

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

خطرات مصرف دخانیات



دخانیات به معنای محصولاتی است که بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آنها یا تمام ماده خام تشکیل دهنده آنها برگ توتون یا تنباکوست و به منظور دود کردن یا مکیدن یا چویدن یا استنشاق از راه بینی تولید میشود. فرد مصرفکننده مواد دخانی نیز به فردی اطلاق میشود که تجربه مصرف یکی از انواع دخانیات (سیگار، پیپ، قلیان، چپق و...) را داشته و طی یک ماه گذشته نیز مواد دخانی مصرف کرده باشد. هر فردی که در طول عمرش 100 نخ سیگار مصرف کرده باشد و در حال حاضر به هر شیوه ای استعمال دخانیات را ادامه دهد.

عوارض مصرف سیگار و دخانیات: همه گیری مصرف دخانیات، یکی از مشکلات جدی سلامت در ایران و جهان است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات در هر سال موجب مرگ 6 میلیون نفر می شود که 600 هزار مورد آن به دلیل مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی است. توسعه تولیدات مواد دخانی و فروش فوق العاده آن در سراسر دنیا، خصوصا کم درآمد، زبانه های جسمی و روانی متعددی را در جوامع به همراه دارد؛ به طوری که بسیاری از مرگهای ناشی از سرطان ریه، حفره دهان، معده، مری، مثانه، پانکراس و کلیه به دخانیات نسبت داده میشود. اثرات استنشاق تحمیلی دود سیگار نیز کمتر از عوارض ناشی از استعمال دخانیات نیست. دانشمندان بر این عقیده اند که دود محیطی از نقطه نظر سلامت هیچ آستانه مجازی ندارد، بنابراین بهترین راه محافظت از آن، قرار نگرفتن در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار است. متأسفانه عادت سیگار کشیدن، زمینه ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر و بزهکاری، به ویژه در افراد جوان، است.

دخانیات علیه قلب و عروق: سیگار کشیدن، یک عامل خطر ساز مهم در ایجاد بیماریهای قلبی عروقی است. در حقیقت، در زندگی امروز، ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالا است و به همان اندازه نیز تهدیدکننده سلامتی است. بیماریهای قلبی عروقی و در رأس آنها سکته قلبی، اولین علت مرگ و میر در اکثر کشورهای جهان است و دخانیات یکی از عوامل اصلی این بیماری است. خطر حمله قلبی در افراد مصرف کننده دخانیات زیر 40 سال، 5 برابر سایر افراد است. مصرف مواد دخانی با تنگ کردن رگهای داخلی بدن سبب میشود قلب بیشتر تلاش کند تا بتواند با فشار بیشتری، خون را در رگهای تنگ به جریان بیندازد. این امر باعث فشار دو چندان به قلب و عوارض حاصل از آن میشود. افراد مصرف کننده دخانیات همیشه در معرض نرسیدن اکسیژن به ماهیچه قلب هستند. وقتی قلب در اثر کمبود اکسیژن نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد، ماهیچه آن با خطر گرفتگی عضلانی رو به رو خواهد شد و همین حالت میتواند به سکته قلبی منجر شود.

دخانیات علیه تنفس: یکی از شایعترین آسیب مواد دخانی به دستگاه تنفسی، سرفه های دایمی است. وجود سرفه های خشک و آزاردهنده، نشان دهنده مشکل در ناحیه گلوست و اگر با گرفتگی و خشونت صدا همراه شود، شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد. دود مواد دخانی باعث آسیب پرزهای ریه و در نتیجه باعث به وجود آمدن مشکلات و بیماریهایی مانند برونشیت یا سرفه های شدید میشود که میتواند برای همیشه در افراد مصرف کننده و در معرض دود باقی بماند. مواد دخانی با کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، مانع از تخریب سلولهای سرطانی میشود. به این ترتیب، تعداد سلولهای سرطانی روز به روز بیشتر میشوند. خطر ابتال به سرطان ریه با افزایش مقدار و مدت تماس با دود تنباکو افزایش مییابد. هر چه سن شروع مصرف دخانیات پایینتر باشد، خطر ابتلا بیشتر است. مطالعات متعدد نشان داده اند که حساسیت خانمها به مواد سرطان زای دود مواد دخانی بیشتر از مردان است؛ به طوری که خانمهای مصرف کننده دخانیات بیشتر از آقایانی که همان مقدار دخانیات مصرف میکنند، به سرطان ریه مبتلا میشوند. صدمات حاصل از دود مواد دخانی تنها به ریه ختم نمیشود؛ بلکه مصرف دخانیات باعث ایجاد سرطانهای دهان، بینی، گلو، نای و ... نیز میشود.

دخانیات علیه گوارش مواد دخانی، جوانه های چشایی را از بین میبرند و باعث میشوند عطر و طعم غذا حس نشود. رزین، قطران و نیکوتین موجود در این مواد در بزاق حل شده و بلعیده میشود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت‌های پیش سرطانی در مری و در نتیجه برگشت اسید به مصرف مواد دخانی وابسته است. حالت سوزش سر معده به داخل مری باشد که شدیداً دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش شدید اشتها نیز در افراد مصرف کننده مواد دخانی شایعتر است. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که منجر به اسهال خونی و تشکیل آبه های داخل شکمی میشود، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است.

دخانیات علیه بینایی مصرف کنندگان دخانیات دو برابر غیرمصرف کنندگان با خطر از دست دادن بینایی روبه رو هستند. ارتباط میان تخریب لکه زرد چشم وابسته به سن با استعمال دخانیات همانند ارتباط مواد دخانی و سرطان ریه بسیار محکم است. با این حال، بسیاری از مصرف کنندگان هنوز از آثار زیان بار آن بر بینایی آگاه نیستند و بسیاری نیز حتی چیزی در این باره شنیده اند.

دخانیات و بیماریهای دیگر: شانس ابتلا به سرطان کلیه و سرطان مثانه در افراد مصرف کننده دخانیات بالاتر از افراد عادی است. میزان مرگ و میر ناشی از سیروز کبدی در افراد مصرف کننده دخانیات بسیار بیشتر از سایر افراد است. همه این افراد در معرض خطر بیشتری برای بروز سکتة مغزی هستند. همچنین شکستگی استخوان ران، آب مروارید و پیری زودرس پوست در مصرف کنندگان مواد دخانی شایعتر است. بیماریهای دندانی، به ویژه التهاب لثه ها، تخریب بافتهای محافظ استخوانی و از دست دادن دندانها در مصرف کنندگان دخانیات بیشتر از سایر افراد است. مطالعات نشان میدهد که میزان سردمزاجی، نازایی، مشکلات عادت ماهانه، سقط و همچنین احتمال ابتلا به سرطان گردن رحم در خانم های مصرف کننده دخانیات از خانم هایی که دخانیات مصرف نمیکنند، به مراتب بیشتر است.

تاثیر دخانیات بر سلامتی جنین و بارداری: مصرف دخانیات در دوران حاملگی موجب افزایش خونریزی، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی میشود. خطرات مصرف دخانیات در دوران حاملگی به این امر نوزادان به دنیا آمده از مادران مصرف کننده دخانیات دچار نواقص محدود نمی شود و غالباً دچار نواقص عمده ای در دوران رشد میشوند. خطرات مواجهه مادران باردار با دود دخانیات برای جنین در حال رشد و همچنین نوزادانی که در مواجهه با این دود قرار میگیرند، دوچندان میشود. مصرف دخانیات در خانه موجب بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد میشود.

مضرات مصرف قلیان: برخلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشر شده از قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است. این مواد به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی عروقی و سایر بیماریها شناخته شده اند. نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است و مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی میکند. از آنجایی که مصرف کنندگان قلیان، در هر بار مصرف، دود بسیار بیشتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت میکنند، از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده، معادل 100 تا 200 نخ سیگار دود حاوی مواد شیمیایی سرطان از دریافت میکند. این نکته نیز حایز اهمیت است که میزان گاز مونوکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زای منتشر شده از احتراق ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان، در مقایسه با سیگار، به مراتب بیشتر و آثار سوء آن نیز، چه برای مصرفکنندگان و چه برای افراد در معرض دود تحمیلی، فراتر است. این در حالی است که احتمال ابتلا به بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، همچون سل و هپاتیت، نیز دور از ذهن نیست. استفاده از مواد معطر شیمیایی در تنباکوهای به اصطلاح میوه ای با دارا بودن مقادیر بالایی از مواد آروماتیک حلقوی سرطان زا نظیر بنزن در کنار انواع سموم شیمیایی، باکتری و قارچهای بیماریزا و همچنین فلزات سنگین، خطرات مصرف قلیان را صد چندان کرده است.



تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

منبع: r.gov.behdasht.ir.gov.salamat.hec.ir.gov.s سایت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403