

مواد دخانی

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست در واقع هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون، تنباکو یا مشتقات آن باشد جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. بنابراین پپ، قلیان، انفیه و یا شبه آن‌ها نیز جزء مواد دخانی محسوب می‌شوند.

نیکوتین و مواد سمی موجود در سیگار، فرآیند سم‌زدایی در بدن را مختل می‌کنند، در نتیجه سلول‌های بدن آسیب می‌بینند و باعث بروز بیماری‌های مختلفی مثل سرطان، افزایش کلسترول خون، مشکلات قلبی-عروقی، اختلالات تنفسی و افزایش خطر پوکی استخوان می‌شوند.

سیگار کشیدن باعث عدم جذب کافی ویتامین‌ها، املاح و کمبود آن‌ها در بدن می‌شود.



عوارض کشیدن سیگار

عوارض کوتاه مدت

تنفس بدبو، بدخلقی، بوی بد لباس، سرگیجه، تغییر رنگ دندان، بالا رفتن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، سرفه‌های خشک

عوارض مصرف مداوم سیگار

بیماری‌های قلبی: کشیدن سیگار یک عامل خطر مهم برای بیماری‌های قلبی عروقی است. در سیگاری‌ها، سکتة قلبی عامل کشنده‌تری نسبت به غیرسیگاری‌ها است. سیگار همچنین عامل عمده: حمله قلبی، تنگی عروق کرونر، فشار خون بالا و سکتة قلبی می‌باشد.

سرطان: سیگار کشیدن موجب سرطان ریه می‌شود و همچنین عامل خطرزا برای انواع دیگری از سرطان‌ها شامل: سرطان دهان، حنجره، حلق، مری، مثانه، کلیه، پانکراس، دهانه رحم و معده می‌باشد.

بیماری‌های ریوی: سیگار کشیدن موجب بیماری‌های ریوی شامل: آمفیزم، تنگی نفس‌های مداوم به همراه دفع خلط، برونشیت مزمن می‌شود.

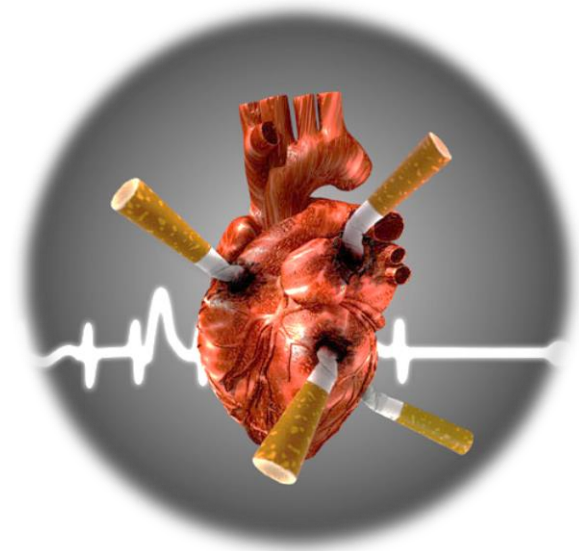
عوارض سیگار در بارداری

- مرده‌زایی
- سقط خود به خود
- مرگ در دوران نوزادی



سایر مشکلات و عوارض

- سرطان پوست و چین و چروک زودرس پوست
- زرد و فاسد شدن دندان‌ها
- ضعف سیستم ایمنی
- ضعف جنسی و کاهش باروری
- یائسگی زودرس



اثرات جانبی مواد دخانی

(سیگار-قلیان)

بیشتر درصد حجمی مونوکسید کربن مربوط به دود حاصله از قلیان‌های کوچک است. با افزایش اندازه قلیان، درصد حجمی مونوکسید کربن موجود در دود قلیان، کاهش می‌یابد.



در افرادی که خود سیگاری نیستند ولی در محیطی زندگی می‌کنند که دود سیگار ناشی از سیگار کشیدن افراد دیگر وجود دارد نیز دچار عوارض استنشاقی دود سیگار می‌شوند. استنشاق غیرداوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری بودن تحمیلی است. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات به صورت دود در هوا رویت نمی‌شود و بیش از آنچه انتظار می‌رود خطرناک و آسیب‌رسان می‌باشد. این سموم از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود.

عمده ترکیبات دود دخانیات شامل: کروم، کادمیوم، سیانید هیدروژن، بوتان، تولوئن، آرسنیک، مونو اکسید کربن، سرب و پولونیوم می‌باشد.



مضرات تنباکو میوه‌ای

تنباکوهای تحت اصطلاح میوه‌ای و عطری نه تنها بی‌ضرر نیست بلکه عوارض بیشتری نسبت به تنباکوی ساده دارد زیرا مواد آروماتیک موجود در آن‌ها با سوخته شدن خاصیت سمی و سرطان‌زایی دارند. پوست میوه‌ها را تخمیر می‌کنند و با ملاس یا گلیسیرین مخلوط می‌کنند. اگر این مخلوط با ذغال سوزانیده شود آکروئین تولید می‌شود.

آکروئین یک ماده سرطان‌زا است که به ویژه باعث سرطان مثانه می‌شود.

با ترک دخانیات به شعار دنیای عاری از تنباکو جامعه

عمل پیوشانیم.

اثرات قلیان بر سلامت

برخلاف باور عمومی مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از دود سیگار نیست بلکه بعضی مواد از جمله دود مونوکسیدکربن و نیکوتین آن بیشتر از سیگار است. هر بار مصرف قلیان برابر مصرف یک پاکت سیگار بوده و در هر بار مصرف، دود بسیار بیشتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار ایجاد می‌کند.

آب هیچ‌گونه فیلتر و محافظی در مقابل دود ایجاد نمی‌کند.



معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان
واحد تغذیه