



## استعمال دخانیات و تهدید اصلی آن برای بدن

به گزارش آوای سلامت به نقل از healthline سیگار کشیدن همچنین خطر ابتلا به سرطان دهان، مثانه، گلو، کلیه، گردن رحم و لوزالمعده را افزایش می دهد.

تقریباً یک سوم از مرگ های ناشی از بیماری عروق کرونر قلب با سیگار و دود سیگار در ارتباط است.

سیگار کشیدن با حدود ۹۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان ریه در آمریکا ارتباط دارد.

به طور متوسط افراد سیگاری بیش از ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سیگاری می میرند.

بیش از ۵ هزار ماده شیمیایی موجود در دود سیگار وجود دارد که با توجه به اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده تمام این ترکیبات برای سلامتی مضر هستند. این در حالی است هیچ راه امنی برای استعمال دود وجود ندارد و تمام جایگزین هایی مانند سیگار برگ، قلیان، و یا سیگار های دست پیچ همگی خطرات بهداشتی مرتبط با توتون و تنباکو را دارند.

حداقل ۶۹ ماده شیمیایی موجود در سیگار می تواند منجر به سرطان شود. به گزارش موسسه ملی سرطان در آمریکا، سیگار برگ سطح بالاتری از مواد سرطان زا و سموم را نسبت به سیگار معمولی در خود دارد.

استنشاق دود ناشی از قلیان نیز خطرناک تر از دود سیگار است و ترکیبات سمی و مونوکسید کربن بیشتری نسبت به سیگار دارد.

**سیستم عصبی مرکزی:** یکی از مواد تشکیل دهنده دخانیات، نیکوتین است که مستقیم روی مغز اثر می گذارد و تاثیر آن در ثانیه آشکار می شود. این ماده، محرک سیستم عصبی مرکزی است و اثرات زودگذر آن منجر به احساس انرژی بیشتر می شود. این اثر به سرعت فروکش کرده و خستگی و کرختی جایگزین آن می شود. نیکوتین موجود در سیگار خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و ضعف بینایی را افزایش می دهد. همچنین حواس چشایی و بویایی را نیز می تواند تضعیف کند. بنابراین فرد استعمال کننده سیگار کمتر از مواد غذایی و طعم آنها لذت می برد.

**دستگاه تنفسی:** هنگامی که شما دود سیگار را استنشاق می کنید، در حال گرفتن موادی هستید که به ریه آسیب می رساند. با گذشت زمان

ریه های شما توانایی خود را برای فیلتر کردن مواد شیمیایی مضر از دست می دهد. سیگاری ها بیشتر در معرض خطر عفونت های تنفسی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. برونشیت مزمن و آمفیزم نیز با گذشت زمان به همراه بیماری انسدادی مزمن ریه خود را نشان خواهد داد. در درازمدت سرطان ریه آخرین نتیجه استعمال سیگار خواهد بود. علاوه بر این کودکان والدین سیگاری بیشتر در معرض خس خس سینه، تنگی نفس و آسم هستند. عفونت های گوش و ذات الریه نیز در این کودکان شایع تر است.

**سیتم قلب و عروق:** سیگار کشیدن کل سیستم قلبی عروقی را درگیر خود می کند. نیکوتین باعث افزایش قند خون می شود و پس از مدت کوتاهی شما دچار احساس خستگی می کنید. نیکوتین همچنین باعث سفت شدن رگ های خونی و محدودیت جریان خون به قلب می شود؛ چیزی که به آن بیماری عروق محیطی می گویند. سیگار باعث کاهش سطح کلسترول خوب و افزایش فشار خون شده و در نتیجه با افزایش و تجمع کلسترول بد، منجر به تصلب شرائین می شود. سیگار همچنین خطر لخته شدن خون را افزایش می دهد. در درازمدت افراد سیگاری بیشتر در معرض سرطان خون یا لوسمی هستند. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی را بالا می برد.

**پوست، موها و ناخن:** برخی از نشانه های واضح سیگار کشیدن شامل تغییر ساختار پوست است. سیگار باعث تغییر رنگ پوست، چین و چروک و پیری زودرس می شود. ناخن ها و پوست انگشتان دست نیز ممکن است در اثر استعمال سیگار زرد شوند. بروز لکه های زرد یا قهوه ای روی دندان ها نیز شایع است.

**دهان و دندان:** افراد سیگاری بیشتر در معرض مشکلات دهان و دندان هستند. مصرف دخانیات می تواند منجر به التهاب لثه یا بیماری های پریودنتال شود. این مشکلات منجر به از دست دادن دندان ها، و بوی بد دهان می شوند.

**مقاومت به انسولین:** استعمال سیگار سبب بروز مقاومت به انسولین می شود و فرد را بیشتر در معرض دیابت نوع دو قرار می دهد.

**دستگاه گوارش:** مصرف دخانیات منجر به کاهش اشتها، بروز تهوع و در نهایت ابتلا به زخم های گوارشی می شود.

**سیتم تولید مثل:** سیگار با محدود کردن جریان خون فرد را در معرض ناباروری قرار می دهد. زنانی که سیگار می کشند، ممکن است یائسگی در سنین پایین تر را نسبت به سایرین تجربه کنند. سیگار کشیدن خطر ابتلای یک زن به سرطان گردن رحم را نیز افزایش می دهد.

**فرایندهای باروری:** افراد سیگاری بیشتر سقط جنین، مشکلات مربوط به جفت و زایمان زودرس را تجربه می کنند. به علاوه احتمال تولد نوزاد با وزن کم در زنان سیگاری بیشتر است. نوزادان متولد شده از مادران سیگاری بیشتر در معرض نقص های هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد هستند. عفونت گوش و حملات آسم نیز در این کودکان شایع است.

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهدا