

مضرات سیگار و الکل

کشیدن سیگار یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری در جوامع مختلف میباشد مصرف سیگار به صورت یک عادت در جوامع مختلف و گروههای سنی مختلف در آمده است اغلب افراد سیگاری مدعی هستند که سیگار باعث کاهش عصبانیت و تنش و رفع اضطراب و خستگی و به آرامش رسیدن میشود. در تحقیقات اغلب ثابت شده است که شروع و سر آغاز مصرف دخانیات یک جنبه روانی دارد و سیگار تنها بطور موقت و گذرا اضطراب و عصبانیت را کاهش میدهد ولی ساعاتی بعد همان اضطراب و عصبانیت با شدت بیشتری بروز میکند. مصرف الکل موجب مشکلات وخیمی برای سلامت شخص می شود. الکل ماده ای است که وضعیت جسمی و ذهنی را تغییر داده، می تواند موجب از دست رفتن کنترل بر رفتار شود و در درازمدت، مشکلات اجتماعی، جسمی و روانی به وجود آورد الکل کنترل مغز بر خویشتن داری و توازن و هماهنگی حرکتی را مختل می کند.

مضرات سیگار

از دست دادن موها : با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می شود که این بیماری می تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش های روی پوست صورت، سر و دست ها شود.

آب مروارید (کاتاراکت) : افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

چین و چروک: استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین های انعطاف دهنده پوست می شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین آ میگردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی های ریزی در اطراف لب ها و چشم هاست.

ضایعات شنوایی : افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند.

سرطان پوست : افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

فساد دندان ها: افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

پوکی استخوان: استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

بیماریهای قلبی: استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

زخم معده: استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری ها پایین می آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می شود.

تغییر رنگ انگشتان : قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

سرطان رحم و سقط جنین: استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است .

تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان: استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

سرطان ریه: بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد. احتمال سرطان ریه و انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

اثرات دود سیگار بر اطرافیان: اثرات مضر دود سیگار در اطرافیان فرد سیگاری به مراتب بیشتر از خود فرد است که به آن سیگار کشیدن تحمیلی می‌گویند، این افراد، ناخواسته دچار عوارض ناشی از سیگار می‌شوند که شامل موارد زیر است:

سوزش شدید چشم، اشک ریزش و قرمزی چشم - سوزش، خارش و آب ریزش از بینی - سرفه و احساس تنگی نفس - خس خس کردن سینه - احساس تهوع ، بی‌اشتهایی - سردرد و احساس سیاهی رفتن چشم یا سرگیجه - سرطان ریه - بیماری‌های قلبی و عروقی مانند سکته‌های قلبی و مغزی .

آثار مصرف الكل

رفتارهای نامناسب، پرحرفی یا کم حرفی، بی ربط حرف زدن، معاشرتی شدن یا گوشه گیری ، ، ناتوانی در انجام حرکات دقیق و ظریف پرخاشگری، تلو تلو خوردن به هنگام راه رفتن، اشکال در به خاطر سپاری وقایع.

عوارض مصرف طولانی الكل

اختلال خواب، بیماری‌های معده (مثل زخم معده)، مری، کبد، لوزالمعده، سوء تغذیه، افزایش فشار خون و خطر سکته‌های قلبی و مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال، افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش، ابتلا به فراموشی

یادمان باشد فرد سیگاری
تحمیلی، یک چهارم دودی را که
فرد سیگاری تولید کرده است
استنشاق می‌کند.

