

سیگار بلایی هضم نشدنی!



تعداد سیگاری‌ها در دنیا در حال حاضر 3/1 میلیارد نفر برآورد می‌شود که براساس پیش‌بینی‌های انجام شده، این میزان تا سال 2025 به 7/1 میلیارد نفر می‌رسد.

تعداد سیگاری‌ها در دنیا در حال حاضر 3/1 میلیارد نفر برآورد می‌شود که براساس پیش‌بینی‌های انجام شده، این میزان تا سال 2025 به 7/1 میلیارد نفر می‌رسد.

در سال 2020 نیز سیگار به‌عنوان مهم‌ترین عامل بیماری‌های قلبی و مسبب مرگ 10 میلیون نفر خواهد بود. همچنین بر اساس اعلام وزارت بهداشت و درمان، 10 میلیون ایرانی 15 تا 64 ساله سیگاری هستند. شاید با توجه به این آمار بد نباشد بدانیم که چگونه بدن انسان با سیگار کنار می‌آید و سیگار چه بلاهایی بر سرمان می‌آورد. با شروع تبلیغات ضدسیگار، سازمان جهانی بهداشت تولید کنندگان سیگار را مجبور کرد تا گزارشی از مواد داخل سیگار ارائه دهند. به این ترتیب نام 4 هزار نوع ماده شیمیایی در این گزارش آمد.

بدن ما سیگار را هضم نمی‌کند و دقیقاً به‌همین دلیل سیگار به بدن ضربات جبران‌ناپذیری وارد می‌کند. سیگار، ریه، قلب، خون و تمام اجزای مرتبط با آنها را دچار بیماری می‌کند. وقتی می‌گوییم «غذا در بدن هضم می‌شود»، برداشت مثبتی از آن می‌شود و به معنی تجزیه مواد مغذی و تبدیل آنها به انرژی لازم برای بدن است. موادی که در سیگار وجود دارند برای بدن ما قابل جذب نیستند. کشیدن سیگار بیشتر شبیه قورت دادن موادی غیر عادی است تا هضم مواد غذایی! در زیر 10 ماده از خطرناک‌ترین و آشناترین این مواد آورده شده که به ترتیب برای کشتن سیگاری‌ها با هم رقابت می‌کنند!

آمونیاک: در سیگار برای بالا بردن جذب نیکوتین از آمونیاک استفاده می‌شود. همین ماده برای تمیز کردن سنگ توالت و تصفیه فضلاب منازل و ساخت کودهای شیمیایی استفاده می‌شود.

آرسنیک: این ماده نوعی سم است که برای دفع آفات تنباکو در مزارع از آن استفاده می‌شود ولی مقادیری از آن جذب خود تنباکو می‌شود و در دود سیگار نیز یافت می‌شود.

کادمیم: عنصری فلزی است که تنباکو آن را از خاک مزارع جذب می‌کند. در ساخت باتری تلفن همراهتان از کادمیم استفاده شده است.

فرمالدئید: در دود سیگار یافت می‌شود و برای سالم نگاه داشتن بدن مردگان برای مراسم تدفین از آن استفاده می‌شود. استون: این ماده نیز از مواد حاصل از سوختن سیگار است. نوعی حلال شیمیایی است و در ساخت پاک‌کننده لاک ناخن از آن استفاده می‌شود.

بوتان: در دود سیگار یافت می‌شود و همان مایع داخل فندک است!

پروپیلن گلیسول: این ماده را به تنباکو اضافه می‌کنند تا از خشک شدن آن جلوگیری کنند. کار اصلی که انجام می‌دهد بالا بردن سرعت رسیدن نیکوتین به مغز است.

تربانتین: یکی از مواد اسانس سیگارهای نعنای است. شاید این نام برای نقاش‌هایی که با رنگ روغن سروکار دارند و از تربانتین برای رقیق کردن رنگ استفاده می‌کنند آشنا باشد!

بنزن: از مواد یافت شده در دود سیگار است و در سم‌های ضدحشره و آفت و گازوئیل نیز یافت می‌شود. قلع و نیکل: این دو از معروف‌ترین عناصر فلزی هستند.

فراموش نکنید که این مواد تنها 10 ماده از 4 هزار ماده شیمیایی داخل سیگار هستند. حال این سؤال پیش می‌آید که بدن ما چطور تمام این مواد را هضم می‌کند؟ مشکل اساسی سیگار این است که بدن ما نمی‌تواند این مواد را هضم و دفع کند. این اعضا از کار می‌افتند!

اولین اتفاقی که بعد از کشیدن سیگار می‌افتد، تماس دود سیگار با چشم، بینی و گلوی شماست. چشمانتان اشک می‌آید، بینی‌تان

شروع به خارش و آبریزش می‌کند و گلویتان خشک و تحریک می‌شود. در داخل مجاری تنفسی شما مژه‌های کوچکی وظیفه تمیز کردن برونش‌هایتان از مواد اضافی خارجی را بر عهده دارند.

دود سیگار باعث از کار افتادن این مژه‌ها می‌شود و حتی می‌تواند آنها را از بین ببرد. با این حال بعضی از این مژه‌ها که از بین نمی‌روند، بعد از مدتی که سیگار نمی‌کشید دوباره کار خود را شروع می‌کنند. سرفه‌هایی که سیگاری‌ها را از خواب بیدار می‌کند نیز به دلیل بازگشت این مژه‌هاست.

هنگامی که خواب هستید برای مدت چند ساعت سیگار نمی‌کشید و به همین دلیل با بازگشت دوباره این مژه‌ها به کار و تمیز کردن برونش‌هایتان، مواد زائد خارجی با سرفه شدید از بدنتان خارج می‌شوند. مشکل دیگری که وجود دارد این است که با مصرف نخستین سیگار روز، مژه‌ها دوباره از کار می‌افتند و سرفه‌ها قطع می‌شوند و به همین دلیل سیگاری‌ها با کشیدن سیگار در صبحگاه احساس خوبی می‌کنند!

در درون ریه دود سیگار به صورت ماده‌ای قیر مانند در می‌آید و به درون کیسه‌های کوچک تنفسی ریه می‌رود. تنها 30 درصد تمام این دود از طریق تنفس از ریه خارج می‌شود و باقی آن به داخل ریه و مخاط مجاری تنفسی می‌چسبد و سلول‌های مخاطی را از کار می‌اندازد. به این ترتیب یک سیگاری با کشیدن یک پاکت سیگار در روز معادل حدوداً یک لیوان قیر در سال به درون مجاری تنفسی خود می‌فرستد.

نام‌ها و مارک‌های تجاری نظیر «Light» یا «سبک» یا «171#» که به سیگارها می‌دهند تنها یک نام است و سازندگان سیگار با ایجاد سوراخ‌هایی در اطراف فیلتر سیگار مقدار دود را کمتر می‌کنند و سیگاری‌ها غافل از اینکه بیشتر این سوراخ‌ها توسط انگشتان‌شان هنگام کشیدن سیگار بسته می‌شود به دام این نام‌ها و دروغ‌ها می‌افتند. درحقیقت چون سیگاری‌ها نمی‌توانند به اندازه کافی دود از این سیگارها دریافت کنند، بیشتر و عمیق‌تر دود را استنشاق می‌کنند و دود سیگار را به انتهای ریه خود می‌فرستند؛ جایی که بیشتر مقدار دود از آن خارج نمی‌شود.

مواد شیمیایی دود سیگار به سرعت از ریه به خون می‌رسند و سپس به قلب و از آنجا به تمام بدن. با کشیدن سیگار ضربان قلب 10 تا 25 بار در دقیقه بیشتر می‌شود؛ این مقدار یعنی 36 هزار ضربان اضافی در یک روز. این افزایش و کاهش ضربان باعث ریتم نامنظم ضربان می‌شود.

با کشیدن سیگار مقدار اکسیژن محلول در خون کم می‌شود زیرا منوکسیدکربن در دود سیگار با حل شدن در خون، آن را اشباع می‌کند و ظرفیت خون برای دریافت اکسیژن را کاهش می‌دهد. از اینجا نیز دو مشکل دیگر به وجود می‌آید؛ یکی اینکه ضربان قلب به همین دلیل بالا می‌رود و دیگری اینکه با کاهش اکسیژن و افزایش ضربان قلب، فرد سیگاری احساس خستگی و افسردگی می‌کند.

کاهش حس چشایی و بویایی با مصرف سیگار

اینها تمام مضرات سیگار نیست و فشار خون یکی دیگر از بیماری‌های کشنده رایج در بین افراد سیگاری است. کشیدن دائمی سیگار 10 تا 15 درصد فشار خون را بالا می‌برد و افراد سیگاری را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کند. سیگار تنها فشار خون را به هم نمی‌زند بلکه به خود خون نیز آسیب وارد می‌کند. همانطور که گفتیم سیگار، منوکسیدکربن به خون می‌فرستد و مقدار اکسیژن خون را کم می‌کند. این گاز بی‌رنگ و بی‌بو تا 6 ساعت در خون می‌ماند و به اکسیژن اجازه ورود به خون را نمی‌دهد.

سیگاری‌ها از بیماری‌های پوستی و چروک‌های پوست صورت نیز رنج می‌برند. کمبود اکسیژن خون به سلول‌های پوستی صدمه وارد می‌کند و چروک‌های تیره‌رنگی را زیر چشم و دور دهان ایجاد می‌کند. جان کلام اینکه، ممکن است که با کنار گذاشتن سیگار نتوان بعضی از آثار آن را از بین برد ولی مطمئناً می‌توان جلوی ضربات دیگر را گرفت چراکه، با کنار گذاشتن سیگار بدن به حالت ترمیم می‌رسد، مژه‌های ریوی به کار خود باز می‌گردند و اکسیژن به طور کامل در خون حل می‌شود، احساس خستگی و افسردگی از شما دور می‌شود و حس و بویایی و چشایی‌تان به کلی تغییر می‌کند. سرفه‌های شبانه‌تان قطع می‌شود و یک قدم به زندگی سالم‌تر نزدیک می‌شوید.