حدود یک چهارم جمعیت جهان مبتلا به سل نهفته هستند.

دخانیات قلب را از بین می‌برد:

۵۱. فقط چند نخ سیگار در روز یا گاهی سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود دست دوم، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

۵۲. افراد سیگاری تا دو برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی و چهار برابر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

۵۳. دود تنباکو به عروق قلب آسیب می‌رساند و باعث ایجاد پلاک و لخته خون می‌شود و در نتیجه جریان خون را محدود کرده و در نهایت منجر به حمله قلبی و سکته می‌شود.

۵۴. استفاده از نیکوتین و محصولات دخانی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

دخانیات باعث ایجاد بیش از ۲۰ نوع سرطان می‌شود:

۵۵. سیگار کشیدن و استعمال دخانیات بدون دود باعث سرطان دهان، سرطان لب، گلو (حلق و حنجره) و مری می‌شود.

۵۶. برداشتن حنجره سرطانی می‌تواند منجر به نیاز به تراکتوستومی شود؛ ایجاد حفره‌ای در گردن و نای شود که به بیمار اجازه تنفس می‌دهد.

۵۷. افراد سیگاری به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به لوسمی میلوئید حاد، سرطان حفره‌های سینوس بینی و پاراناژال، سرطان روده بزرگ، کلیه، کبد، لوزالمعده، معده یا تخمدان و سرطان دستگاه ادراری تحتانی (شامل مثانه، حالب و لگن کلیه)، هستند.
۵۸. برخی از مطالعات، همچنین ارتباط بین سیگار کشیدن و افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه را، به ویژه در میان افراد سیگاری شدید و زنانی که سیگار را قبل از اولین بارداری خود شروع کرده‌اند، نشان می‌دهند.
۵۹. سیگار کشیدن همچنین خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را در زنان مبتلا به ویروس پاپیلومای انسانی افزایش می‌دهد.

افراد سیگاری، بینایی و شنوایی خود را بیشتر از دست می‌دهند:

۶۰. سیگار کشیدن باعث بسیاری از بیماری‌های چشمی می‌شود که در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به از دست دادن دائمی بینایی شود.
۶۱. افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاری‌ها دچار دژنراسیون ماکولای وابسته به سن می‌شوند؛ شرایطی که منجر به از بین رفتن برگشت ناپذیر بینایی می‌شود.
۶۲. افراد سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به آب مروارید (کدر شدن عدسی چشم که مانع از عبور نور می‌شود) هستند. آب مروارید باعث اختلال بینایی می‌شود و جراحی تنها گزینه برای بازگرداندن بینایی است.
۶۳. برخی شواهد نشان می‌دهد که سیگار کشیدن همچنین باعث گلوکوم می‌شود، شرایطی که فشار را در چشم افزایش می‌دهد و می‌تواند به بینایی آسیب برساند.
۶۴. افراد سیگاری بزرگسال بیشتر دچار کم شنوایی می‌شوند.

دخانیات تقریباً به همه اعضای بدن آسیب می‌رساند:

۶۵. افراد سیگاری حداقل ۱۰ سال عمر خود را -به طور متوسط- از دست می‌دهند.
۶۶. با هر پک سیگار، سموم و مواد سرطان‌زا به بدن تحویل داده می‌شود، حداقل ۷۰ مورد از مواد شیمیایی باعث سرطان می‌شوند.
۶۷. خطر ابتلا به دیابت در افراد سیگاری بیشتر است.
۶۸. سیگار کشیدن، عامل خطری برای زوال عقل است.
۶۹. بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است و تخمین زده می‌شود که ۱۴ درصد از موارد آلزایمر در سطح جهان به سیگار کشیدن مربوط می‌شود.
۷۰. زنان سیگاری بیشتر در معرض قاعدگی دردناک و علائم شدید یائسگی هستند.
۷۱. در زنان سیگاری، یائسگی ۱ تا ۴ سال زودتر رخ می‌دهد زیرا سیگار باعث کاهش تولید تخمک در تخمدان‌ها می‌شود و در نتیجه باعث از بین رفتن عملکرد باروری و سطوح پایین استروژن می‌شود.
۷۲. دود تنباکو، رساندن اکسیژن به بافت‌های بدن را کاهش می‌دهد.

۷۳. مصرف دخانیات، جریان خون را محدود می‌کند که در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به گانگرن (مرگ بافت بدن) و قطع مناطق آسیب دیده شود.
۷۴. مصرف دخانیات خطر بیماری‌های پریدنتال را افزایش می‌دهد؛ نوعی بیماری التهابی مزمن که لته‌ها و استخوان فک را از بین می‌برد و منجر به از دست دادن دندان می‌شود.
۷۵. افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری، در معرض خطر بیشتری برای عوارض بعد از جراحی هستند.
۷۶. گرفتن افراد سیگاری از دستگاه اکسیژن سخت‌تر است. این امر اغلب باعث طولانی شدن بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) می‌شود و به طور بالقوه افراد را در معرض سایر عفونت‌ها قرار می‌دهد.
۷۷. افراد سیگاری به احتمال زیاد دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده، بیماری التهابی روده همراه با گرفتگی شکم (کرامپ)، اسهال مزمن، تب و خونریزی مقعدی و سرطان‌های دستگاه گوارش می‌شوند.
۷۸. افراد سیگاری به احتمال زیاد تراکم استخوان خود را از دست می‌دهند، راحت‌تر دچار شکستگی می‌شوند و عوارض جدی مانند تأخیر در بهبودی یا عدم بهبود را تجربه می‌کنند.
۷۹. اجزای دود تنباکو سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند و افراد سیگاری را در معرض عفونت‌های ریوی قرار می‌دهد.
۸۰. افراد سیگاری با استعداد ژنتیکی ابتلا به اختلالات خودایمنی، در معرض افزایش چندین بیماری از جمله آرتریت روماتوئید، بیماری کرون، مننژیت باکتریایی، عفونت پس از جراحی و سرطان هستند.
۸۱. سیگار کشیدن، افراد دارای نقص ایمنی که مبتلا به فیروز کیستیک، ام اس یا سرطان هستند را در معرض خطر بالاتری از بیماری‌های همراه و مرگ زودرس قرار می‌دهد.
۸۲. اثرات سرکوب‌کننده سیستم ایمنی دخانیات، افراد مبتلا به HIV را در معرض خطر ابتلا به ایدز قرار می‌دهد. در میان افراد سیگاری HIV مثبت، طول عمر از دست رفته ۱۲/۳ سال است که بیش از دو برابر سال‌های از دست رفته در افراد غیرسیگاری HIV مثبت است.

مصرف دخانیات و نیکوتین به فرزند کوچک شما آسیب می‌رساند:

۸۳. مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود تنباکو در دوران بارداری، خطر مرگ جنین را افزایش می‌دهد.
۸۴. زنانی که در دوران بارداری سیگار می‌کشند یا در معرض دود سیگار دست دوم قرار می‌گیرند، در معرض افزایش خطر سقط جنین هستند.
۸۵. تولد نوزادان مرده نیز - به دلیل کمبود اکسیژن جنین و ناهنجاری‌های جفتی ناشی از مونوکسید کربن موجود در دود تنباکو و نیکوتین موجود در دخانیات دودزا و بدون دود - شایع‌تر است.
۸۶. افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر حاملگی خارج از رحم هستند؛ عارضه‌ای بالقوه کشنده برای مادر که در آن تخمک بارور خارج از رحم لقاح و استقرار می‌یابد.
۸۷. برای آن دسته از زنان در سنین باروری که قصد باردار شدن دارند و همچنین در دوران بارداری، ترک سیگار و محافظت از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم اهمیت ویژه‌ای دارد.
۸۸. سیگارهای الکترونیکی خطرات قابل توجهی را برای زنان باردار ایجاد می‌کنند، زیرا می‌توانند به جنین در حال رشد آسیب برسانند.

۸۹. نوزادان متولد شده از زنانی که سیگار می‌کشند یا از دخانیات بدون دود استفاده می‌کنند یا در دوران بارداری در معرض دود دست دوم سیگار قرار دارند، بیشتر در معرض خطر زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد هستند.

دخانیات محیط زیست را آلوده می‌کند:

۹۰. دولت‌ها و مقامات محلی - و نه خود شرکت‌های دخانیات - برای پاکسازی زباله‌های دخانی هزینه می‌پردازند. برای حفظ محیط زیست، دخانیات را ترک کنید.

۹۱. ته سیگارها یکی از متداول‌ترین زباله‌های دور ریخته شده در سطح جهان هستند و متداول‌ترین زباله های جمع‌آوری شده در سواحل و کنار رودها در سراسر جهان هستند.

۹۲. مواد خطرناکی از جمله: آرسنیک، نیکوتین، فرمالدئید و سرب در ته سیگار وجود دارند. این مواد از ته سیگارهای رها شده در زمین به درون خاک نشت می‌کنند.

۹۳. دود تنباکو می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای به افزایش میزان آلودگی هوا در یک شهر منجر شود.

۹۴. یک فرد سیگاری می‌تواند سالانه بیش از ۲۴۰۰۰ تن متان یا ۵ میلیون تن دی اکسید کربن را به سیاره زمین منتقل کند.

۹۵. بیشتر سیگارها با استفاده از کبریت یا فندک‌های گازسوز روشن می‌شوند. به عنوان مثال، اگر از یک کبریت چوبی برای روشن کردن دو نخ سیگار استفاده شود، برای شش تریلیون نخ سیگار که سالانه در سطح جهان دود می‌شود، سه تریلیون کبریت نیاز است یعنی حدود نه میلیون درخت باید نابود شود.

۹۶. سیگارهای الکترونیکی و فرآورده‌های دخانی گرم شده ممکن است حاوی باتری‌ها (که نیازمند دفع مخصوص به خود است) و همچنین مواد شیمیایی، بسته بندی و سایر مواد غیر قابل تجزیه زیستی باشد.

۹۷. در حال حاضر، اکثر کارتریج‌های پلاستیکی سیگار الکترونیکی قابل استفاده مجدد یا قابل بازیافت نیستند - شرکت‌های فراملیتی تمایل به فروش انواع یکبار مصرف دارند که هدف آن احتمالاً افزایش فروش از طریق تکرار مشتریان است.

۹۸. دود تنباکو حاوی سه نوع گاز گلخانه‌ای دی اکسید کربن، متان و اکسیدهای نیتروژن است و محیط‌های داخلی و خارجی را آلوده می‌کند.

۹۹. در سراسر جهان، سالانه تقریباً ۲۰۰ هزار هکتار زمین برای کشت دخانیات اختصاص داده شده است.

۱۰۰. جنگل زدایی برای کشت دخانیات، پیامدهای جدی زیست محیطی از جمله از دست دادن تنوع زیستی، فرسایش و تخریب خاک، آلودگی آب و افزایش دی اکسید کربن موجود در جو را به همراه دارد.

۱۰۱. کشت دخانیات مستلزم استفاده قابل توجه از مواد شیمیایی (از جمله سموم دفع آفات، کودها و تنظیم‌کننده‌های پرورشی) می‌باشد. این مواد شیمیایی ممکن است بر منابع آب آشامیدنی هم تأثیر بگذارند.

۱۰۲. برای هر ۳۰۰ نخ سیگار تولید شده (تقریباً ۱/۵ کارتن)، به تنهایی یک درخت برای پرورش برگ تنباکو مورد نیاز است.

۱۰۳. با تولید ۶ تریلیون سیگار در سال، حدود ۳۰۰ میلیارد بسته (با فرض ۲۰ نخ سیگار در هر بسته) برای محصولات دخانی تهیه می‌شود. با فرض وزن هر بسته خالی حدود شش گرم، این مقدار به حدود ۱ میلیون و ۸۰۰ هزار تن ضایعات بسته بندی می‌رسد که از کاغذ، جوهر، سلفون، فویل و چسب تشکیل شده است. ضایعات کارتن‌ها و جعبه‌هایی که برای توزیع و بسته‌بندی استفاده می‌شود، کل ضایعات جامد سالانه پس از مصرف را به حداقل دو میلیون تن می‌رساند.