

عوارض و بیماری‌های ناشی از دخانیات

عوارض مغزی سیگار

گوارش مانند معده، روده‌ی کوچک، روده‌ی بزرگ و لوزالمعده می‌گردد.

علت سرطان‌زایی سیگار در سیستم گوارش

با کشیدن سیگار، ترکیب‌هایی از «نیترژن» که در دود سیگار موجود است، وارد بدن می‌گردد. این ترکیب‌ها از طریق خون، کبد و ریه به تمامی بدن پخش می‌شود. لازم به ذکر است که این ماده به‌عنوان یکی از ترکیب‌های سرطان‌زا شناخته شده و عامل مستقیم ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارشی ناشی از دخانیات می‌باشد.

● **زخم معده:** در افراد سیگاری به‌علت کاهش مقاومت معده در برابر میکروب‌ها، کاهش جریان خون معده و روده و نیز ضعف عملکرد معده در خنثی‌سازی اسیدهای معده، شانس بیماری زخم معده بالا می‌رود. بنابراین یکی از علت‌های شایع عود زخم معده و مقاومت به درمان، مصرف دخانیات می‌باشد. درضمن، احتمال درمان زخم معده در افراد سیگاری، بدون قطع سیگار، اغلب غیرممکن است.

● **سرطان معده:** سرطان معده، دومین سرطان شایع در سراسر جهان است. کشیدن سیگار و مصرف دیگر فرآورده‌های دخانی می‌تواند خطر مرگ ناشی از سرطان معده را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

● **سکسکه:** از عوارض کم‌تر شایع سیگار، سکسکه است. این حالت به‌علت تغییر ناگهانی درجه‌ی حرارت معده، به‌علت مصرف سیگار پدیدمی‌آید.

عوارض چشمی سیگار

هنگامی که فرد سیگاری، دود را فرومی‌دهد، هزاران نوع ماده‌ی شیمیایی وارد جریان خون می‌شود که بخشی از آن‌ها، خود را به شبکه‌ی چشم رسانده و صدمه‌های جبران‌ناپذیری به این بخش از بدن وارد می‌کنند.

● احتمال کوری سیگاری‌ها، بیش از دیگر افراد است. بخشی از مواد شیمیایی موجود در دود سیگار، وارد جریان خون شده و به شبکه در قسمت پشت چشم رسیده و صدمه‌های جبران‌ناپذیری به آن وارد

مهم‌ترین عارضه‌ی سیگار در مغز، کمک

به افزایش سکته‌ی مغزی می‌باشد.

همان‌طور که می‌دانیم، هر ساله

میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا دچار

سکته‌ی مغزی می‌گردند که باعث

ناتوانی و مرگ می‌شود. مصرف

سیگار، از عامل‌های خطر ساز

سکته‌ی مغزی است که باعث

و خامت بیماری و افزایش شیوع آن

می‌گردد. با کنترل فشار خون و

درمان به‌موقع بیماری‌های قلبی

و دیابت و مصرف نکردن سیگار، می‌توان از

روز سکته‌ی مغزی جلوگیری کرد.

● **بیماری آلزایمر:** بیماری است که با از دست

دادن حافظه و اختلال در

جهت‌یابی زمانی و مکانی همراه

است که علت آن، اختلال در خون‌رسانی مغزی

می‌باشد و در افراد سیگاری، شایع‌تر است.

● سیگار همچنین با تأثیر روی سیستم اعصاب مرکزی، باعث لرزش،

تشنج، فلج اعصاب و مرگ می‌گردد.

● افراد سیگاری، بیش‌تر به سردرد مبتلا می‌گردند چراکه کمبود اکسیژن،

سبب اختلال در رگ‌های مغز و در نتیجه سردرد می‌گردد.

عوارض گوارشی سیگار

اختلال‌های گوارشی مانند زخم معده، زخم اثنی‌عشر و بیماری روده‌ی

تحریک‌پذیر، در افراد سیگاری، بیش از افراد غیرسیگاری است. مقاومت

به درمان و مرگ‌ومیر و عوارض نیز در این افراد، بیش‌تر است. هم‌چنین

استعمال سیگار، موجب ابتلای مصرف‌کنندگان آن به سرطان دستگاه

معرفی گیاهان دارویی

مرزنگوش (مرزنجوش)

«مرزنجوش» گیاهی علفی و چندساله و از خانواده‌ی نعناع است که ارتفاع آن به ۵۰ سانتی‌متر نیز می‌رسد. گل‌های آن، سفید یا صورتی ریز هستند. این گیاه، بومی جنوب غربی آسیا است و در کشورمان در مناطق جنگلی شمال به‌صورت خودرو یافت می‌شود. «مرزنگوش» را به‌عنوان مُسکن ناراحتی‌های عصبی و بی‌خوابی و تپش‌قلب و هم‌چنین حافظ معده و روده به‌کار می‌برند و به‌صورت بخور، مجاری تنفسی را از اخلاط پاک کرده و زکام، سرماخوردگی، آسم، آنژین و برونشیت را بهبود می‌بخشد.

خواص درمانی:

برگ‌ها و سرشاخه‌های گل‌دار این گیاه، دارای خواص درمانی چون ضدنفخ، آرام‌بخش، ادرارآور، ضدعفونی‌کننده‌ی مجاری تنفسی، مسکن سرفه، مقوی معده و خلط‌آور هستند و در استعمال خارجی، برای التیام زخم‌ها کاربرد دارند.

نحوه‌ی مصرف:

نکته‌ی قابل توجه، رعایت مقدار و اندازه‌ی مصرف این گیاه است. **دم‌کرده:** حدود ۱۰ گرم از گیاه خشک‌شده را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و به‌عنوان داروی تسکین‌دهنده، شبی یک فنجان میل می‌کنند.

محلول غرغره: یک مشت از گیاه را در یک لیتر آب، جوشانده و به‌صورت غرغره جهت رفع عفونت و التهاب دهان و زبان و گلو، استفاده می‌نمایند.



نیلوفر ساعی‌دهقان
مهندس کشاورزی

می‌کنند. «نیکوتین» هم‌چنین به آرامی اعصاب بینایی را مسموم می‌کند که خود باعث اختلال در تشخیص رنگ‌ها می‌گردد.

● **آب‌مروراید:** کشیدن سیگار، احتمال ابتلا به آب‌مروراید را که یکی از شایع‌ترین دلیل‌های نابینایی و اختلال بینایی در سراسر جهان است، افزایش می‌دهد. افراد سیگاری، ۴۰ درصد بیش از افراد عادی در معرض خطر بروز آب‌مروراید و درنهایت، کوری هستند.

● **بیماری شبکیه‌ی چشم:** مصرف سیگار، خطر ابتلا به بیماری شبکیه‌ی چشم را افزایش می‌دهد. با وجود این‌که این بیماری، ژنتیکی است ولی افراد سیگاری در حدود ۲ برابر بیش‌تر مبتلا می‌شوند.

● افراد میانسال سیگاری، ۲ برابر هم‌سالان خود به بیماری‌های چشمی که درنهایت باعث کوری می‌گردد، مبتلا می‌شوند. آمار افراد بالای ۷۵ سال که به‌علت مصرف سیگار، دچار کوری شده‌اند، بسیار بالا است. این درحالی‌ست که ترک سیگار به‌مدت ۲۰ سال، این خطر را به‌طور کامل از بین می‌برد.

اثرهای سیگار روی گوش، حلق، بینی، دهان و دندان

● شیوع عفونت گوش میانی در افراد سیگاری، سه‌برابر افراد غیرسیگاری است.

● احتمال سرطان گلو در افراد سیگاری، ۱۲ برابر بیش‌تر است.

● احتمال بروز سرطان حنجره در سیگاری‌ها، ۸ تا ۱۰ برابر بیش‌تر است. هم‌چنین مصرف سیگار، سرطان بینی را نیز ۲ برابر بیش‌تر می‌کند.

● سیگار باعث ضعیف‌شدن حس بویایی می‌گردد.

● سیگار باعث کندی گردش خون در لثه‌ها می‌شود. این موضوع باعث اختلال در لثه‌ها و عفونت و شلی دندان‌ها می‌گردد.

● افراد سیگاری، ۱/۵ برابر بیش‌تر از افراد غیرسیگاری دچار پوسیدگی دندان شده و دندان‌های‌شان زودتر خراب می‌شود. تغییر رنگ دندان‌ها نیز از علامت‌های سیگاری‌بودن فرد محسوب می‌گردد، بنابراین ازدست رفتن زیبایی دندان‌ها، تغییر رنگ زرد و قهوه‌ای آن، بوی دهان و تشکیل پلاک‌های میکروبی در دهان، از مشکل‌های معمول فرد سیگاری می‌باشد. هم‌چنین افرادی که جراحی کاشت دندان انجام داده‌اند، درصورت مصرف دخانیات، جراحی آنان بی‌ثمر خواهد بود.

عوارض استخوانی و مفصلی سیگار

مصرف دخانیات، سبب ازدست دادن یافت استخوانی و درنهایت، پوکی استخوان، دیر ترمیم‌شدن شکستگی‌ها و شکستگی خودبه‌خود می‌شود و زمانی که صرف ترمیم و جوش خوردن استخوان در سیگاری‌ها می‌شود، ۸۰ درصد افزایش می‌یابد.

سیگاری‌ها، ۵۰ درصد بیش‌تر از افراد عادی، مبتلا به کمردرد و دردهای عضلانی و مفصلی می‌شوند. افراد سیگاری، بیش از دیگران به دردهای شانه دچار می‌شوند. این مسأله نیز به احتمال زیاد به‌علت کاهش خون‌رسانی ماهیچه‌ها می‌باشد.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق