

مضرات سیگار و عوارض آن بر روی شخص

افراد به دلایل مختلفی به انواع سیگار گرایش پیدا می کنند. سیگار از برگ های خشک شده توتون که دارای ماده شیمیایی و سمی است تهیه می شود. علاوه بر مضرات سیگار، میزان مصرف آن حدود 50 تا 60 میلیارد نخ در سال بوده که بخش قابل ملاحظه ای از آن یعنی بالای 80% به صورت قاچاق می باشد! و کمتر از 20% متعلق به تولید کشور و واردات است. اخیرا از تعداد مصرف کنندگان سیگار اندکی کاهش و علی رغم زیان بیشتر قلیان، به آن افزوده شده است.

تقریبا از هر 10 نفر 1 یا 2 نفر در ایران سیگار مصرف می کنند. با در نظر گرفتن تعداد نخ استعمال روزانه، روزانه نزدیک به 35 میلیارد تومن هزینه صرف خرید سیگار و کشیدن آن می شود. لازم به ذکر است که چندیدن برابر این هزینه، صرف درمان و امور بهداشتی مورد نیاز این گروه از بیماران می گردد. البته امکان نوسان در این آمار وجود داشته و اطلاعاتی از موارد پنهان مصرف وجود ندارد.

در این مقاله قصد داریم به مضرات سیگار با تمرکز بر بعد فیزیکی بپردازیم. در صورت وجود هر گونه سوال تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

مضرات سیگار چیست؟

افرادی هستند که از مضرات سیگار آگاهی کافی نداشته یا اصلا باور به ضرر آن ندارند. این گروه درجات مختلفی از نیکوتین را وارد بدن می نمایند. نیکوتین سبب آسیب رسانی به ریه و مبتلا شدن به عفونت و سرطان ها شده و احتمال بروز حملات قلبی عروقی را بیش از پیش افزایش می دهد. برخی از مصرف کنندگان احساس و حالات رفتاری خود را با سیگار و دود شرطی نموده اند و آرامش خود را در گرو سیگار می دانند.

از نگاه یکی از مکاتب روانشناسی تحت عنوان مکتب روانکاوی، فروید معتقد است کسانی که در ادامه زندگی خود بیشتر به جویدن آدامس، سیگار کشیدن و... اقدام می کنند، در واقع در مرحله دهانی مراحل لیبیدو یا انرژی روانی تثبیت شده اند.

آگاهی از مضرات سیگار

ویپ یا قلیان یا سیگار فرقی نمی کند و هر کدام در درجات مختلفی نیکوتین را وارد بدن شما می نماید. آیا می دانستید که سیگار دارای 600 نوع ماده مختلف بوده و با مصرف و دود کردن آن چند هزار ترکیب شیمیایی شکل گرفته و به خورد بدن و ریه هایتان می رود؟ در صورتی که می دانید اما به سرفه ها و کاهش حجم تنفسی توجهی ندارید، شما

تصمیم به تسریع فرسودگی جسمانی خود گرفته اید. از این چند هزار ماده شیمیایی تقریباً 70 عامل مستقیم بر روی سرطان زایی تاثیر دارند. شاید تصور کنید تصاویر روی پاکت ها که نشانگر مضرات سیگار است دروغ و واقعی نباشد. اگر جزء افرادی هستید که چندین دوره سیگار مصرف نموده اید بهتر است به اسکن ریه و بررسی آن اقدام کنید.

بعد فیزیکی و مضرات سیگار

در ذیل به برخی از بخش های تاثیر پذیر سیگار اشاره شده است.

سیستم و دستگاه تنفسی

برخی تصور می کنند که فقط دود وارد بدن آن ها می شود! و غافل از حضور ماده های شیمیایی حاصل از سوخت و ساز و مصرفند. این دود به همراه این ماده ها مسیر تنفسی را طی نموده و روی کل مسیر بخصوص شش و ریه ها اثرات سوء می گذارد. مدت و حجم مصرفی بر شدت مضرات آن تاثیر گذار است. یعنی هرچه تعداد نخ های بیشتری را برای سال های متوالی استفاده کرده باشید، میزان آسیب و فرسودگی ریه بیشتری نصیبتان شده است. از جمله عوارض آسیب این دستگاه عبارت اند از:

- برونشیت مزمن
- سرطان ریه
- نابودی پارانشیم های ریوی
- بیماری مزمن انسدادی ریه

آیا متوجه خس خس سینه تان شده اید؟!

سیستم قلبی عروقی

نیکوتین مهمان بخش بخش این سیستم بوده و مضرات سیگار را در آن بروز می دهد. نیکوتین علتی بر تنگ شدن رگ های خونی بوده و در عملکرد صحیح قلب و عروق خلل و محدودیتی اعمال می کند. از جمله عوارض آن می توان موارد ذیل را نام برد.

- نوسانات فشار بخصوص فشار خون بالا
- افزایش احتمال سکته مغزی
- نازک شدن دیواره رگ ها
- افزایش احتمال لخته شدن خون

افرادی که دارای مشکلات قلبی و عروق هستند با مصرف سیگار زندگی خود را در گروه لذتی موقت به میدان مرگ روانه می کنند. فرد دخانیاتی همانقدر که مضرات سیگار را برای خود به ارمغان می آورد دیگران و اطرافیان را نیز در خطر قرار می دهد. زیرا همان دود حاصل توسط شخص سالم استنشام می شود.

دستگاه اعصاب مرکزی

این سیستم نیز تحت تاثیر مضرات سیگار قرار می گیرد. نیکوتین حاصل از سیگار خللی را در سیستم انتقال دهنده های عصبی وارد می نماید. به گونه ای که سیستم انتقال پیام و پاسخ به حضور نیکوتین وابسته شده و در نبود آن با کندی یا اختلال روبرو می شود. این خلل را می توانید در اطرافیان خود با عصبانیت، حواس پرتی، خستگی، بی حوصلگی، اضطراب و سردرگمی مشاهده کنید. افرادی که به سیگار اعتیاد پیدا کرده اند در نبود آن علائم ترک مانند سردرد، بدن درد، سرگیجه، حالت تهوع، پرخاشگری و... از خود بروز می دهند.

سیستم گوارشی

مسیر گوارشی بدن آدمی از دهان شروع می شود. لذا به دلیل آنکه دود و مضرات سیگار نیز از این مسیر عبور می کنند در فرآیند گوارش توانایی ایجاد اختلال را دارند. بیماری هایی نظیر سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، لوزالمعده و.. از جمله عوارض آن است. همچنین به دلیل اثراتی که سیگار بر روی انسولین بدن دارد امکان بروز مقاومت را برای آن ایجاد می کند همین عامل علتی بر ایجاد دیابت نوع دو است.

بعد روانی و مضرات سیگار

همانطور که در بالا ذکر شد به دلیل اینکه فرد در زمان ناراحتی، سردرگمی، کمبود اعتماد به نفس، عصبانیت و... به سیگار کشیدن گرایش پیدا می کند، پس از مصرف برای اولین بار شاید احساس آرامش کاذبی یابد. این احساس در دفعات بعد اثر خود را از دست داده و فرد بدان وابسته می شود. برای حل مسائل روانی از طریق روانشناس اقدام کنید نه پیشنهاد دوستان نظیر " این رو بکش آروم میشی!" این عمل به سبب مضرات سیگار مسائل روانشناختی دیگری را با عمق بیشتر برای شما به ارمغان می آورد.

در این مقاله به بررسی مضرات سیگار پرداختیم. در صورت وجود هرگونه مشکل می توانید جهت مشاوره اعتیاد با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.