

ما اضرار التدخين



04 مارس 2018 - 12:59

للتدخين أضرار كثيرة على جسم الإنسان، فما المقصود بالتدخين؟ وممّ يتكون؟ وما هي أضراره؟

وكيف يمكن أن تساعد المدخن في الإقلاع عن التدخين؟

الدخان هو مادة سامة تؤثر على جسم الإنسان سلباً، ويكون التدخين إما عن طريق تدوَّق التبغ أو استنشاقه. ويكون التدخين بعدة طرق، فإما أن يكون عن طريق السيارة، أو الأرجيلة، أو عن طريق الغليون، أو بمضغ التبغ. يتكوّن الدخان من العديد من المواد السامة، ولكن الآن سنذكر أهم مركبات الدخان، وأهمها: مادة النيكوتين، وهي مادة سامة جداً وتسبب للجسم حالة تسمى "الإدمان"، والإدمان هي حاجة الجسم لمادة النيكوتين للمحافظة على مستوى مادة النيكوتين في الدم، ويستخدم أيضاً في صناعة بعض من أنواع المبيدات الحشرية. القطران أيضاً من مكونات مادة الدخان، وهي مادة سامة تسبب مرض السرطان، وتعطل عمل الأهداب التي تغطي جدران قنوات التنفس، مما تسبب التهابات في الشعب الهوائية بالإضافة إلى السعال الحاد. كما ويعتبر أول أكسيد الكربون أحد مكونات الدخان أيضاً، وهو غاز سام يسبب الإختناق، كما ويعيق نقل الأكسجين إلى الدم / وهذا مما يضعف قدرة الإنسان على النمو، وأيضاً القيام بالوظائف التي يؤديها الإنسان كل يوم. أما فيما يتعلق بأضرار التدخين على المدخن نفسه، فهي كثيرة وتضرّ به وبصحته. فالدخان يسبب التهابات في الجهاز التنفسي في الجسم، كما وأنه يسبب العقم، ويكون سبباً في السكتات القلبية، والجلطات الدماغية أيضاً. وتزيد احتمالية إصابة المدخن بأمراض السرطان، لا سيما سرطان الرئة وسرطان الفم، كما ويعاني المدخن من رائحة الفم الكريهة والتي تزجج من حوله أيضاً. ويعاني أيضاً من آثار الشيخوخة المبكرة، كما ويؤدي الدخان لحالات الوفاة المبكرة. لا ننسى أن نذكر أيضاً أضرار التدخين السلبي، والذي يعني بأضرار التدخين التي تحدث لمن يحيط بالمدخن، ويستنشق هواء التدخين دون أن يدخنه. فهو يعرض أطفالك والمحيطين بك لخطر الإصابة بسرطان الرئة، ويمكن مساعدة المدخن بالإقلاع عن التدخين من خلال التحدث معه ومحاولة اقناعه بأن الدخان مضر جداً للجسم، وأنه يصرف الكثير من الأموال على التدخين التي لو ادخرها لكان من الممكن ان يعمل شيء جديد في حياته. ومن الممكن إرساله إلى مراكز ترشيد و نعرض عليه برامج تنقيفية وأنشطة ترويجية حول مضار التدخين.