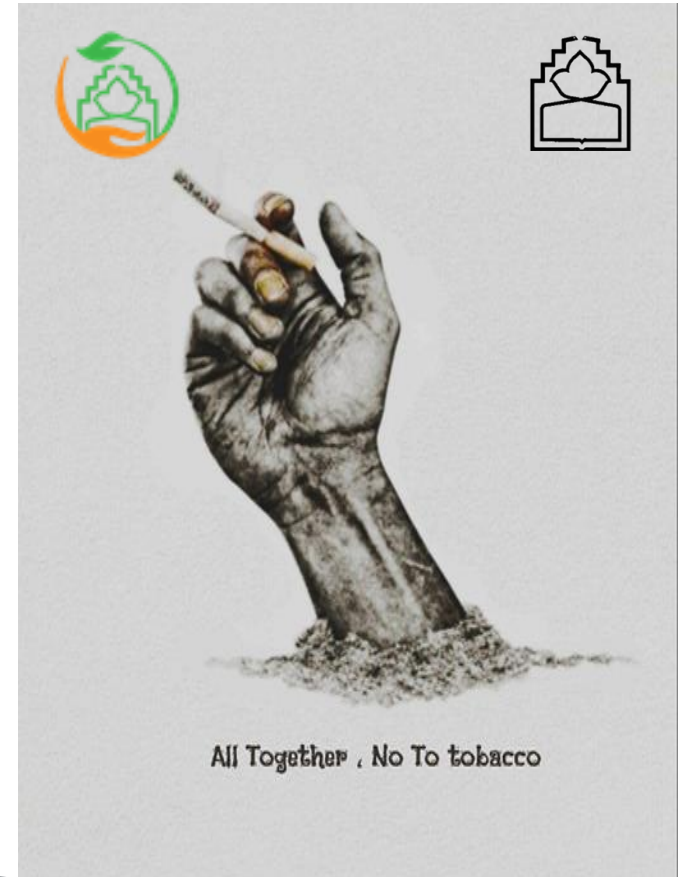


مصرف دخانیات باعث ایجاد احساس آرامش شده و این احساس به شکل بخشی از زندگی آنها در می آید. از طرفی نوعی احساس با ارزش بودن، البته به شکل کاذب، در افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس و یا نیازمند تأیید از طرف گروه هستند ایجاد می کند که خود نیز می تواند به شکل یک عامل تقویت کننده و پاداش عمل کرده و فرد را روز به روز وابسته تر کند.

هر چند دخانیات در میان مواد اعتیاد آوری مثل هروئین، تریاک، حشیش و مشروبات الکلی، منع اجتماعی کمتری دارد و به راحتی در اختیار مردم قرار می گیرد، اما بررسی ها نشان می دهد که سیگار یکی از بارزترین علل مرگ و میر ناشی از سرطان، بیماری های عفونی، و سکنه در جهان است .

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست

استعمال دخانیات و وابستگی یا اعتیاد به آنها: اکثر معتادان، سیگار مصرف می کنند و نیز اعتیاد را از سیگار شروع کرده اند. بر اساس معیارهای تشخیصی سازمان بهداشت جهانی، سیگار در ردیف مواد اعتیادآور محسوب می شود. سیگار، در ورودی اعتیاد، و چراغ سبزی برای سایر اعتیادها است.



تهیه و تنظیم: مبین ملاتی، آسیه اشرفی گل
کمیته HSE دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
تاریخ تنظیم : 1402.3.10



" چند تهدید اصلی در برخورد با دخانیات "

سیستم عصبی مرکزی:

نیکوتین، 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.

فرایند بارداری :

افراد سیگاری بیشتر سقط جنین، مشکلات مربوط به جفت و زایمان زودرس را تجربه می کنند. نوزادان متولد شده از مادران سیگاری بیشتر در معرض نقص های هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد هستند.

دستگاه گوارش :

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

سیستم قلب و عروق :

سیگار کشیدن کل سیستم قلبی عروقی را درگیر خود می کند. نیکوتین باعث افزایش قند خون، سفت شدن رگ های خونی و محدودیت جریان خون به قلب می شود؛ که به آن بیماری عروق محیطی می گویند.

دهان و دندان :

مصرف دخانیات می تواند منجر به التهاب لثه یا بیماری های پرپودنتال شود. این مشکلات منجر به از دست دادن دندان ها، و بوی بد دهان می شوند.

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.

وابستگی یک نشانگان بالینی است که در پی مصرف مواد، علائم آن در حالات رفتاری، شناختی و فیزیولوژیکی فرد پدید می آید. نیکوتین به شدت اعتیادآور می باشد و میزان آن در خون در فاصله کوتاهی از مصرف دخانیات به حداکثر می رسد.

از سویی مواد مخدر موادی شیمیایی اند که قابلیت اتصال به گیرنده های اوپیوئیدی موجود در دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه گوارش را دارند و از این طریق اثرات و عوارض این داروها در بدن ایجاد می 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.

سخن پایانی:

کارشناسان مسایل بهداشتی و تربیتی، بر این باورند که استعمال دخانیات، سبب بروز بسیاری از ناهنجاری های رفتاری، از جمله اعتیاد می شود. در تحقیقات آمده است: «اگرچه هر فرد سیگاری معتاد نمی شود، اما بیش تر افراد سیگاری خیلی سریع معتاد می شوند. امام علی علیه السلام نیز در نهج البلاغه ضمن فراخواندن مابہ دوراندیشی و به کارگیری صحیح اندیشه، فرموده اند: «حاصل دوراندیشی، سلامت است»