

اجزا و ترکیبات سیگار

روش‌های نوین ترک سیگار

حرارت بسیار بالا نیز به این مواد شیمیایی و ترکیبات ناشناخته و سمی، اضافه شده و این حرارت ناشی از آتش سیگار و عبور از فیلتر، به سمیت این مواد می‌افزاید.

اگر شخصی روزی ۲۰ سیگار (یک پاکت) بکشد، در سال، ۷۳ هزار بار دود سیگار را وارد بدن خود می‌کند. بد نیست بدانید ترکیب‌هایی که در هر پک سیگار وارد بدن می‌شود، پس از ۸ ثانیه، جذب خون می‌گردد.

مواد تشکیل‌دهنده سیگار

از ۴ هزار نوع ماده‌ی سمی که در سیگار وجود دارد، تعداد کمی از آن‌ها شناخته‌شده و اثرهای‌شان مشخص گشته و به‌طور احتمالی، عوارض ناشناخته و بسیار خطرناک دیگری در مورد سیگار مطرح می‌باشد.

نیکوتین: عمده ترکیب مؤثر سیگار، «نیکوتین» است که عامل اصلی اعتیاد جسمانی ناشی از سیگار کشیدن می‌باشد. نیکوتین در واقع یک محرک سیستم عصبی مرکزی است که باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و افزایش قابلیت انقباض عضله‌ی قلب و افزایش آزادسازی اسیدهای چرب می‌گردد. این فرآیند با بالا بردن نیاز اکسیژن قلب و نیز کاهش دسترسی به اکسیژن در سلول‌ها، باعث سکتته‌ی قلبی و مرگ ناگهانی می‌شود.

یک نخ سیگار، کمتر از ۲ میلی‌گرم نیکوتین وارد خون می‌کند. نیکوتین عامل تغییر ترکیب‌های شیمیایی و بیولوژیک مغز است. این ماده، یک سم بسیار کشنده است و چنانچه ۲ تا ۳ قطره‌ی آن خورده شود، موجب مرگ آنی می‌گردد.

● اگر سیگار به اشتباه توسط کودک خورده شود، با توجه به این که سم نیکوتین به آهستگی از طریق معده جذب می‌شود، در صورت رسیدگی به‌موقع، می‌توان کودک را از مرگ نجات داد.

● سم نیکوتین با اثرگذاری بر اعصاب دستگاه گوارش، باعث افزایش فعالیت حرکتی روده می‌گردد. در نتیجه با مصرف سیگار، عوارضی مانند تهوع، استفراغ و گاهی اسهال رایج می‌شود.

● هر سیگار بین ۶ تا ۳۸ میلی‌گرم نیکوتین دارد که با استنشاق هر نخ سیگار، مقداری از آن وارد بدن می‌شود. ۱۰ ثانیه پس از مصرف سیگار، نیکوتین به مغز رسیده و ۱۵ تا ۳۰ ثانیه بعد، به انگشت شست پا نیز می‌رسد.

● نیکوتین با تحریک غدد فوق کلیوی، باعث افزایش ترشح «آدرنالین» خون و تپش قلب می‌شود.

● نیکوتین با اثربخشی روی سیستم اعصاب، باعث لرزش، تشنج، فلج عضله‌ها و مرگ می‌گردد.

تار: دومین ترکیب عمده‌ی سیگار، «تار» می‌باشد. به‌طور معمول علت سرطان‌زایی سیگار، وجود «تار» است. مهم‌ترین عامل سرطان‌زایی تار، ماده‌ای به‌نام «بنزوپین» می‌باشد.

البته عامل‌های سرطان‌زای دیگری مانند هیدروکربن‌های حلقوی چند هسته‌ای، فلزاتی مانند «نیکل»، «آرسنیک»، «کادمیم» و «پلونیوم



سیگار شامل یک‌سری مواد به‌هم متصل است. مضر و سمی بودن سیگار، تنها به‌علت «توتون» آن نیست، کاغذ سیگار، مواد نگهدارنده، اسانس، چسب، مرکب نوشته‌های کاغذ و فیلتر سیگار، همگی هنگام روشن بودن آن، ترکیب پیچیده‌ای شامل تعداد زیادی مواد شیمیایی ایجاد می‌کنند.

کلید سلامتی

معرفی گیاهان دارویی

ریحان



«ریحان» گیاهی است علفی، یکساله و معطر از تیره‌ی نعنائیان که ارتفاع ساقه‌ی آن، تا ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن، به‌صورت متقابل بیضوی و نوک‌تیز با کناره‌های دندانه‌دار می‌باشد. گل‌های آن، معطر و کوچک به رنگ‌های سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود. برگ و سرشاخه‌های جوان آن، به مصرف تغذیه می‌رسد. زادگاه اصلی این گیاه، نواحی استوایی قاره‌ی آفریقا است که امروزه بیشتر در کشورهای حوزه‌ی دریای مدیترانه، در باغ‌ها و مزارع کشت می‌شود و در ایران و افغانستان نیز به‌طور خودرو می‌روید.

«ریحان» دارای خاصیت فعال‌کنندگی دستگاه هاضمه است و جهت رفع بدخواهی، اضطراب، سرگیجه، سرفه، آذین و سیاه‌سرفه، مفید می‌باشد. همچنین از «ریحان» اسانسی تهیه می‌شود به نام اسانس «بازیلیک» یا «روغن ریحان» که خاصیت ضدباکتریایی و قارچی دارد.

طریقه‌ی مصرف:

دم‌کرده: مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم از برگ گل خشک‌شده‌ی «ریحان» را در یک‌لیتر آب، دم‌کرده و روزانه ۲ تا ۳ فنجان میل نمایید.

دم‌کرده‌ی برگ «ریحان» اثر ضدتشنج دارد و در تسکین سردردهای عصبی، مؤثر می‌باشد. همچنین درمان‌کننده‌ی سرگیجه بوده و نفخ معده را نیز از بین می‌برد.

برگ ریحان: درمان‌کننده‌ی ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است. کافی‌ست که محل گزش حشرات را با برگ «ریحان» ماساژ دهید تا خارش و درد آن، برطرف شود. جویدن برگ «ریحان» برای بهبود زخم‌های دهان و ورم لثه مفید است.

جوشانده‌ی غلیظ: جهت شست‌وشوی دهان، مقداری از برگ «ریحان» را در یک‌لیتر آب بجوشانید.

جوشانده‌ی «ریحان» جهت تب بدن، مؤثر می‌باشد.

نیلوفر ساعی‌دهقان

مهندس کشاورزی

۲۱۰ نیز در سیگار وجود دارند به‌گونه‌ای که مواد سمی ناشی از سوخت سیگار، از دود «حشیش» هم سرطان‌زاتر است.

گاز مونوکسیدکربن: این گاز، جزو گازهای سمی و کشنده است و از رسیدن اکسیژن به سلول‌های بدن از جمله قلب، جلوگیری می‌کند و باعث افزایش چربی بد (LDL) و کاهش چربی خوب (HDL) می‌گردد. این گاز با مصرف سیگار، وارد ریه‌ها شده و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد ظرفیت اکسیژن‌پذیری خون را به خود اختصاص می‌دهد. این ماده، همان دودی است که از آگزوز ماشین‌ها بیرون می‌آید و بسیار کشنده است و میل ترکیبی آن با خون، ۲۰۰ برابر بیش‌تر از اکسیژن می‌باشد.

● گاز مونوکسیدکربن با هموگلوبین خون ترکیب شده و جای اکسیژن را در بدن اشغال می‌کند. از عوارض اولیه‌ی آن، مشکل‌های تنفسی و ضعف بدنی است.

آمونیاک: این ماده باعث افزایش جذب «نیکوتین» در مغز تا ۱۰۰ برابر می‌شود. این نکته را شرکت‌های تولیدکننده‌ی دخانیات نیز می‌دانستند و از آن به‌عنوان یک ایده برای افزایش گیرایی سیگار استفاده می‌کردند. این شرکت‌ها تا سالیان طولانی، آن را به‌صورت یک مطلب فوق سری نگاه‌داشتند. «آمونیاک» ماده‌ای است که برای تمیز کردن محیط و ضدعفونی استفاده می‌شود و بخار آن برای پوست و چشم و دیگر قسمت‌های بدن، مضر است.

فرم‌آلدئید: این ماده‌ی شیمیایی، یکی دیگر از ترکیب‌های داخل دود سیگار است که به‌عنوان یک گندزدا برای نگهداری اجساد یا از بین بردن باکتری‌ها و قارچ‌ها به‌کار می‌رود و جزو خطرناک‌ترین مواد سرطان‌زا است.

سیانیدهیدروژن: این ماده، ترکیب اصلی محصولات سمی مانند مرگ‌موش است. این ماده در جنگ جهانی دوم به‌عنوان گاز شیمیایی باعث قتل عام مردم بی‌گناه شده و از عمده مواد شیمیایی کشنده است که فرد سیگاری با زدن هر پک، مقداری از آن را وارد بدن خود می‌کند.

آرسنیک: از مواد تشکیل‌دهنده‌ی دود سیگار می‌باشد و جزو سمی‌ترین مواد در طبیعت بوده و سرطان‌زا است.

متنول: از ترکیب‌های دیگری است که برخی سیگارها دارند و تحت عنوان «سیگار خنک‌کننده» معروف‌اند. این ماده علاوه‌بر افزایش ریسک انواع سرطان‌های دهان، حنجره و مری، باعث کاهش قدرت جنسی و نازایی می‌گردد. در عین حال، خوشایندی و خنک‌کنندگی سیگار، سبب می‌شود مصرف‌کننده، احساس ضرر آن را کمتر حس کرده و تمایل به مصرف تعداد بیش‌تری از این نوع سیگار را داشته باشد.

دکتر آرش نیک‌خلق