



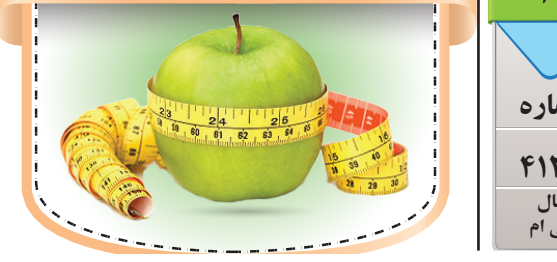
تاریخ
۴
بهمن
۱۴۰۳
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سیگار و عوارض آن

صفحه
۶
شماره
۴۱۲۱
سال سی ام

سلامت



عوارض سیگار برای قلب



یا آریتمی خواهد شد. تاکی کاردی به معنای افزایش غیر عادی ضربان قلب است، که از عوارض سیگار برای قلب به حساب می‌آید. بیماری عروق کرونر قلب (CAD)، به شریان‌های قلب مربوط است و یکی از عوارض سیگار برای قلب محسوب می‌شود. هنگامی که شریان‌های کرونر (شریان‌های قلب) نتوانند جریان خون را به درستی مدیریت کنند؛ فرد دچار بیماری عروق کرونر قلب می‌گردد. سیگار کشیدن باعث تصلب شرایین و افزایش فشار خون می‌شود. هر دو ناهنجاری در نهایت، باعث ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب خواهند شد. ضمن اینکه مواد شیمیایی موجود در سیگار، افزایش غلظت خون را در پی دارند. این مساله حتی به ایجاد لخته نیز منجر می‌شود، که می‌تواند عروق کرونر را مسدود نماید. باید بدانید که ۲۵ درصد مرگ‌های مرتبط با تنگی عروق کرونر، بر اثر مصرف سیگار است. از خطرناک‌ترین عوارض سیگار کشیدن زیاد برای عروق، ایجاد وضعیتنی است که می‌تواند منجر به سکنه مغزی شود. کشیدن سیگار، تشکیل پلاک و لخته در رگ‌های خونی سراسر بدن را تشدید می‌کند. هنگامی که عروق خونی مغز دچار گرفتگی شوند؛ سکنه مغزی رخ می‌دهد.

در واقع، سکنه یا حمله مغزی زمانی اتفاق می‌افتد، که جریان خون به مغز قطع گردد. این حالت نیز تنها در اثر مسدود شدن یا ترکیدن رگ خونی به وجود می‌آید. هرگونه گرفتگی یا پاره شدن رگ‌های خونی باعث می‌شود تا مغز، اکسیژن کافی دریافت نکرده و سلول‌های مغزی بمیرند.

اصلی‌ترین ضرر سیگار برای قلب، انسداد عروق است که حمله قلبی را در پی دارد. به حمله قلبی، «انفارکتوس میوکارد» نیز گفته می‌شود. هنگامی که مقدار اکسیژن دریافتی توسط ماهیچه قلب به حد استاندارد نرسد؛ عضله قلب به تدریج شروع به مردن می‌کند. این مساله که در اثر آسیب سیگار به قلب محتمل‌تر می‌شود؛ خطر مرگ را در پی دارد.

سیگار و بیماری قلبی، رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. تا اینجا برخی از مهم‌ترین مضرات سیگار برای قلب را بیان کردیم؛ اما لازم است بدانید، که ابتلا به CHD و آریتمی که در اثر کشیدن سیگار شدیدتر می‌شود؛ حجم خون پمپاژ شده به بدن را کاهش می‌دهد. این مسئله در نهایت منجر به نارسایی قلبی خواهد شد. این موضوع نشان می‌دهد، که آسیب سیگار به قلب، هم از نظر ساختمانی و هم از نظر عملکردی رخ می‌دهد.

اگر شریان‌ها و عروق برای خون‌رسانی به دست‌ها، پاها و بازوها خیلی باریک شوند؛ بیماری شریان محیطی بروز می‌کند. از آنجا که طبیعی کشیدن، باعث تشدید تنگیب آترواسکلروز می‌شود؛ بنابراین طبیعی است که بیماری شریانی محیطی را نیز تشدید کند. هرچه گرفتگی و انسداد عروق محیطی بیشتر باشد؛ خون غنی از اکسیژن، به مقدار کمتری به بافت‌های بدن می‌رسد. این حالت نیز از خطرات و عوارض سیگار برای قلب است.
آنورت یک شریان اصلی است، که به تمام قسمت‌های بدن از جمله شکم، راه دارد. مواد شیمیایی که در سیگار موجود هستند؛ تشکیل پلاک و التهاب را شدیدتر می‌کنند؛ در نتیجه باعث باریکی آنورت می‌شوند. اگر بر روی دیواره آنورت، یک نقطه برآمده یا نازک ایجاد کرده؛ به آن «آنوریسم آنورت شکمی» گفته می‌شود. آنوریسم آنورت شکمی با گذشت زمان بزرگ‌تر می‌شود. این حالت می‌تواند؛ در نهایت به پارگی آنورت و حتی مرگ بیمار منجر گردد.

عوارض مصرف دخانیات

مغز اختلال ایجاد کند. به همین دلیل، در افراد سیگاری احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و مشکلات مغزی بیشتر است. حتی دود دست دوم هم می‌تواند در بروز بیماری قلبی، حمله قلبی و سکنه مغزی نقش داشته باشد.

۴. دیابت

احتمال بروز دیابت نوع ۲ در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری‌ها است. مصرف دخانیات روی هورمون انسولین تاثیر دارد و شما را مستعد ابتلا به مقاومت به انسولین می‌کند. به‌علاوه، می‌تواند عوارض ناشی از دیابت را تشدید کند.

۵. تضعیف سیستم ایمنی بدن

افرادی که به مصرف دخانیات شامل سیگار، قلیان و... عادت دارند، بیشتر از سایر مردم دچار عفونت‌های ویروسی و باکتریایی می‌شوند. چون سموم ناشی از این مواد باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

۶. بیماری‌های دهان و دندان

در افراد سیگاری، از دست دادن دندان و حساسیت دندان یک بیماری بسیار شایع است. همچنین این افراد معمولاً از بیماری‌های لته رنج می‌برند. چرا که سیگار باعث التهاب بافت اطراف دندان می‌شود و خطر ابتلا به عفونت‌های باکتریایی را افزایش می‌دهد.

۷. مشکلات ناباروری در عوارض مصرف دخانیات

دخانیات سطح هورمون‌های جنسی را در مردان و زنان کاهش می‌دهد، میل جنسی را سرکوب می‌کند، روی کیفیت اسپرم تاثیر منفی دارد و باعث اختلال نعوظ می‌شود. از سایر عوارض مصرف دخانیات در زنان می‌توان به یائسگی زودرس، زایمان زودرس، تولد نوزاد کم‌وزن، مرده‌زایی و حاملگی خارج رحمی اشاره کرد.

۸. یوکی استخوان

سیگار روی سلامت استخوان تاثیر منفی دارد و باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود. تحقیقات درباره عوارض مصرف دخانیات نشان می‌دهد که زنان سیگاری بیشتر از زنان غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به یوکی استخوان هستند.

سایت دکتر علیرضا قویدل می نویسد: کشیدن سیگار، تقریباً تمام اندام بدن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. عوارض سیگار برای قلب و اندام حیاتی بدن انکارناپذیر است. به همین دلیل، تمام پزشکان و متخصصان بر این باور هستند، که همه افراد برای حفظ سلامت بدن خود و جلوگیری از مضرات سیگار برای قلب، باید از مصرف تنباکو و کشیدن سیگار دوری جویند.

هرچند بسیاری از افراد، این مساله را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند؛ اما شاید آشنایی با بزرگترین ضرر سیگار و خطر سیگار برای قلب و سایر اندام‌های بدن، بتواند آگاهی آن‌ها را بالا ببرد. معمولاً افزایش آگاهی کمک می‌کند تا فرد، سبک زندگی خود را اصلاح کند.

یکی از مهم‌ترین ارگان‌هایی، که به شدت از کشیدن سیگار تاثیر می‌پذیرد؛ قلب و عروق قلبی هستند. بروز فشار خون بالا، بیماری آترواسکلروز، آریتمی‌های قلبی، بیماری عروق کرونر قلب و... ازجمله، مضرات سیگار برای قلب هستند.

بر همین اساس، در ادامه هر آنچه را لازم است؛ درباره بزرگترین ضرر سیگار برای قلب بدانید؛ شرح خواهیم داد. امیدواریم در نهایت بتوانیم به این سوال پاسخ دهیم که سیگار چه ضرری دارد و به بهبود سبک زندگی شما کمک کنیم.

پیش از آنکه درباره عوارض سیگار برای قلب صحبت کنیم؛ بد نیست آشنایی اولیه‌ای با عوارض کلی آن داشته باشیم. مصرف تنباکو به شدت بر سلامت افراد تاثیر می‌گذارد؛ زیرا نیکوتین موجود در سیگار از طریق خون به همه اندام بدن می‌رسد. بنابراین تمامی اجزای آن شامل سیستم تنفسی، سیستم گوارش، سیستم قلب و عروق، استخوان‌ها و اسکلت‌بندی بدن، دستگاه تولیدمثل و پوست، مو و ناخن‌ها، تحت‌تاثیر نیکوتین قرار می‌گیرند.

هر یک از این قسمت‌ها، واکنش خاصی به نیکوتین نشان می‌دهند. همچنین، دود حاصل از کشیدن سیگار، دستگاه تنفسی را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. از مهم‌ترین عوارض سیگار کشیدن برای بدن، می‌توان به افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان اشاره کرد.

رایج‌ترین انواع سرطان ناشی از کشیدن سیگار، سرطان ناحیه دهان و دستگاه گوارش خواهد بود. عوارض دیگر سیگار مانند عوارض سیگار برای قلب نیز می‌تواند؛ باعث سکنه یا حمله قلبی شده و جان بیمار را به خطر اندازد. برای اینکه بدانیم عوارض سیگار برای قلب چیست و آسیب سیگار به قلب چگونه است، باید نحوهٔ تاثیر آن را بر سیستم قلب و عروق بدانیم. در حالت کلی، مصرف سیگار باعث جاری شدن نیکوتین در جریان خون می‌شود. این ماده به شکل‌های مختلفی می‌تواند؛ بر بدن تاثیر بگذارد. در ادامه، تمام بیماری‌هایی را که از عوارض سیگار برای بدن ناشی می‌شوند؛ معرفی می‌کنیم.

تاثیر سیگار بر فشار خون، یکی دیگر از ضرر های سیگار برای قلب است. هنگامی که فرد سیگار می‌کشد؛ نیکوتین در خون او به جریان در می‌آید. نیکوتین فشار خون را افزایش می‌دهد. هرگاه فشار خون از حد استاندارد بالاتر رود؛ جریان خون می‌تواند؛ به دیواره رگ‌ها آسیب وارد کند. این مساله، در نهایت باعث بروز بیماری‌های قلب و عروق از جمله آترواسکلروز خواهد شد.

بیماری آترواسکلروز باعث تجمع پلاک و سفت شدن عروق می‌گردد. منظور از پلاک، موادی مانند چربی، کلسترول یا بافت اسکار است. هنگامی که پلاک بر روی دیواره شریان‌ها تجمع می‌یابد؛ جریان خون مسدود می‌شود. به این معنا که خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف بدن مختل می‌گردد.

دود سیگار باعث افزایش التهاب در بدن نیز می‌شود. التهاب را می‌توان، اصلی‌ترین عامل ایجاد کلسترول و پلاک در عروق قلبی دانست. بنابراین بیماری آترواسکلروز را می‌توان، به عوارض سیگار برای قلب مربوط دانست.

هرگاه در اثر بیماری‌های قلبی مادرزادی یا عوامل دیگر، مانند مصرف سیگار، ضرایب قلب به صورت غیرطبیعی افزایش یا کاهش یابد؛ آریتمی قلبی رخ می‌دهد. یک ضرر سیگار برای قلب، بروز فیبریوز قلبی یا زخم عضله قلب است. این ناهنجاری باعث نامنظم شدن ضربان قلب می‌گردد.

تاثیر بر خلق و خو و سلامت روان

سیگار کشیدن در کوتاه‌مدت ممکن است احساس کاهش اضطراب ایجاد کند، اما در درازمدت باعث افزایش مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد سیگاری احتمال بیشتری برای بروز اضطراب و افسردگی دارند، زیرا با کاهش نیکوتین در بدن، مغز برای دریافت مجدد آن، فرد را تحریک می‌کند و این موضوع به تغییرات شدید خلقی منجر می‌شود.

اختلال در تمرکز و حافظه

نیکوتین با تاثیر بر سیستم‌های عصبی مغز باعث بهبود موقت تمرکز و توجه می‌شود، اما این اثر گذراست و با وابستگی مغز به نیکوتین، در صورت عدم دریافت نیکوتین، تمرکز فرد دچار مشکل می‌شود. به مرور، این تغییرات باعث کاهش کیفیت تمرکز و حافظه در افراد سیگاری می‌گردد.

تاثیر بر شناخت و عملکردهای شناختی

سیگار با کاهش جریان خون و اکسیژن به مغز، خطرات جدی برای عملکرد شناختی به‌وجود می‌آورد. افرادی که به مدت طولانی سیگار می‌کشند ممکن است در توانایی‌های شناختی مانند حافظه، حل مسئله و سرعت پردازش اطلاعات دچار افت شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که سیگار به کاهش حجم نواحی خاصی از مغز، که در حافظه و یادگیری نقش دارند، منجر می‌شود و به احتمال بروز زوال عقل در سنین بالا می‌افزاید.

تاثیر بر خواب و کیفیت آن

نیکوتین می‌تواند بر کیفیت خواب نیز تاثیر بگذارد. با فعال کردن سیستم‌های عصبی سمپاتیک، ممکن است باعث بی‌خوابی و اختلالات خواب شود و کیفیت استراحت شبانه را کاهش دهد. افراد سیگاری بیشتر در معرض اختلالات خواب و کم‌خوابی هستند، که به مرور باعث کاهش کارایی مغز و افزایش خستگی و کسالت روزانه می‌شود.

ریسک ابتلا به چند سرطان با استعمال دخانیات



فوق تخصص بیماری‌های ریه و مراقبت‌های ویژه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه ترمیم زخم در بیماران سیگاری کندتر از سایر افراد انجام می‌شود، افزود: مصرف سیگار با بسیاری از داروها به خصوص داروهای فشار خون تداخل اثر دارد و می‌تواند باعث افزایش یا کاهش بیماری‌ها شود.

وی تاکید کرد: مجاورت با افراد سیگاری نیز می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد، زیرا به صورت مداوم در معرض دود دسته دوم و دسته سوم قرار دارند که این نوع از دودها نیز می‌تواند خطرات زیادی برای خانواده فرد سیگاری به همراه آورد.

سایت مرکز درمان اعتیاد پردیس می نویسد: سیگار یکی از رایج‌ترین محصولات دخانی است که هر ساله میلیون‌ها نفر را به دلیل اثرات سوء خود تحت تأثیر قرار می‌دهد. اعتیاد به سیگار و عوارض سیگار از دلایل اصلی مشکلات سلامت در سطح جهان محسوب می‌شوند. در این متن، به بررسی ابعاد مختلف سیگار، عوارض و تأثیرات آن بر بدن، انواع سیگار، تاثیر سیگار بر مغز و بارداری خواهیم پرداخت.

سیگارها انواع مختلفی دارند که شامل سیگارهای سنتی، سیگارهای الکترونیکی و سیگار برگ می‌شود. هر کدام از این انواع، به روش‌های مختلفی بر بدن تأثیر می‌گذارند و برخی افراد حتی سیگارهای سبک‌تر مانند سیگارهای نیکوتین پایین یا بدون دود را برای کاهش آسیب‌ها انتخاب می‌کنند. با این حال، مطالعات نشان می‌دهد که حتی سیگارهای به ظاهر کم‌ضرر هم مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد می‌کنند.

سیگار اثرات مخربی بر بدن دارد که شامل آسیب به سیستم تنفسی، قلب و عروق، سیستم ایمنی و حتی دستگاه گوارش است. در اینجا به بررسی دقیق‌تر عوارض سیگار بر بدن پرداخته می‌شود:

تأثیر بر سیستم تنفسی

آسیب به ریه‌ها: مواد شیمیایی مضر موجود در دود سیگار، از جمله تار و نیکوتین، می‌توانند باعث التهاب و تنگی مجاری تنفسی شوند. این آسیب منجر به بیماری‌های مزمن ریوی مانند برونشیت و آمفییزم می‌شود.

سرطان ریه: سیگار اصلی‌ترین علت سرطان ریه است. ترکیبات سمی سیگار سبب آسیب به DNA سلول‌های ریه می‌شوند و احتمال رشد تومورهای سرطانی را افزایش می‌دهند.

کاهش ظرفیت تنفسی: سیگار می‌تواند باعث کاهش ظرفیت ریوی و کاهش اکسیژن‌رسانی به بدن شود که به مرور زمان فعالیت‌های روزمره را با مشکل مواجه می‌کند.

عوارض قلب و عروق

بیماری‌های قلبی: نیکوتین موجود در سیگار، فشار خون را افزایش می‌دهد و موجب تنگ شدن عروق می‌شود. این وضعیت باعث افزایش احتمال بیماری‌های قلبی و حملات قلبی می‌گردد.

سکنه مغزی: ترکیبات سمی سیگار سبب تشکیل لخته‌های خونی در رگ‌ها می‌شوند که منجر به سکنه مغزی می‌شود. احتمال سکنه در افراد سیگاری به‌مراتب بالاتر است.

آترواسکلروز: سیگار باعث تشکیل پلاک در دیواره شریان‌ها و انسداد آن‌ها می‌شود. این پدیده که به نام آترواسکلروز شناخته می‌شود، خطر بیماری‌های عروقی را افزایش می‌دهد.

آسیب به سیستم ایمنی

تضعیف سیستم ایمنی: مصرف سیگار سلول‌های ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کارایی آن‌ها را در مقابله با عفونت‌ها کاهش می‌دهد. به همین دلیل، افراد سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی هستند.

افزایش التهاب: سیگار به دلیل دارا بودن مواد التهابی، سبب تشدید التهاب در بدن می‌شود و در نتیجه خطر بیماری‌های خودایمنی و مزمن، مانند بیماری کرون، آرتریت روماتوئید و بیماری‌های التهابی را افزایش می‌دهد.

تأثیر بر پوست و پیری زودرس

کاهش کلاژن: سیگار باعث کاهش تولید کلاژن در پوست می‌شود، که پروتئین مهمی در حفظ جوانی و انعطاف‌پذیری پوست است. این موضوع به پیری زودرس و ایجاد چین‌وچروک‌ها کمک می‌کند.

پوست زرد و کدر: مواد سمی موجود در سیگار، جریان خون به سطح پوست را محدود کرده و موجب زرد و کدر شدن پوست می‌شود. کاهش قدرت ترمیم پوست: سیگار با کاهش گردش خون، توانایی پوست در ترمیم زخم‌ها و آسیب‌ها را کاهش می‌دهد.

عوارض سیگار بر سیستم گوارش

سرطان دهان و گلو: مصرف سیگار می‌تواند باعث بروز سرطان‌های مرتبط با ناحیه دهان، گلو، مری و زبان شود.

بیماری‌های لته و دندان: سیگار سبب بروز التهاب و عفونت در لته‌ها شده و به مشکلاتی چون پوسیدگی دندان‌ها، تحلیل لته و بیماری‌های پرویدنتال منجر می‌شود.

زخم‌های گوارشی: سیگار ترشح اسید معده را افزایش داده و باعث ایجاد زخم معده و دوازدهم می‌شود. همچنین، خطر بروز سرطان معده در افراد سیگاری بیشتر است.

فوق تخصص بیماری‌های ریه گفت: مصرف سیگار و دخانیات ریسک ابتلا به انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد که شایع‌ترین آنها سرطان ریه است.

سایت باشگاه خبرنگاران جوان می‌نویسد: شهاب‌الدین سروری عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سیگار باعث افزایش ریسک سرطان‌های حنجره، دهان، مری، پانکراس و کلیه‌ها و مجاری ادراری می‌شود.

فوق تخصص بیماری‌های ریه و مراقبت‌های ویژه با بیان اینکه مصرف سیگار موجب افزایش ریسک بیماری‌های گوارشی مانند زخم‌های معده و ریفلاکس اسید می‌شود، تصریح کرد: مصرف سیگار همچنین می‌تواند موجب افزایش ریسک عفونت‌های تنفسی از جمله سل ریوی و عفونت‌های باکتریال، یائسگی زودرس در زنان، ایجاد یوکی استخوان، کاهش بینایی و همچنین بیماری‌های خشکی پوست و چین و چروک زودرس پوستی نیز شود.

سروری با اشاره به اینکه سیگار یک علت مهم و قابل پیشگیری در بیماری‌های ریوی و بسیاری از سرطان‌ها است، گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌هایی است که حتی در افرادی که به میزان کمی سیگار در روز مصرف می‌کنند، نسبت به افراد غیر سیگاری زمینه ابتلا بیشتری ایجاد می‌کند.