

استعمال دخانیات

به موادی که دود و سموم مضر و آلاینده ای را برای انسان و دیگران تولید میکنند دخانیات گفته میشود. رایج ترین نوع دخانیات تنباکو است که در سیگار، قلیان، پیپ و تنباکو جویدنی استفاده می شود. مصرف دخانیات تنها به بیماری های قلبی و عروقی و مشکلات ریوی محدود نمی شود ، بلکه تحقیقات جدید نشان داده اند که طیف وسیعی از بیماری ها تحت استعمال دخانیات می توانند بروز پیدا کنند.

برخی از مهم ترین مضرات مصرف دخانیات

سرطان: دود سیگار و سموم آن روی سیستم ایمنی و سایر اندام های بدن، از دهان و بینی گرفته تا ارگان های حیاتی مانند کبد، کلیه و... تاثیر می گذارد و خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهد.

بیماری های تنفسی و ریوی : پزشکان و متخصصان سیگار کشیدن را مهم ترین عامل بروز بیماری انسدادی مزمن ریه می دانند. این بیماری پیش رونده است و به طور جدی سلامت ریه ها را تهدید می کند. سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را هم افزایش می دهد و باعث تشدید بیماری های تنفسی از جمله آسم می شود. همچنین بر اساس تحقیقات، استفاده از آن با افزایش خطر ابتلا به بعضی از عفونت ها مثل پنومونی (ذات الریه) و سل مرتبط است.



بیماری های قلبی و عروقی : دخانیات به قلب و عروق خونی آسیب می زند و خطر لخته شدن خون را افزایش می دهد که این موضوع می تواند در خون رسانی به قلب و مغز اختلال ایجاد کند. به همین دلیل، در افراد سیگاری احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و مشکلات مغزی بیشتر است.

تضعیف سیستم ایمنی بدن : افرادی که به مصرف دخانیات شامل سیگار، قلیان و... عادت دارند، به دلیل سموم ناشی از مواد دخانی بیشتر از سایر مردم دچار عفونت های ویروسی و باکتریایی می شوند. چون سموم ناشی از این مواد باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شوند.

بیماری دهان و دندان: در افراد سیگاری، از دست دادن دندان و حساسیت دندان یک بیماری بسیار شایع است. همچنین این افراد معمولا از بیماری های لثه رنج می برند. چرا که سیگار باعث التهاب بافت اطراف دندان می شود و خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی را افزایش می دهند.

پوکی استخوان : مصرف دخانیات و سیگار روی سلامت استخوان تاثیر منفی دارد و باعث کاهش تراکم استخوان می شود. تحقیقات درباره عوارض مصرف دخانیات نشان می دهد که زنان سیگاری بیشتر از زنان غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

مشکلات بینایی و شنوایی: استعمال دخانیات عصب بینایی را نیز تحت تاثیر قرار میدهد و میتواند احتمال ابتلا به آب مروارید و آب سیاه را افزایش دهد. همچنین سموم ناشی از مصرف دخانیات روی گردش خون نقاط مختلف بدن از جمله گوش داخلی تاثیر می گذارند و باعث مشکلات شنوایی در افراد سیگاری میشود.



دیابت : احتمال بروز دیابت نوع ۲ در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری ها است. مصرف دخانیات روی هورمون انسولین تاثیر دارد و شما را مستعد ابتلا به مقاومت به انسولین می کند. به علاوه، می تواند عوارض ناشی از دیابت را تشدید کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی کوثر

مضرات دخانیات و استنشاق آن



تهیه کننده : واحد بهداشت محیط

فروردین ۱۴۰۴

کد فرم: (K(E.R)EPP۱۴۱/۰۷/۱۴۰۳/۰)

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دارای اثرات فوری و طولانی مدت بر سلامت است. اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم میتواند حملات آسم را نیز تحریک کند و باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ قلبی میشود.

اگرچه اکثر افراد مصرف کننده دخانیات مرد هستند، اما زنان و کودکان بیشتر تحت تأثیر دود دست دوم آنها قرار دارند. تقریباً نیمی از کودکان در اماکن عمومی به طور منظم هوای آلوده به دود دخانیات را تنفس میکنند. تقریباً نیمی از زنان و کودکان به صورت مستمر در معرض دود دست دوم دخانیات قرار دارند. سالیانه بیش از ۸ میلیون نفر به دلیل استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند که حدود یک میلیون نفر از این مرگ ها فقط در اثر مواجهه با دود دست دوم دخانیات است.

منابع: who, my.clevelandclinic, healthline

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

لطفا در صورت هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۲۳۳۱۴۲۲۱۴۸ تماس حاصل نمایید.

دود دست دوم

دود حاصل از سوختن توتون در انتهای سیگار و تنباکوی در حال سوختن قلیان ، به همراه دود خارج شده در طی بازدم فرد سیگاری / قلیانی ، وارد محیط می شود و توسط افراد دیگر استنشاق میگردد . وقتی دود دست دوم هوا را به ویژه در فضاهای بسته آلوده میکند ، این هوا توسط همه افراد اعم از مصرف کننده و غیر مصرف کننده استنشاق میشود و آنها را در معرض اثرات مضر آن قرار میدهد.



دود دست دوم حاوی مواد مضر، مانند نیکوتین است و می تواند افراد غیرسیگاری را تحت تاثیر قرار دهد. ۷۰۰۰ ماده شیمیایی شناخته شده در دود تنباکو وجود دارد که بسیاری از آنها مضر هستند و ۷۰ نوع ماده از آنها باعث سرطان میشوند. همچنین شامل مقادیر زیادی مونوکسیدکربن، گازی است که مانع توانایی خون در انتقال اکسیژن به اندام های حیاتی مانند قلب و مغز میشود و بیماریهای قلبی و سکتته مغزی را افزایش میدهد.