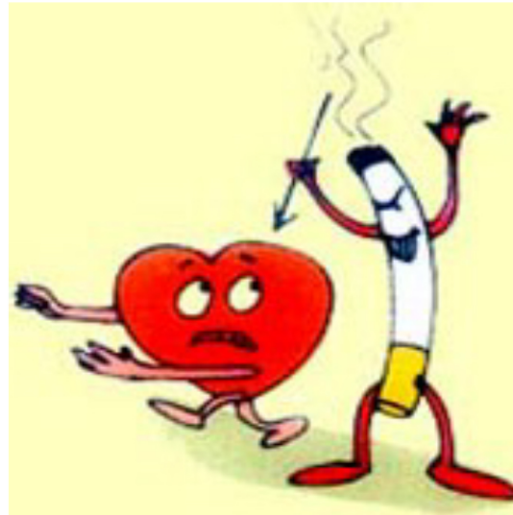




عوارض سیگار



۱۱. بیماریهای قلبی
بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.



۸. تغییرات جنسی:

ردان: استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری است.

۹. زخم معده: استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود

۱۰. پوکی استخوان و فساد دندان ها: منواکسید کربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه ای می



عوارض سیگار را بیشتر بشناسیم

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در اثر دخانیات جان خود را از دست میدهد

عوارض سیگار :

۱. پوست

در افراد سیگاری چروک های پوست بیشتر و در سنین کمتری نسبت به افراد غیر سیگاری ظاهر می شود. سیگار باعث کاهش کلاژن پوست می شود (کلاژن مسئول کشسانی پوست است) و پوست را شل می کند.

۲. مو

در افراد سیگاری موها زودتر به رنگ خاکستری در می آیند. سیگار باعث افزایش هورمون مردانه می شود و لذا احتمال ریزش مو را بیشتر می کند. سیگار باعث نازک شدن لایه فوقانی پوست، کاهش ضخامت زیر پوست و آسیب به فولیکول های مو می شود.

۳. چشم

سیگار در ابتدا به بسیاری از بیماری های شایع چشم مانند: پوسیدگی لکه زرد شبکیه ناشی از سن (دژنره شدن ماکولا)، آب سیاه (گلوکوم) آب مروارید (کاتاراکت) و تنبلی چشم (آمبلیوپی) به عنوان عامل خطر ساز محسوب می شود. بسیاری از این بیماری ها منجر به کاهش غیر قابل برگشت بینایی می شوند.

۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند.



۵. دهان و دندان و لثه

سیگار در مدت کوتاهی باعث زرد شدن دندان ها می شود. خمیردندان های مخصوص افراد سیگاری در بازار وجود دارد که حاوی مواد ساینده بیشتری نسبت به خمیردندان های معمولی است. اما باید توجه داشت که اثر این خمیردندان ها موقتی بوده و درمان قطعی این بدرنگی دندان ها، ترک سیگار است.

دندان های افراد سیگاری نسبت به سایرین، استعداد بیشتری برای تشکیل جرم و پلاک میکروبی دارد که هر دو، عامل بیماری های لثه هستند.

۶. بیماری انسداد مزمن ریه

مواد محرک دود تنباکو (قطران و گاز سیانید) مسئول بروز برونشیت مزمن و آمفیزم هستند. در ریه، زائده های کوچکی بنام مژک وجود دارد که ریه ها را از آلودگی ها پاک می کند. مواد محرک، عمل مژک ها را متوقف می کند و سبب، ترشح بیشتر موکوس توسط غدد ریه می شوند. وقتی که مژک ها غیرفعال می شوند، فرآیند پاک سازی ریه ها از موکوس اضافی، قطران و سایر ناخالصی ها اجباراً باید توسط سرفه انجام شود. سیگاری ها، بیشتر از غیرسیگاری ها سرفه می کنند و خلط بیشتری تولید می کنند. سایر علائم تنفسی شامل: نفس نفس زدن، سنگینی سینه، خس خس، دردسینه، سینوزیت و سرماخوردگی های مکرر است.

۷. سرطان ریه

ابتلا به سرطان ریه در سیگاری ها، ۲۰ برابر غیر سیگاری ها است. ایجاد سرطان ریه مستقیماً با تعداد سیگارهای کشیده شده در روز، مدت سیگار کشیدن و محتوای قطران و نیکوتین سیگارهای کشیده ارتباط دارد. سیگاری های افراطی ۱۵ تا ۲۵ بار احتمال بیشتر برای مرگ ناشی از سرطان ریه نسبت به غیرسیگاری ها دارند و تنها ۱۵ تا ۲۰ سال از سیگار کشیدن می گذرد تا سرطان ریه ایجاد شود و تعداد کمی از بیماران با این بیماری بیش از ۵ سال زنده می مانند.



ریه سالم

ریه یک فرد سیگاری