

«سیگار»

عامل ایجاد ۱۳ نوع سرطان، ۲ نوع سگته و ۸۰ نوع بیماری در انسان

دکتر لطفعلی پورکاظمی



کریستف کلمب و همراهانش این گیاه را بعنوان استفاده زینتی و سوغاتی به اسپانیا آوردند. وی هرگز فکر نمی‌کرد که این گیاه به ارمغان آورده شده روزی بتواند جان میلیونها انسان را در جهان بگیرد و یا بیماریهای مختلفی را در آنها ایجاد نماید. سیگار، مهمترین عامل منفرد در بروز سرطان در بدن انسان می‌باشد و عاملی اصلی بروز سرطان ریه در سراسر جهان استعمال دخانیات است از طرفی این

۵۰۰ سال قبل کریستف کلمب برای کشف سرزمینهای دور و یافتن یک راه تجاری کوتاهتر از اروپا به طرف آسیا با کشتی‌هایی به نامهای یناوینتیا و سانتاماریا سفر اکتشافی خویش را آغاز نمود و وقتی در بین راه قدم به قاره آمریکا نهاد و آنجا را کشف نمود بومیان قبایل آنجا برای مراسم و آیین‌های خود توتون را در داخل نی‌های استخوانی به شکل Y ریخته و در بینی خود قرار می‌دادند و بدینگونه لذت می‌بردند.

تاریخچه استعمال دخانیات به ۱۰ هزار سال قبل برمی‌گردد. سرخپوستان آمریکا در آن زمان از برگهای گیاه توتون جهت خستگی و سردردها و در آیین‌های سنتی و مذهبی بهره می‌جستند. در یونان باستان و چین و برخی از کشورهای دیگر نیز همانگونه که از آثار حکاکای‌های داخل غارها و یا نوشته‌های تاریخ‌نویسان پیدا است از توتون و تنباکو به عنوان گیاهی دارویی و مورد اعتقاد یاد شده است.

سرطان شایع‌ترین و بیشترین نوع سرطان در جهان است این سرطان در طی مدت کوتاهی از ریه‌ها به معده و غدد لنفاوی و پانکراس و پستان و تخمدان و مغز و کبد و استخوانها سرایت می‌کند در واقع از هر ۱۰۰۰ فردی که به دلیل سرطان ریه فوت می‌کنند ۹۲۰ نفر آنان سیگاری می‌باشد و وقتی از این اجساد کالبدشکافی به عمل می‌آید در ریه‌های آنان تغییرات سرطانی شدن چه بطور مستقیم و چه در زیر میکروسکوپ مشهود است.

و هر ساله بیش از ۱۰۰ هزار مرد و ۵۰ هزار زن در ایالات متحده آمریکا در اثر سرطان ریه و بیماریهای مربوطه مراجعه و اکثریت آنها در عرض یک سال فوت می‌کنند.

از هر ۱۰۰۰ فردی که به دلیل سرطان ریه فوت می‌کنند ۹۲۰ نفر آنان سیگاری هستند و وقتی از این اجساد کالبدشکافی به عمل می‌آید در ریه‌های آنان تغییرات سرطانی شدن چه بطور مستقیم و چه در زیر میکروسکوپ مشهود است

در دود سیگار بیش از ۴۰۰۰ هزار نوع ماده سمی وجود دارد که ۱۵ نوع آن سرطانزا است و وقتی این مواد سرطانزا از دهان وارد نای می‌شوند در محل انشعاب نایژه‌ها و نایژکها رسوب نموده و تغییرات سرطانی را در آن محل ایجاد می‌نمایند. و از آنجاییکه در نسج ریه اعصاب حسی نداریم افراد سیگاری از مراحل رشد سرطان در ششهای خود اطلاعی ندارند. این تکثیر سلولهای سرطانی در طی سالیان متمادی که فرد به استعمال دخانیات پرداخته است ادامه می‌یابد تا اینکه بتدریج مبتلا به کاهش وزن و خلط خونی و بی‌اشتهایی و سرفه و تنگی نفس و دردهای قفسه سینه و خشونت صدا می‌گردد که متأسفانه از این لحظه تا مرگ بیش از یک سال طول نمی‌کشد.

افرادی که به مدت بیش از ۱۵ سال روزانه ۲ پاکت سیگار کشیده‌اند خطر بروز سرطان ریه در آنها ۷۰ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری می‌باشد. هم‌اکنون در هندوستان ۴/۵ میلیون نفر مبتلا به سرطان هستند که یک میلیون نفرشان سرطان ریه دارند. سیگار یکی از علل عمده و مهم در بروز سرطانهای چون سرطان لب، سرطان دهان، سرطان حنجره، سرطان مری، پانکراس، و سرطان روده بزرگ، سرطان کلیه‌ها، سرطان حالب و لگنچه، سرطان مثانه، سرطان پستان و سرطان گردن رحم می‌باشد. سالانه ۴ هزار غیرسیگاری در اثر همنشینی با سیگارها می‌میرند. در بروز سرطانهای دهان و حنجره مصرف سیگار و الکل مهمترین علت می‌باشد. زیرا مواد سرطانزای دود سیگار از جمله: آنتراسن و فیتروزامین و بنزوپیرین در حین عبور از دستگاه تنفسی سبب تغییرات سرطانی و رشد غیرطبیعی سلولهای مخاطی راههای هوایی از دهان تا ریه‌ها می‌شوند. در هندوستان به دلیل جویدن توتون بویژه در ایالت آسام هند سرطانهای دهان و حنجره از شیوع فوق‌العاده‌ای برخوردار است در ایران نیز در شرق مازندران (گرگان و گنبد) و مناطق مرزی شرق ایران به دلیل استفاده‌های مشابه از این مواد (ناس) سرطانهای لب و دهان شایع است. در بروز سگته‌های قلبی و مغزی نیز یکی از علل مهم و اصلی استعمال دخانیات است. افرادی که روزانه ۱۰ تا ۴۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند از استعداد بالایی جهت بروز سگته‌های قلبی و مغزی برخوردارند از علل دیگر بروز این نوع سگته‌ها علاوه بر سیگار، چربی خون بالا و فشار خون زیاد و ژنتیک و مسائل استرس‌زای اجتماعی و فردی و بیماری قند را باید نام برد.

سیگار سبب ازیاد کلسترول خون نیز می‌شود و در واقع ازیاد کلسترولهای نوع (LDL-VLDL-IDL) توسط سیگار رخ می‌دهد و همین نوع چربی است که در داخل عروق کرونر قلب رسوب کرده و سبب ایجاد صفحات چربی در جدار داخل رگهای

قلبی می‌گردد. نیکوتین سیگار نیز در داخل همین پلاکهای چربی رسوب کرده و سبب بروز تصلب شرایین (سفت و سخت شدن رگها) و ازیاد فشار خون شده و در اثر تجمع ذرات چربی فوق در داخل عروق نوعی انسداد رخ می‌دهد و جریان خون به عضله میرکارد قلبی منتقل نمی‌شود و در نتیجه سگته قلبی بروز می‌نماید و نهایتاً همین لخته‌ها به طرف عروق مغزی حرکت کرده و سگته مغزی ایجاد می‌نمایند. از طرفی چون نیکوتین سیگار سبب تنگ شدن عروق قلبی و ازیاد فشار خون و تغییر آننگ ضربان قلب می‌شود عوارض فوق را تشدید می‌کند بدین ترتیب می‌بینیم که سیگار قادر است تمامی شرایط لازم در بروز سگته قلبی و مغزی را فراهم سازد زیرا هم فشار خون را بالا می‌برد و هم چربی خون را افزایش داده و سبب دردهای قلبی و عدم انجام فعالیت‌های روزمره و نهایتاً سگته می‌گردد. به گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) سالانه ۱۲ میلیون نفر به دلیل سگته قلبی فوت می‌کنند که نقش سیگار و چربی خون عامل ۹۰ درصد این مرگها می‌باشد.

در مردان سیگاری عوارضی چون عقیمی و کاهش میل جنسی و ناهنجاری‌هایی برای فرزندانیشان از جمله لب‌شکری و سرطان خون و مغز و تنگی مادرزادی آئسورت ایجاد می‌گردد.

در بروز عفونتهای دستگاه تنفسی نیز سیگار حرف اول را می‌زند. سیگار مهمترین عامل در بروز بیماریهای چون برونشیت مزمن و آمفیزم ریوی می‌باشد زیرا نیکوتین سیگار فلج شدن مژکهای نای و نایژه شده و سبب می‌گردد تا ذرات گرد و غبار محیط خارجی به داخل ریه‌ها نفوذ نموده و چون نسج ریه‌ها نیز در طی سالیان طولانی استعمال دخانیات تخریب و

تضعیف شده‌اند و ویروسها و باکتریها نیز در چنین محیط مساعدی رشد و تکثیر می‌یابد در نتیجه در افراد سیگاری عفونتهای مکرر دستگاه تنفسی همراه با سرفه و تنگی نفس و دفع خلط شایع می‌باشد. همچنین عفونتهای دهانی و دندانی بصورت ژنژیویت و پوسیدگی دندان و بوی بد دهان و لارنژیت و فارینژیت و التهاب نای نیز در جوار ذات الریه‌های عودکننده در سیگاریها شایع می‌باشد که متأسفانه نهایتاً این عفونتها به درمان آنتی‌بیوتیکی جواب نداده و براحتی فرد را ناتوان کرده و به کام مرگ می‌کشاند. در انگلستان سالانه ۳۰ هزار مرد و زن به دلیل برونشیت مزمن می‌میرند و میلیونها نفر در جهان در اثر برونشیت مزمن دچار ناتوانی زودرس شغلی و جسمانی می‌شوند. در زنان حامله‌ای که سیگاری نیز می‌باشند عوارض جبران‌ناپذیری برای جنین ایجاد می‌گردد از آن جمله است: کاهش وزن جنین و کوتاهی قد و کاهش بهره هوشی نوزاد و سقط جنین.

افرادی که به مدت بیش از ۱۵ سال روزانه ۲ پاکت سیگار کشیده‌اند خطر بروز سرطان ریه در آنها ۷۰ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری می‌باشد

یکی از علل اصلی سقط جنین در ۲۰ هفته اول حاملگی، آرسنیک موجود در دود سیگار است نیکوتین سیگار نیز در اختلال عروقی و هیپوکسی جنین دخالت می‌نماید. از عوارض استعمال دخانیات که بر خود مادر حامله اثر می‌گذارد عبارتند از: جداشدن زودرس جفت، جفت سرراهی و حاملگی خارج رحمی. سالانه ۵۰۰۰ هزار نوزاد در ایالات متحده آمریکا به علت سیگار کشیدن مادرانشان از بین می‌روند. از آنجایی که سیگار مقادیر استروژن و تستوسترون زنان را کاهش می‌دهد پوکی استخوانی (استئوپوروز) و شکستگی‌های

استخوانی و یانگی زودرس و سرطان رحم نیز در زنان سیگاری از شیوع بالایی برخوردار است در نتیجه دردهای عضلانی و استخوانی و ضعف بدن و بی‌اشتهایی در زنان سیگاری فراوان‌تر دیده می‌شود و تنها در آمریکا ۲۵ میلیون نفر مبتلا به پوکی استخوان هستند که ۸۰ درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهند.

بخشی از بودجه شخصی و مملکتی جهت نوعی خودکشی تدریجی و دیگرکشی به باد هوا رفته و به جای اینکه این هزینه‌ها در جهت شکوفایی استعدادهاى جوان جامعه و در جهت سلامتی و شادابی افراد باشد برای ایجاد سکنه و سرطان هزینه می‌شود.

در مردان سیگاری عوارضی چون عقیمی و کاهش میل جنسی و ناهنجاری‌هایی برای فرزندانشان از جمله لب‌شکری و سرطان خون و مغز و تنگی مادرزادی آئورت ایجاد می‌گردد.

سیگار در ایجاد دیابت و بالا بردن فشارخون کلیوی و سینوزیت و زخمهای معده و اثنی عشر و ایجاد کوری و خونریزی شبکیه چشم و بیماری بورگر (بیماری قطع دستها و پاها که مخصوص سیگاریها می‌باشد) نیز سهم بسزایی دارد.

سیگار چراغ سبزی برای مواد مخدر است و تقریباً کلیه افرادی که به مواد مخدر (تریاک - هروئین - حشیش.....) معتاد می‌شوند اعتیاد را از سیگار شروع کرده‌اند.

روش ترک سیگار و ارائه یک پیشنهاد بشردوستانه

داشتن اراده‌ای قوی و مصمم همراه با ورزشهای روزمره و تغذیه‌ای صحیح آسانترین و بهترین راه ترک سیگار می‌باشد زیرا اثرات اعتیادآور سیگار مربوط به نیکوتین سیگار است که حداکثر یک هفته

پس از ترک سیگار کاملاً از بدن تصفیه و پاکسازی می‌شود بدین ترتیب حتی یک روزه نیز می‌توان سیگار را ترک نمود زیرا برعکس ترک اعتیاد به مواد مخدر که باید تدریجی و زیر نظر پزشک باشد، ترک سیگار عوارض چندانی به دنبال ندارد. البته روشهای مختلفی در ترک سیگار بطور تدریجی وجود دارد که در این مقوله نمی‌گنجد.

با توجه به توصیفی که از بیماریهای مرگزای ناشی از استعمال دخانیات بعمل آمد، مشاهده شده است که بخشی از بودجه شخصی و مملکتی جهت نوعی خودکشی تدریجی و دیگرکشی به باد هوا رفته و به جای اینکه این هزینه‌ها در جهت شکوفایی استعدادهاى جوان جامعه و در جهت سلامتی و شادابی افراد باشد برای ایجاد سکنه و سرطان هزینه می‌شود. در گوشه و کنار همین میهن عزیزمان مجتمعهایی از کودکان نابینا و معلول وجود دارد که به همین مبلغ روزانه ۲۰۰ تومانی که جهت خرید سیگار پرداخته می‌شود شدیداً محتاجند تا با این پول بتوانند لوازم التحریر تهیه نمایند و با چشمانی نابینا و یا اندامی معلول به تحصیل علوم بپردازند و یا صرف درمان چشمان خود بکنند که هنوز توان آن را دارد که بتواند لامپ ۲۰۰ واتى اتاق مطالعه‌اش را به اندازه یک گرم شب‌تاب ببیند و در انتظار روزی است که افرادی نیکوکار و خیر و انساندوست به سراغشان رفته و به چشمان کم‌سوی وی، کهکشانی از روشنی اهداء و آنان را معالجه نمایند و یا اینکه هزینه تحصیل آنان را بپردازند تا به دانشگاهها راه یابند. این مراکز در همین تهران بزرگ نیز فراوانند که از آن جمله‌اند: مجتمع نابینایان دختران دانش‌آموز تهران واقع در خیابان پاسداران و یا مجتمع نابینایان پسران در میدان صادقیه و مجتمع معلولین کودکان رفیده واقع در میدان پیروز و آسایشگاه سالمندان کهریزک و....