

عوارض خطرناک سیگار کشیدن و بیماری های مرتبط با آن

عوارض سیگار کشیدن 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 کشیدن سیگار می توانند بروز پیدا کنند. همچنین بسیاری از بیماری ها در اثر مضرات سیگار ممکن است وخیم تر شوند و یا درمان آنها به تعویق بیفتد. از طرفی حداقل ۸ سرطان خطرناک وابسته به کشیدن سیگار شناسایی شده اند که همگن نشان دهنده این موضوع هستند که سیگار تنها بر روی قلب و ریه تاثیر مخرب ندارد. بلکه می تواند سلامت کلی افراد سیگاری و حتی اطرافیان آنها را به خطر بیندازد.



فوت سالانه بیش از ۸ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر مصرف دخانیات باعث شده است تا دانشمندان بسیاری به تحقیق و پژوهش در این زمینه بپردازند. متأسفانه باید بگوییم که عوارض سیگار کشیدن و مصرف دخانیات به قدری زیاد است که زبان از بیان تمامی آنها ناتوان می ماند. با این وجود افراد بسیاری در سراسر جهان از سیگار مصرف می کنند. تحقیقات نشان داده که بیش از ۳/۲۲ درصد از مردم جهان در طول زندگی خود سیگار یا سایر دخانیات را تجربه می کنند. اگر دوست دارید بدانید که مصرف سیگار است افراد را با چه عوارضی روبه رو خواهد کرد، مطالعه این مطلب را از دست ندهید.



خطرناک ترین عوارض سیگار

- بیماری های تنفسی
- بیماری های قلبی و عروقی
- ناباروری
- ضعف سیستم ایمنی
- تشدید عوارض دیابت
- مخرب برای پوست
- مخرب برای موها
- افزایش ریسک ابتلا به انواع سرطان ها
- مشکلات دهان و دندان
- پوکی استخوان
- مشکلات شنوایی

- مشکلات بینایی
- اختلالات روحی و روانی
- اختلالات گوارشی
- بیماری های کبدی
- بیماری های کلیوی
- تاثیر منفی بر عضلات و عضله سازی



۱- عوارض سیگار کشیدن بر سیستم تنفسی

شاید بتوان گفت اولین و مهم ترین قسمتی از بدن که سیگار کشیدن بر روی آن تاثیر منفی می گذارد ریه است. به همین دلیل نیز افراد سیگاری بیشتر در خطر ابتلا به بیماری های تنفسی قرار می گیرند.

سیگار کشیدن باعث التهاب و همچنین آسیب به ریه ها می شود. این موضوع می تواند منجر به بیماری های تنفسی مانند برونشیت، آسم و بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) شود.

۲- عوارض سیگار کشیدن بر قلب و عروق

تحقیقات انجام شده نشان داده است که افراد سیگاری بیشتر در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر می‌توان گفت سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا و تصلب شرایین را افزایش می‌دهد. همین موضوع باعث می‌شود تا پزشکان افرادی که از بیماری‌های قلبی و عروقی رنج می‌دهد را از مصرف دخانیات منع کنند.



۳- تاثیرات مخرب سیگار و ناباروری

در سالیان اخیر متخصصان دریافته‌اند که دخانیات به خصوص سیگار قدرت جنسی افراد را کاهش می‌دهد و به طور مستقیم بر ناباروری اثر می‌گذارد. جالب است بدانید که سیگار کشیدن در زنان می‌تواند خطر سقط جنین، تولد زودرس و نوزادان کم وزن را افزایش دهد. در مردان نیز تولید اسپرم را کاهش دهد و تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۴- تضعیف سیستم ایمنی بدن

تضعیف سیستم ایمنی از دیگر عوارض مصرف سیگار است که نباید به آن غافل شد. همین موضوع نیز باعث می‌شود تا خطر ابتلا به عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر باشد. به همین دلیل گفته می‌شود که سیگار کشیدن برای افرادی که از بیماری‌های مربوط به سیستم ایمنی رنج می‌برند، سم است.

۵- عوارض منفی سیگار بر دیابت

دیابت یکی دیگر از بیماری‌هایی که است که تحت تاثیر سیگار کشیدن قرار می‌گیرد. طبق تحقیقات اخیر متخصصان مشخص شده است که سیگار کشیدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. به عبارتی می‌توان گفت سیگار کشیدن میزان انسولین تولیدی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۶- تاثیرات مخرب سیگار بر پوست

بیشتر افراد فکر می‌کنند که سیگار و سایر دخانیات هیچ تاثیری بر روی پوست و زیبایی آن‌ها ندارد. اما باید بدانید که سیگار کشیدن می‌تواند باعث چین و چروک، بروز لکه‌های تیره و سایر مشکلات پوستی شود. همین موضوع باعث می‌شود تا افراد سیگاری بسیار بیشتر از سایر افراد به بیماری‌های پوستی مبتلا شوند و اثرات پیری در این افراد سریع‌تر ظهور کند.



۷- عوارض مصرف دخانیات بر روی مو

اگر به سلامت و زیبایی موی خود بسیار اهمیت می‌دهید، ضروری است که مصرف سیگار و دخانیات را کنار بگذارید. چرا که سم حاصل از دخانیات می‌تواند باعث نازک شدن مو و ریزش مو شود.

۸- سیگار و سرطان ها

شاید عجیب به نظر برسد اما در سالیان اخیر مشخص شده است که سیگار کشیدن یکی از علل اصلی ابتلا به سرطان ریه، دهان، گلو، حنجره، مری، معده، روده بزرگ، مثانه، کلیه، پانکراس، رحم و لوزالمعده محسوب می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که دخانیات شانس ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. به همین دلیل افراد با قطع مصرف سیگار می‌توانند ریسک ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهند.

۹- دهان و دندان

پوسیدگی دهان و دندان یکی دیگر از عوارض مهم سیگار کشیدن محسوب می‌شود که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. لازم است به این نکته توجه داشته باشید که سیگار کشیدن می‌تواند باعث پوسیدگی دندان، بیماری لثه و

سایر مشکلات دهان و دندان شود. به همین دلیل نیز افراد سیگاری بسیار بیشتر از سایر افراد در خطر ابتلا به بیماری‌های مربوط به دهان و دندان قرار می‌گیرند.



۱۰- پوکی استخوان و مصرف دخانیات

دخانیات همچنین می‌تواند بر روی سلول‌های استخوانی اثر بگذارد و ساخت این سلول‌های مهم را منحل کند و اینگونه موجب پوکی استخوان و سایر بیماری‌های مربوطه شود. تحقیقات نشان داده است که سیگار کشیدن مهم‌ترین عامل محیطی ابتلا به پوکی استخوان می‌باشد.

۱۱- مشکلات شنوایی و مصرف دخانیات

اثرگذاری نیکوتین، منوکسید کربن و سایر گازهای ناشی از سیگار باعث افزایش خیر ابتلا به ناشنوایی و مشکلات مربوط به گوش میانی می‌شود.

۱۲- مشکلات بینایی و مصرف دخانیات

یکی از مهم‌ترین عوارض سیگار کشیدن که معمولاً کم‌تر در مورد آن صحبت می‌شود، آسیب به عصب بینایی است. در پی این آسیب بیماری‌هایی همچون آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا رخ خواهد داد.

۱۳- افسردگی و اختلالات روحی و روانی

افسردگی و اختلالات روحی و همچنین آسیب به اعصاب مرکزی از دیگر معایب سیگار کشیدن است. تحقیقات متخصصان و محققانی که در زمینه روان پزشکی و روان شناسی فعالیت دارند، نشان می دهد که افراد سیگاری معمولاً نسبت به سایر افراد بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند.



۱۴- اختلالات گوارشی

دستگاه گوارش یکی از مهم ترین قسمت های بدن است که از عوارض سیگار کشیدن در امان نمی ماند. افراد سیگاری بیشتر از سایر افراد ابتلا به زخم و سوزش معده و همچنین اثنی عشر را تجربه خواهند کرد.

۱۵- سیگار کشیدن و اختلالات کبدی

سیگار کشیدن همچنین عامل ابتلا به کبد چرب و دیگر اختلالات کبدی است که نباید از آن غافل شد. به عبارتی می توان گفت سیگار کشیدن باعث اختلال در عملکرد درست کبد و بروز این بیماری ها می شود.

۱۶- مشکلات کلیوی

ایجاد اختلال در عملکرد کلیه را می‌توان یکی دیگر از مهم‌ترین عوارض مصرف دخانیات دانست. در واقع می‌توان گفت افراد سیگاری بسیار بیشتر از افراد عادی در خطر ابتلا به پروتئینوری و سایر بیماری‌های کلیوی هستند. به همین دلیل سیگار کشیدن برای افرادی که از این بیماری‌ها رنج می‌برند، بسیار خطرناک است.



۱۷- تاثیر منفی سیگار بر عضله و بدنسازی

اگر به بدنسازی علاقه بسیاری دارید و به فکر رشد عضلات خود هستید، ضروری است که همین حالا سیگار کشیدن را کنار بگذارید. در واقع می‌توان گفت سموم ناشی از نیکوتین بر روی فیبرهای عضلانی تاثیر می‌گذارد و مانع از عضله‌سازی می‌شود.

