درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل

دخانیات چیست؟

دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از مادهٔ خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزء دخانیات محسوب شده و همان خطرات سیگار را دارد.

مـثـال : پیپ، قلیان، چپق یا مواد دخانی بدون دود مثل تنباکوی جویدنی، مکیدنی و با استنشاقی

{سیگار}:

پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. **مواد سمی موجود در سیگار و قلیان**:

مواد سمی	عوارض و عملکرد
نیکوتین	– سمی، شدیداً کشنده و اعتیادآور است. – موجب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات نیکوتین مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش، حلق و بینی سهم عمده ای دارد. – باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می شود..
قطران (تار)	جمع شدن ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها و تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ به نام قطران که حاوی عوامل سرطان زا می شود.
آرسنیک	نوعی گاز سیگار است که در ریه، کبد، کلیه ها و طحال آرسنیک جذب بدن شده و بعد از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود و در بروز سرطان لب نقش دارد.
سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	– این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. – تنفس را مختل می کند.
مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	–بعد از استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون م می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. –از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری می گذارد.
آمونیاک	از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه در ریه است.
کربورهای هیدروژن	پس از جذب وارد خون شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کند

@DaneshSad

در سال چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟براساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود. طبق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن می شود.

{قلیان}:

+ بر خلاف باور عمومی، دود حاصل از قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است که به عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماریها شناخته شده است

+ نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان اعتیاد آور است و مصرف متناوب آن ایجاد اعتیاد می کند.

+ فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود، حیات خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطان زا و گازهایی مثل مونواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا قرار می دهد.

+ تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنیهای شیمیایی و مواد مضر باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت می شوند.

+ در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.

مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به مصرف مواد دخانی سوق می دهد:

- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر
- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین مواد دخانی

{دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن}:

دود دست دوم چیست؟ گاهی افراد خود مصرف کننده دخانیات نیستند اما در معرض دود آن قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته میشود.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی افرادی هستند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

دود دست سوم چیست؟ بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد

دود دست سوم نامیده میشود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست، مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و ثابت شده است اثر آن حتی تا ماهها پایدار و تأثیرگذار است.

طبق تحقیقات، ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دودشده به دیوارها، سطوح اشیا، وسایل نرم درون خانه و نیز لباس، مو و پوست افراد می چسبد.

@DaneshSad

{الکل}:

+ الکل مادهای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم عملکرد روانی افراد اثر منفی می گذارد.
+ الکل یک ماده اعتیادآور است.
+ با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند.

آثار مصرف مشروبات الکلی:

آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی

عوارض مصرف مشروبات الکلی:

۱- عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و موجب عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم می شود.
۲- موجب کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود.
۳- با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی تحت تأثیر قرار می گیرند و ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

بیماری سیروز کبدی و سرطان: یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است. در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند که به آن **«کبد چرب»** می گویند که به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی در کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

@DaneshSad