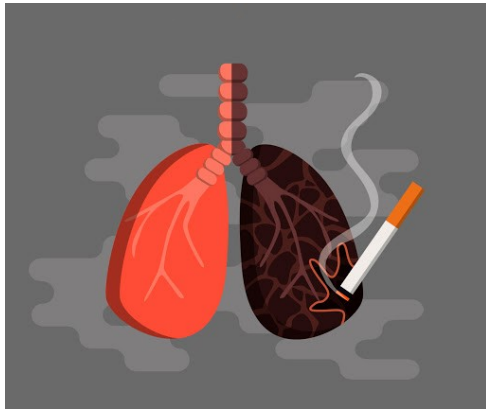




بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/81



مضرات استفاده از دخانیات

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی
واحد ارتقا سطح سلامت



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

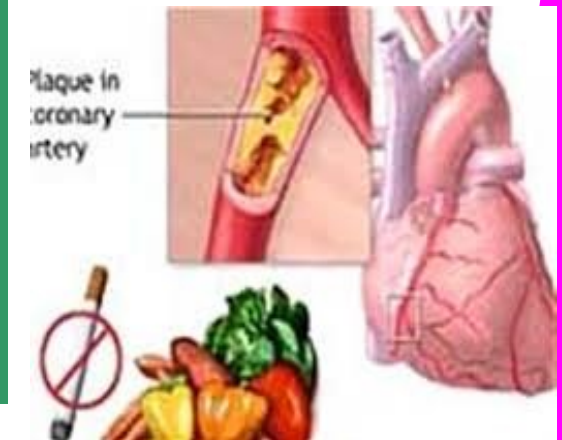
دستگاه گوارش: مصرف دخانیات منجر به کاهش اشتها، بروز تهوع و در نهایت ابتلا به زخم های گوارشی می شود.

سیستم 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.

فرایند بارداری: 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 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.

پوست، مو 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.



یکی از مشکلات عمده بهداشت در زمان ما گسترش استعمال دخانیات در جامعه می‌باشد که این خود بعنوان یکی از شایع ترین عوامل مرگ و میر در جهان شناخته شده، چرا که مصرف این مواد عامل ۲۵ بیماری کشنده از جمله سرطان ها و بیماری های قلبی و عروقی و غیره می‌باشند و انتظار می‌رود در سال های آینده بزرگترین و بیشترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر باشد .



طی سال های اخیر مصرف انواع مختلف مواد دخانی مانند قلیان به طور گسترده در جامعه شایع شده است که نقش خاصی را در ورود جوانان و نوجوانان در عرصه استعمال دخانیات ایفا می‌کند که می‌بایست این گروه از افراد جامعه در زمینه عدم مصرف اینگونه مواد با توجه به زیان هایی که در آینده گریبانگیر آنها خواهند شد بکوشند و از مصرف آنها اجتناب کنند .

زیان های مصرف دخانیات بر سیستم های بدن

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

دستگاه تنفسی: هنگامی که شما دود سیگار را استنشاق می‌کنید، در حال گرفتن موادی هستید که به ریه آسیب می‌رساند. با گذشت زمان ریه های شما توانایی خود را برای فیلتر کردن مواد شیمیایی مضر از دست می‌دهد. سیگاری ها بیشتر در معرض خطر عفونت های تنفسی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. برونشیت مزمن و آمفیوزم 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.

سیستم قلب و عروق: سیگار کشیدن کل سیستم قلبی عروقی را درگیر خود می‌کند. نیکوتین باعث افزایش قند خون می‌شود و پس از مدت کوتاهی شما دچار احساس خستگی می‌کنید. نیکوتین همچنین باعث سفت شدن رگ های خونی و محدودیت جریان خون به قلب می‌شود؛ چیزی که به آن بیماری عروق محیطی می‌گویند. سیگار باعث کاهش سطح کلسترول خوب و افزایش فشار خون شده و در نتیجه با افزایش و تجمع کلسترول بد، منجر به تصلب شرایین می‌شود. سیگار همچنین خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد. 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 می‌برد.

