**تاثیرسیگار بر سلامتی**



در حال حاضرمصرف دخانیات به عنوان یکی از عوامل مهم تهدید کننده سلامت جامعه روند نگران کننده ای را طی میکند عاملی که سالانه حدود 5 میلیون نفر ر ا در جهان به کام مرگ میفرستد. طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در **هر ‌٨ ثانیه یك نفر** در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد.

چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به كشیدن سیگار كنند (بیش از ‌٧٠ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ‌٢٠ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ‌٢٠ **تا ‌٢٥ سال زودتر** از افرادی كه به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نكشیده‌اند، خواهند مرد.

اجزاء تشکیل دهنده سیگار شامل

توتون ،کاعغذ اسانس ومواد نگهدارنده است.درجه حرارت آتش سیگار حدود 900 درجه سانتیگراد است که به دلیل حررت زیاد تجزیه حرارتی رخ داده و ترکیبات مضری بوجود میاورد. بیش از 4000 ماده شیمیایی در سیگار شناسایی شده است که حدود 400 نوع آن بیماریزا میباشدو حدود 40 نوع سرطان نیز میتواند به دلیل استعمال سیگار بوجود آید.

دود سیگار شامل دو بخش است:1-بخش گازی 2- بخش ذره ای

بخش گازی 85% دود سیگار را شامل میشود و اکثراً از اکسیژن ،نیتروژن و اکسید کربن تشکیل میگردد. مهمترین مواد بخش گازی مونوکسید کربن و سموم مژکی هستند.

بخش ذره ای 15% دود سیگار را شامل میشود مهمترین مواد این بخش شامل نیکوتین و قطران (تار) است

مونوکسید کربن گاز بدون رنگی است که در غلظتهای بالا در دود سیگار موجود است و میل ترکیبی آن با هموگلوبین 200 برابر اکسیژن است در نتیجه انتقال اکسیژن به بافتها کاهش میابد.

از دیگر ترکیبات بخش گازی دود سیگار سموم مژکی هستند .مخاط مجاری تنفسی با سلولهای مژکدار پوشیده شده است که وظیفه آنها پاکسازی مجاری تنفسی از گردو غبار و مواد آلاینده راههای تنفسی است .سموم موجود در دود سیگار سبب فلج شدن این مژکها و اختلال در عمل پاکسازی ریه میگردد.

قطران خطرناکترین ماده شیمیایی سیگار است ونیکوتین ماده موثر و اصلی دود سیگار است که خواص اعتیاد زایی و تاثیر بر سیستم قلبی عروقی و عصبی و ... را دارد.

#### مواد سمی موجود در تنباکو و دود سیگار:

**1-** **استون**: مایع فرار و معطری است که به عنوان حلال به کار می‌رود استون به پوست، دهان،‌ کلیه‌ها،‌ کبد و اعصاب آسیب رسانده و باعث نواقص مادرزادی می‌شود.

**2- آلومینیوم**: باعث درماتیت تماسی (التهاب پوست) و آلزایمر می‌شود.

**3-** **آمونیاک**: در تماس با آلوئول‌های شش‌ها یک ماده بسیار خورنده است.

**4- آرسنیک**:‌ یک ماده بسیار سمی است که در حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها استفاده می‌شود. باعث مسمومیت و آسیب به ارگان‌های بدن گردیده و می‌تواند سرطان‌زا نیز باشد. این ماده در مرگ موش موجود است.

**5-** **بنزن:** یک ترکیب آروماتیک است که از ذغال سنگ و نفت خام بدست می‌آید و به عنوان حلال مصرف می‌شود. سرطان‌زا بوده و می‌تواند باعث خواب آلودگی،‌ افزایش ضربان قلب گیجی،‌ سردرد، سرگیجه، افزایش فشار خون، لرزه، استفراغ، بیهوشی و مرگ می‌شود.

**6** **کادمیوم:** این ماده در ساخت باتری‌ها کاربرد داشته و باعث مشکلات مجاری تنفسی و کلیه‌ها،‌ آسیب به کبد، پوکی و نرمی استخوان می‌شود و می‌تواند سرطان‌زا نیز باشد.

**7-** **منو اکسید** کربن (co):‌ گاز بی بو و بی رنگی است که بسیار کشنده و سمی می‌باشد. باعث سرگیجه، سردرد،‌ بیهوشی،‌ نارسایی تنفسی و مرگ می‌شود. منواکسیدکربن، اکسیژن‌رسانی به عضلات، مغز و نسوج بدن را کاهش داده و سبب می‌گردد قلب و بدن سخت‌تر کار کنند.

**8-** **کلرفرم**: باعث ایجاد مشکلات کبدی و کلیوی، نواقص مادرزادی و مشکلات پوستی می‌شود.

**9-** **مس**: در عملکرد طبیعی برخی آنزیم‌های بدن اختلال ایجاد می‌کند.

**10-** **سیانید/ هیدروژن سیانید:** باعث ایجاد کما، تشنج، آپنه، ایست قلبی، غش،‌ سرگیجه،‌ اضطراب، استفراغ، تعرق، ضعف در انگشتان پا و دست،‌ مشکلات حرکتی، تاری دید، ناشنوایی و اختلال در عملکرد غده تیروئید می‌شوند.

**11-سرب** : باعث کاهش ضریب هوشی، تهوع،‌ درد شکم،‌ تحریک پذیری،‌ بی خوابی،‌ بی حالی شدید،‌ سردرد،‌ تشنج، کما، یبوست، استفراغ، کاهش اشتها، کم خونی،‌ مشکلات کلیوی و تولید مثلی، کرامپ، پر فعالیتی مزمن،‌ مسمومیت مغزی، ناتوانی در یادگیری و آسیب به لثه‌ها می‌شود.

**12-** **جیوه** : باعث آسیب به دهان،‌ لثه‌ها،‌ دندان‌ها،‌ مغز، آسیب به سیستم عصبی و غدد درون ریز و نواقص مادرزادی می‌شود.

**13-** **وینیل کلراید** : باعث سردرد، از دست رفتن هماهنگی بدن، توهم، بیهوشی، نارسایی تنفسی، سرطان کبد،‌ تحریکات پوستی،‌ مرگ و نواقص مادرزادی می‌شود.

**14- تولوئن :**یک ماده بسیار سمی است که در رقیق کننده‌های رنگ (تینر) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

**15- تار و یا قطران** :تار ترکیبی صمغ مانند، قهوه‌ای و چسبناک است و از صدها ماده شیمیایی مختلف (هیدروکربن‌های پلی آروماتیک، آمین‌های آروماتیک و ترکیبات غیر ارگانیک) که بسیاری از آن‌ها سمی،‌ سرطان‌زا و جهش زا می‌باشند، تشکیل یافته است.

تار از سوختن تنباکو و سایر مواد گیاهی حاصل می‌شود. تار ذرات ریزی می‌باشد که هنگام پک زدن به سیگار وارد ریه‌ها شده و در آنجا تجمع می‌یابد. در حدود 70 درصد تار موجود در دود سیگار، درون ریه‌ها رسوب می‌کند. تار مانند دوده موجود در دودکش، درون ریه‌های شما را به صورت یک لایه چسبناک می‌پوشاند.. بو و رنگ سیگار مربوط به تار است. تار همچنین بر روی پرزهای (سیلیا و یا مژک‌ها) ریه‌ها چسبیده و عملکرد طبیعی آن‌ها را مختل می‌کند. این پرزها با حرکت رو به بالا باعث خارج شدن مواد زائد، میکروب‌ها،‌ گردو غبار و آلودگی‌ها از ریه می‌شوند. تار می‌تواند بروی لباس یا پوست بدن نیز بچسبد. آخرین پک سیگار دو برابر بیشتر از نخستین پک سیگار حاوی تار می‌باشد.

**16-** **نیکوتین**:

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلكه مجموعه‌ای از مسایل و مشكلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد كه می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز ‌كند، كه برخی از آنها عبارتند از:

**‌1- از دست دادن موها**

 در افراد سیگاری موها زودتر به رنگ خاکستری در می آیند. سیگار باعث افزایش [هورمون مردانه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=102685) 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.

**‌2 - آب مروارید (كاتاراكت)**

افراد سیگاری ‌٤٠ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، كدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

**‌3 - چین و چروك**

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود كردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

پوست افراد سیگاری خشك و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.  
 در افراد سیگاری [چروک های پوست](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=113163) 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.

خطوط کم عمق روی چانه و فک تحتانی و صورت ظاهر می‌گردد و سبب لاغری و زرد رنگ شدن پوست می‌شود.

افراد سیگاری، لااقل 8 سال پیرتر از سن واقعی خود به نظر می رسند.

10 دقیقه کشیدن سیگار باعث کاهش اکسیژن رسانی پوست به مدت یک ساعت می شود. اغلب سیگاری ها یک رنگ خاکستری روشن در پوست صورتشان دارند که بعد از ترک سیگار از بین می رود.

[نیکوتین](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=109585) موجود در سیگار، عروق خونی را تنگ و جریان خون را کم می کند. سیگار کشیدن باعث تأخیر در ترمیم [زخم پوستی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=181829) می شود.

**‌‌4- سرطان پوست**

افراد سیگاری ‌٢ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

**‌5 - فساد دندانها**

افراد سیگاری ‌٥/١ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

سیگار در مدت کوتاهی باعث [زردشدن](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=145183) دندان ها می شود. دندان های افراد سیگاری نسبت به سایرین، استعداد بیشتری برای تشکیل جرم و پلاک میکروبی دارد که هردو ، عامل [بیماری های لثه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=91418) هستند.

به علت کاهش اکسیژن در جریان خون سیگاری ها، عفونت های لثه دیر ترمیم می شود. عفونت و بیماری های لثه از شایع ترین علل از دست رفتن زودهنگام دندان ها هستند. از دیگر آثار سیگار بر دهان می توان به بوی بد دهان و ابتلا به [سرطان دهان](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=114589) اشاره کرد.

**‌6 - پوكی استخوان**

استخوان‌های افراد سیگاری تراكم خود را از دست داده و به راحتی شكسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شكستگی تا ‌٨٠ درصد افزایش پیدا می‌كند.

**‌7 - بیماریهای قلبی**

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سكته می‌شود. سیگار باعث سفت شدن رگ‌ها گرفتگی می‌شود. این گرفتگی ممکن است منجر به [سکته قلبی](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%DA%A9%D8%AA%D9%87_%D9%82%D9%84%D8%A8%DB%8C) شود

**‌8- زخم معده**

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باكتریها 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.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی كه فرد سیگاری می‌کشد اكثرا اندك است.

**‌9- تغییر رنگ انگشتان**

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

**‌10- سرطان رحم و سقط جنین**

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن كم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ‌٢ تا ‌٣ برابر بیشتر است.

**‌11- ‌سرطان**

استعمال دخانیات سالانه عامل ۲۲ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از سرطان (حدود ۱٫۷ میلیون نفر) در جهان است که تقریبا یک میلیون نفر از این قربانیان بر اثر ابتلا به سرطان ریه ناشی از مصرف سیگار می‌میرند

احتمال سرطان ریه ‌٢٢ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. تقریباً 90%تمام موارد سرطان ریه به دلیل سیگار میباشد .استعمال دخانیات بطور مشخصی خطر سرطانهای حنجره،مری،مثانه،پانکراس،کلیه،حفره دهان ،حلق و معده را افزایش میدهد

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

سیگار کشیدن موجب فرسایش مغز می‌شود و به عبارت دیگر بر حافظه، یادگیری و منطق افراد تاثیر منفی می‌گذارد و سبب کاهش قابلیت‌های شناختی می‌شود.

**13**

سایر علائم تنفسی شامل: نفس نفس زدن، سنگینی سینه، خس‌خس، دردسینه، سینوزیت‌ و سرماخوردگی‌های مکرر است. اکثر بیماران مبتلا به آمفیزم، سیگاری هستند. آمفیزم در اثر تخریب ریه به وجود می آید که می‌تواند به دلیل صدمه مستقیم دود سیگار، اکسیدان‌های القا شده و یا تولید مواد واسطه‌ای التهابی جدید به‌دلیل تماس با دود باشد

**خطر تنفس دود سیگار برابر است با سیگار کشیدن**

 قرار گرفتن به مدت پنج دقیقه در معرض دود سیگار می تواند خطرناک باشد و سالیانه عده ی زیادی غیر سیگاری اعم از مادران باردار، کودکان و نوزادانی که هنوز متولد نشده اند، بر اثر بیماری های ناشی از سیگار و دود سیگار در معرض خطر قرار می گیرند و یا جان خود را از دست می دهند

محققان می ‌گویند زنانی که در معرض دود سیگار بوده ‌اند، ممکن است دچار [ناباروری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=22144) شوند یا [بارداری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=66174) آن ها با عوارضی، بیش از سایر زنان همراه باشد..

سیگار برای زنان خطرناک تر است

بسیاری از زنان که مبتلا به استعمال دخانیات هستند از [چروکیدگی زودرس پوست](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=41949) و تغییرات تن صدای خود شکایت دارند، این در حالی است که این تنها بخش کوچکی از عوارض استفاده از سیگار است.

 عوارض وحشتناک سیگار و مشکلاتی که طی زمان برای افراد سیگاری و اطرافیان ‌شان به‌ وجود می ‌آید تقریبا برای همه آشنا است. اما از آن جا که امروزه زنان، گروه مهمی برای طعمه ‌واقع شدن، توسط صنایع دخانی هستند توجه به این موضوع می ‌تواند از اهمیت ویژه ‌ای برخوردار باشد.

مطالعات حاکی از آن است که بین پدیده ی مرگ ناگهانی [جنین](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=43100) و سیگار کشیدن مادر ارتباط وجود دارد. در واقع استعمال دخانیات، موجب کاهش حجم جفت و نیز اختلال خون ‌رسانی می ‌شود.

 بررسی ‌ها نشان می‌ دهد در زنان سیگاری اگر جنینی تشکیل شود، میزان تکثیر و تکامل سلول ‌هایی که باید جفت را تولید کنند، کاهش پیدا می ‌کند و به همین ترتیب میزان [سقط](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=133230) در زنان سیگاری بیشتر می ‌شود.

 از آن جا که افزایش سن ازدواج می‌ تواند موجب کاهش قدرت [باروری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=101435) شود، باید گفت سیگار نیز می ‌تواند علاوه بر فاکتور سن به‌ عنوان یکی از عوامل زمینه ‌ساز اختلال در [باروری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=111135) مورد توجه قرار گیرد.

 همچنین زنان به‌ عنوان مادر خانواده، نقش مهمی در پیشگیری از استنشاق عمیق دود سیگار توسط خود و کودکان دارند.

فرزندان افراد سیگاری از میزان دقت و ضریب هوشی پایین ‌تری برخوردار هستند، و خطر ابتلا به [عفونت‌ های ریوی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=44349) و آلرژی در کودکان زیر 2 سال که والدین سیگاری دارند بیشتر است.

دود دست سوم دخانيات

به تازگی مشخص شده كه سموم ناشی از سوخت انواع دخانيات كه به صورت دوددر هوا رويت نمی شود، بيش از آنچه انتظار می رفت، خطرناک و آسيب رسان است.اين سموم از طريق لباس، پوست و مو و وسايل اطراف فرد سيگاری به ديگران منتقل می شود؛ به طوری كه ثابت شده اين اثرات حتی تا ماه ها پايدار و تاثيرگذار است. به اين ترتيب، اين عقيده كه ابراز ناراحتی فردی كه از بوی ناشی از سيگاری كه مدت ها قبل درمحل كشيده شده را به حساسيت روحی و تلقين شرطی وی نسبت می دادند، رد شده و از لحاظ علمی ثابت شده كه اين بو هشداری است برای مغز تا هرچه سريعتر به فرد اطلاع داده و او از محل دور شود.

مطالعات نشان داده كه حدود 90 درصدنيكوتين تنباكوی دود شده به ديوار، سطوح، وسايل نرم درون خانه مانند فرش و بالش

و مبلمان و نيز لباس و مو و پوست افراد میچسبد.

عمده تركيبات مواد دست سوم دخانيات كروم، كادميوم، سيانيد هيدروژن، بوتان، تولوئن،آرسنيك، مونوكسيدكربن، سرب و پولونيوم 210 است. لازم است بدانيم كودكان به چند دليل بيشتر در معرض عوارض اين مواد سمی خواهند بود:

كودكان زمان بيشتری را در منزل سپری میكنند.

كودكان بيشتر در معرض تماس فيزيكی با بزرگسالان )در آغوش كشيدن وبوسيدن كودكان توسط بزرگسالان سيگاری كه حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو ،پوست و لباس خود هستند( قرار میگيرند.

كودكان با خصوصيت منحصر به فرد خود، از جمله سينه خيز و چهار دست پا راه رفتن، بيشتر خود را در معرض سموم پخش شده در سطوح قرار میدهند.

تنفس سريعتر كودكان، به همراه در دهان بردن وسايل اطراف و دست آلوده خود، تماس با مواد سمی محيط را تشديد می كند.

دود دست دوم یا استنشاق تحمیلی دود دخانیات

تعدادزيادي از كودكان و همسران افراد استعمال کننده مواد دخانی در معرض دود تحميلي دخانيات قرار گرفته و دچار عوارض

مي شوند. همه افراد جامعه كم و بيش به شكل مستقيم و مشهود، از تضييع حقوق شهروندي به وسيله مصرف دخانيات آگاه اند. بعضي از مهمترين موارد عدم رعايت حقوق شهروندي كه به طور نامحسوس در جامعه رايج است، مانند

استنشاق تحميلی دود دخانيات در اماكن عمومی

استنشاق تحميلی دود دخانيات در محيط كار

استنشاق دود دست سوم دخانيات

تبليغ دخانيات در رسانههای حقيقی و مجازی

مطابق تبصره 1 ماده 13 قانون جامع كنترل و مبارزه ملي با دخانيات واصلاحيه آن،مصرف دخانيات در اماكن عمومي يا وسايل نقليه عمومي موجب حكم جزاي نقدي میباشد.

مطابق ماده 7 آييننامه اجرايي قانون فوق الذكر، به منظور حفظ سلامت عمومي، به ويژه محافظت در برابر استنشاق تحميلي دود محصولات دخاني، استعمال اين مواد در اماكن عمومي، ممنوع است.

طبق ماده 3 قانون جامع كنترل و مبارزه ملي با دخانيات در كشور ما، هر نوع تبليغ ياتشويق )چه مستقيم، چه غيرمستقيم( يا تحريك افراد به استعمال دخانيات اكيداًممنوع است.

دودي كه از كناره سيگار به محيط وارد مي شود، بسيار خطرناک تر از دود استنشاقي سيگار است. علت اين مساله، حرارت بسيار بالاي نوک سيگار در مقايسه با فيلتر آن است( 900 درجه سانتيگراد در برابر 30 درجه سانتي گراد( و همچنين دودي كه وارد

ريه فرد مي شود، با مرطوب شدن و تغيير دما شرايطي را براي ايجاد مواد شيميايي جديدتر و مضرتر از دود اوليه فراهم مينمايد. بنابراين افراد مصر فكننده دخانيات، دودي را به محيط وارد مينمايند كه از دود استنشاقي خودشان مضرتر است.

استنشاق غيرداوطلبانه دود ناشي از سوختن سيگار، به معني سيگاري تحميلي بودن است. زندگي با يك فرد سيگاري به منزله مصرف مستقيم سالانه 80 نخ سيگار است.

در واقع "سيگاري تحميلي " يك چهارم سيگارهاي روزانه مصرف شده را استنشاق مي كند. ريههاي افراد غيرسيگاري كه در كنار فرد سيگاري زندگي مي كنند، به مراتب عملكرد ضعيفتري از افراد سالم غيرسيگاري دارد. قرار گرفتن در معرض دود سيگار،خطر بيماري هاي تنفسي را در بزرگسالان تا حدود 25 درصد و در بچه ها تا حدود 50 تا 100 درصد افزايش خواهد داد.