



مصرف دخانیات یکی از مهمترین عوامل مرگ و میر قابل پیشگیری در جهان است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سالانه بیش از ۸ میلیون نفر در اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست میدهند که حدود ۱.۲ میلیون نفر از آنها غیرسیگاریهایی هستند که در معرض دود دست دوم قرار میگیرند. دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که حداقل ۲۵۰ مورد از آنها سمی و بیش از ۷۰ مورد سرطانزا هستند.

عوارض مصرف دخانیات:

۱. بیماریهای قلبی و عروقی:

مصرف دخانیات یکی از اصلیترین عوامل خطر برای بیماریهای قلبی و عروقی است. مواد شیمیایی موجود در دخانیات به دیواره رگهای خونی آسیب میزنند، باعث افزایش فشار خون و کاهش جریان خون به قلب میشوند. این امر خطر ابتلا به سکته قلبی، سکته مغزی و بیماریهای عروق محیطی را به شدت افزایش میدهد.

۲. سرطان:

دخانیات عامل اصلی بسیاری از انواع سرطانهاست، از جمله سرطان ریه، حنجره، مری، مثانه، کلیه و پانکراس. حدود ۸۵٪ موارد سرطان ریه ناشی از مصرف دخانیات است. حتی مصرف کم دخانیات نیز خطر ابتلا به سرطان را به طور قابل توجهی افزایش میدهد.

۳. بیماریهای تنفسی:

مصرف دخانیات باعث آسیب به ریهها و مجاری تنفسی میشود و خطر ابتلا به بیماریهای مزمن ریوی مانند COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه) و آمفیزم را افزایش میدهد. این بیماریها باعث کاهش ظرفیت تنفسی، سرفههای مزمن و تنگی نفس میشوند و کیفیت زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار میدهند.

۴. تأثیر بر زنان باردار و نوزادان:

مصرف دخانیات در دوران بارداری خطر سقط جنین، زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد و مرگ نوزاد را افزایش میدهد. همچنین، نوزادانی که در معرض دود دست دوم قرار میگیرند، بیشتر در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و عفونتهای تنفسی هستند.

۵. تأثیرات روانی و اجتماعی:

مصرف دخانیات نه تنها بر سلامت جسمی تأثیر میگذارد، بلکه میتواند باعث وابستگی روانی و اجتماعی شود. نیکوتین موجود در دخانیات یک ماده اعتیادآور است که باعث وابستگی شدید میشود و ترک آن برای بسیاری از افراد دشوار است. همچنین، مصرف دخانیات میتواند منجر به انزوای اجتماعی و مشکلات اقتصادی شود، زیرا هزینههای مرتبط با خرید دخانیات و درمان بیماریهای ناشی از آن بسیار بالا است.

۶. دود دست دوم:

دود دست دوم که از سوختن دخانیات و بازدم فرد مصرفکننده منتشر میشود، حاوی همان مواد سمی و سرطانزاست. افرادی که در معرض دود دست دوم قرار میگیرند، به ویژه کودکان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی، عفونتهای گوش و آسم هستند.

نتیجه گیری:

مصرف دخانیات تهدیدی جدی برای سلامت عمومی است و نه تنها مصرفکنندگان، بلکه اطرافیان آنها را نیز در معرض خطر قرار میدهد. افزایش آگاهی عمومی درباره مضرات دخانیات، اجرای سیاستهای پیشگیرانه و حمایت از برنامههای ترک دخانیات میتواند به کاهش بار بیماریها و مرگ و میر ناشی از آن کمک کند. ترک دخانیات در هر سنی فواید فوری و بلندمدت برای سلامت فرد و جامعه دارد.