

عوارض عمده مصرف سیگار

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

است سیگار به اعصاب مرکزی

است سیگار به قلب و عروق

است سیگار به پوست

است سیگار به دهان

است سیگار به عملکرد حسی

است سیگار به کلیه



مقدمه

سیگار کشیدن عوارض بسیار جدی و گسترده‌ای بر سلامت جسمی و روانی دارد که تقریباً تمام اعضای بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ادامه به مهمترین این عوارض اشاره می‌شود:

۱. سرطان:

سرطان ریه: سیگار کشیدن عامل اصلی و مهمترین عامل خطر ابتلا به سرطان ریه است و مسئول ۸۷ درصد مرگ و میرهای ناشی از آن.



سرطان‌های دیگر: سیگار خطر ابتلا به انواع دیگر •

سرطان‌ها را نیز به شدت افزایش می‌دهد، از جمله

سرطان‌های دهان، گلو، مری، حنجره، مثانه، پانکراس، کلیه،

کبد، روده بزرگ و راست روده، معده، خون (لوسمی) و

دهانه رحم.



بیماری‌های قلبی و عروقی:

- فشار خون بالا: سیگار باعث افزایش فشار خون و آسیب به دیواره رگ‌های خونی می‌شود.
- آترواسکلروز: تشکیل پلاک و لخته در رگ‌های خونی سراسر بدن را تسریع می‌کند که منجر به باریک شدن عروق و کاهش جریان خون می‌شود.
- حمله قلبی و سکته مغزی: خطر بروز حمله قلبی و سکته مغزی را به شدت افزایش می‌دهد، زیرا نیکوتین باعث سفت شدن رگ‌های خونی و افزایش خطر لخته شدن خون می‌شود.
- بیماری عروق کرونر قلب: یکی از عوامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است.



بیماری های تنفسی:

بیماری مزمن انسدادی ریه شامل برونشیت مزمن التهاب دائمی لوله های تنفسی) و آمفیزم (تخریب کیسه های هوایی ریه) است که باعث تنگی نفس شدید و دردناک می شود. آسم: سیگار کشیدن باعث تشدید علائم آسم می شود. عفونت های تنفسی: افزایش خطر ابتلا به ذات الریه و برونشیت.

سرفه مزمن و خلط: ناشی از التهاب و آسیب به ریه ها. تغییر بافت ریه: دود سیگار به سلول های ریه آسیب جدی وارد می کند و می تواند منجر به سوراخ شدن ریه شود.



تأثیر بر پوست، مو و ناخن:

- پیری زودرس و چین و چروک: سیگار باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به پوست شده و تولید کلاژن را مختل می‌کند.
- تغییر رنگ پوست: پوست ممکن است خاکستری و کدر به نظر برسد.

• لکه‌های قهوه‌ای و سفید روی دست و صورت.

• آسیب به موها و ناخن‌ها.



اثرات دود دست دوم: لازم به ذکر است که دود دست دوم سیگار (دود محیطی) نیز به همان اندازه مضر است و افراد غیرسیگاری، به ویژه کودکان، که در معرض آن قرار می‌گیرند، با خطر ابتلا به بسیاری از این بیماری‌ها مواجه هستند.



اسب سیگار به اعصاب مرکزی

سیگار کشیدن علاوه بر عوارض جسمی گسترده، تأثیرات منفی و جدی بر سیستم عصبی و سلامت روان افراد دارد. این عوارض می‌توانند در کوتاه‌مدت و بلندمدت ظاهر شوند. در ادامه به مهم‌ترین عوارض عصبی سیگار اشاره می‌شود:

۱. اعتیاد به نیکوتین:

مهم‌ترین عارضه عصبی: نیکوتین ماده اعتیادآور اصلی در سیگار است. این ماده با ورود به مغز، باعث تحریک ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین می‌شود که حس لذت و پاداش را ایجاد می‌کند.



وابستگی و علائم ترک: مغز به حضور نیکوتین عادت می‌کند و در صورت •
عدم مصرف، علائم ترک مانند تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی، بی‌قراری،
مشکل در تمرکز، بی‌خوابی، سردرد و میل شدید به سیگار بروز می‌کند. این
علائم باعث می‌شود فرد برای تسکین، دوباره به سیگار روی آورد و این یک
چرخه معیوب را تشکیل می‌دهد.

کاهش ماده خاکستری مغز: تحقیقات نشان داده‌اند که افراد سیگاری
نسبت به افراد غیرسیگاری، قشر مغز نازک‌تری دارند. قشر مغز مسئول
مهارت‌های فکری مانند حافظه، یادگیری، منطق و عملکرد اجرایی
است.



زوال شناختی زودرس: سیگار کشیدن به تدریج باعث فرسایش مغز و کاهش قابلیت‌های شناختی می‌شود. این زوال شناختی معمولاً با افزایش سن رخ می‌دهد، اما در افراد سیگاری زودتر و شدیدتر شروع می‌شود. مشکلات حافظه: سیگار بر حافظه آینده‌نگر (یادآوری کارهایی که باید در آینده انجام شوند)، حافظه فعال و عملکرد اجرایی تأثیر منفی می‌گذارد و می‌تواند منجر به فراموشی و سهل‌انگاری شود.



مشکلات خلقی و روانی:

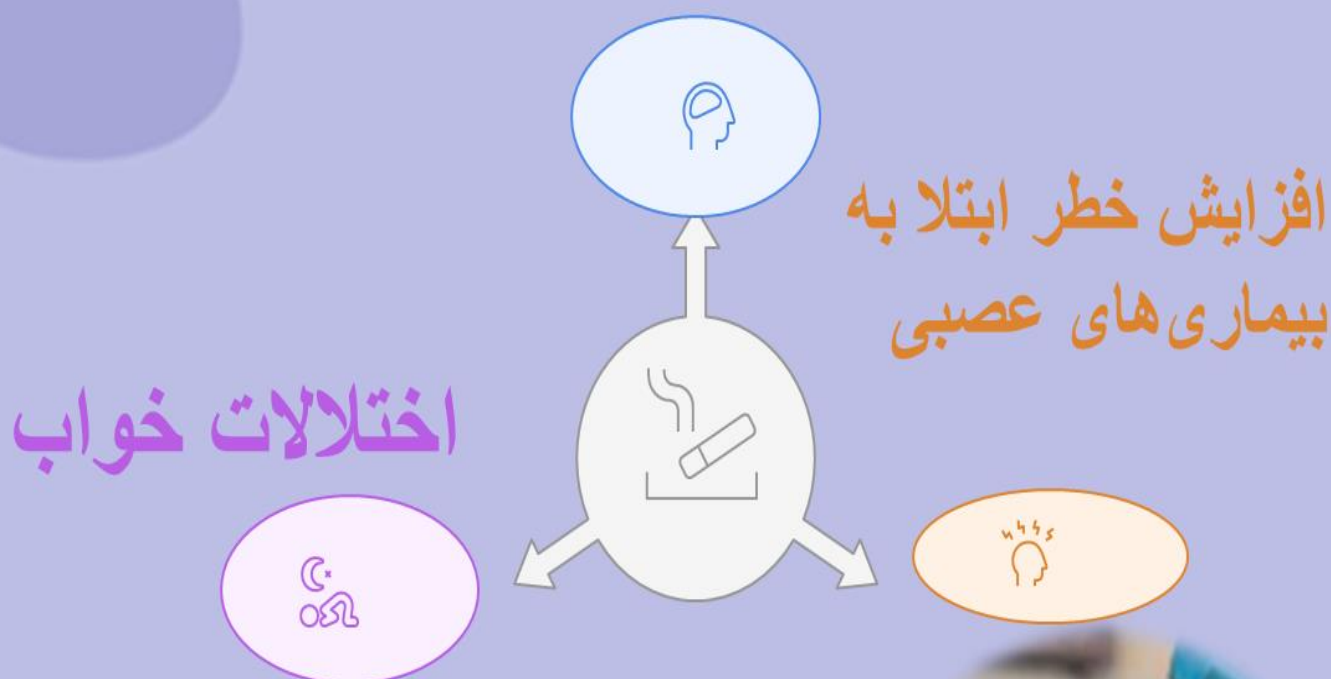
- افزایش اضطراب و افسردگی: بسیاری از افراد سیگاری تصور می‌کنند سیگار به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، اما در واقع سیگار کشیدن نه تنها مشکلات روانی را بهبود نمی‌بخشد، بلکه می‌تواند آن‌ها را تشدید کند. نیکوتین به مجاری خاصی از مغز که حالت روحی را تنظیم می‌کنند، آسیب می‌رساند و می‌تواند باعث نوسانات روحی و بروز افسردگی و اضطراب شود.

- تحریک‌پذیری و نوسانات خلقی: افراد سیگاری بیشتر مستعد تحریک‌پذیری و نوسانات خلقی هستند، به خصوص زمانی که سطح نیکوتین در بدنشان کاهش می‌یابد.



تأثيرات سيگار بر سيستم عصبى مركزى

كاهش حجم مغز



منابع این فصل

سازمان‌های بهداشتی جهانی و ملی:

- یکی از جامع‌ترین منابع اطلاعاتی در مورد تأثیرات دخانیات بر سلامت است. آنها گزارش‌ها، آمار و سیاست‌های متعددی در این زمینه منتشر می‌کنند.

- وبسایت: <https://www.who.int/>
- بخش دخانیات: <https://www.who.int/health-topics/tobacco>

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها ایالات متحده:

- وبسایت: <https://www.cdc.gov/>
- بخش سیگار و سلامت: <https://www.cdc.gov/tobacco/>



آسیب سیگار به قلب و عروق

آسیب قلبی ناشی از سیگار

سیگار کشیدن یکی از مهمترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی است و تأثیرات مخرب گسترده‌ای بر سلامت قلب و کل سیستم عروقی دارد. این آسیب‌ها می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی و حتی مرگ شوند. در ادامه به مهمترین آسیب‌های قلبی ناشی از سیگار اشاره می‌شود:

۱. آترواسکلروز (تصلب شرایین):

تشکیل پلاک: مواد شیمیایی موجود در دود سیگار، به ویژه نیکوتین، مونوکسید کربن و قطران، به دیواره داخلی رگ‌های خونی آسیب می‌رسانند و آنها را چسبناک می‌کنند.



بیماری عروق کرونر قلب

این بیماری ناشی از آترواسکلروز در شریان‌های کرونر (رگ‌هایی که خون را به عضله قلب می‌رسانند) است.

- **آنژین صدری (درد قفسه سینه):** کاهش جریان خون به عضله قلب منجر به درد قفسه سینه (آنژین) می‌شود، به خصوص در هنگام فعالیت بدنی.
- **حمله قلبی (سکته قلبی):** در صورت انسداد کامل شریان کرونر توسط لخته خون یا پلاک، قسمتی از عضله قلب دچار کمبود شدید اکسیژن شده و از بین می‌رود که به آن حمله قلبی می‌گویند. سیگار کشیدن خطر حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد.



فشار خون بالا (هایپرتنشن):

- نیکوتین باعث انقباض عروق خونی و افزایش ضربان قلب می‌شود که هر دو به افزایش فشار خون منجر می‌شوند.

- فشار خون بالا، فشار اضافی بر دیواره رگ‌ها وارد می‌کند و به آنها آسیب می‌رساند، که این خود به پیشرفت آترواسکلروز کمک می‌کند.

۴. سکته مغزی:

- سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز مختل شود. این می‌تواند ناشی از انسداد عروق مغزی (سکته ایسکمیک) یا پارگی رگ خونی (سکته هموراژیک) باشد.

- سیگار کشیدن خطر هر دو نوع سکته مغزی را با تسریع آترواسکلروز در عروق مغز و افزایش فشار خون، به طور قابل توجهی بالا می‌برد.



آریتمی‌های قلبی (ضربان نامنظم قلب):

- سیگار کشیدن می‌تواند باعث فیبروز قلبی (زخم شدن عضله قلب) و التهاب در بافت‌های قلب شود که منجر به اختلال در سیستم الکتریکی قلب و بروز ضربان‌های نامنظم (آریتمی) می‌شود.
- تاکی‌کاردی (ضربان قلب سریع غیرطبیعی) یکی از آریتمی‌های شایع در افراد سیگاری است.

۸. نارسایی قلبی:

- زمانی اتفاق می‌افتد که قلب قادر به پمپاژ خون کافی برای تأمین نیازهای بدن نباشد. سیگار کشیدن با آسیب رساندن به عضله قلب (به دلیل کاهش اکسیژن‌رسانی و افزایش بار کاری) و تنگ کردن عروق، به تدریج منجر به نارسایی قلبی می‌شود.



عوارض قلبی مصرف سیگار

بیماری‌های قلبی و عروقی



افزایش خطر سکته قلبی

افزایش فشار خون



تأثیرات منفی بر ریه‌ها



کاهش ظرفیت تنفسی

افزایش خطر سرطان ریه

آسیب به قلب و عروق



تصلب شرایین

اختلال در عملکرد قلب



منابع.

سازمان‌های بهداشتی و درمانی بین‌المللی:

• سازمان جهانی بهداشت

• به طور منظم گزارش‌ها، آمار و سیاست‌های جامعی در مورد تأثیر دخانیات (از جمله سیگار) بر بیماری‌های قلبی عروقی منتشر می‌کند. آن‌ها تأکید زیادی بر این دارند که دخانیات مسئول ۲۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از بیماری عروق کرونر قلب هستند.

• <https://www.who.int/health-topics/tobacco>

• بخش مربوط به دخانیات و بیماری‌های قلبی عروقی:

<https://www.who.int/news/item/22-09-2020-tobacco-responsible-for-20-of-deaths-from-coronary-heart-disease>



آسیب سیگار به پوست

سیگار کشیدن تأثیرات بسیار مخرب و قابل مشاهده‌ای بر روی پوست دارد که فراتر از پیری زودرس است و می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. این آسیب‌ها ناشی از مواد شیمیایی سمی موجود در دود سیگار هستند که به کلژن، الاستین و رگ‌های خونی پوست آسیب می‌رسانند.

در ادامه به مهم‌ترین عوارض سیگار روی پوست اشاره می‌شود:

۱. پیری زودرس و افزایش چین و چروک:

کاهش کلژن و الاستین: دود سیگار حاوی مواد شیمیایی است که به کلژن و الاستین، پروتئین‌های اصلی مسئول استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست، آسیب می‌رساند.



آسیب رادیکال‌های آزاد: دود سیگار منجر به تولید •
 رادیکال‌های آزاد می‌شود که به سلول‌های پوست آسیب
 می‌رسانند و فرآیند پیری را تسریع می‌کنند.
 ۲. تغییر رنگ و کدر شدن پوست:

پوست خاکستری یا زرد رنگ: کاهش جریان خون و •
 اکسیژن‌رسانی به پوست باعث می‌شود که پوست رنگ
 پریده، کدر و گاهی مایل به خاکستری یا زرد به نظر برسد.
 این تغییر رنگ به دلیل تجمع سموم و کاهش سطح اکسیژن
 در پوست است.



تأخیر در بهبود زخم‌ها و مشکلات پوستی:

- کاهش جریان خون: همانطور که ذکر شد، سیگار جریان خون را کاهش می‌دهد. این امر بهبود زخم‌ها را به شدت کند می‌کند. زخم‌های جراحی، بریدگی‌ها و حتی جوش‌ها و آکنه‌ها در افراد سیگاری دیرتر بهبود می‌یابند و بیشتر مستعد عفونت هستند.
- افزایش خطر عفونت: سیستم ایمنی ضعیف شده ناشی از سیگار، به همراه کاهش جریان خون، خطر عفونت در محل زخم‌ها را افزایش می‌دهد.



مشکلات خاص پوستی:

- پسوریازیس: سیگار کشیدن خطر ابتلا به پسوریازیس (یک بیماری مزمن التهابی پوستی که با لکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته مشخص می‌شود) را افزایش می‌دهد و می‌تواند شدت آن را در افراد مبتلا تشدید کند.
- آکنه و جوش: اگرچه سیگار مستقیماً علت آکنه نیست، اما می‌تواند التهاب پوستی را افزایش داده و بهبود آکنه را کند کند.



- سلولیت: این عفونت باکتریایی پوست در افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و کاهش جریان خون، بیشتر رخ می‌دهد.
- ۶. بوی سیگار روی پوست و مو:
 - دود سیگار به لباس، مو و پوست نفوذ می‌کند و بوی ناخوشایندی ایجاد می‌کند.
 - که به راحتی از بین نمی‌رود.



تأثيرات سيگار بر پوست

پيري زودرس

سيگار كشيدن باعث ايجاد چين و چروك و خطوط ريز مي‌شود.

تغير رنگ پوست

سيگار كشيدن منجر به رنگ ناهموار پوست و لکه‌های تيره مي‌شود.

تأثير بر زخم‌ها

سيگار كشيدن روند بهبودي زخم‌ها را كند مي‌كند.

افزايش خطر ابتلا به بيماري‌های پوستي

سيگار كشيدن خطر ابتلا به بيماري‌های پوستي را افزايش مي‌دهد.

خشكي و زيري پوست

سيگار كشيدن باعث مي‌شود پوست خشك، پوسته پوسته و خشن شود.



منابع

مراکز و سازمان های بهداشتی معتبر:

- مایو کلینیک

یکی از معتبرترین مراکز درمانی و تحقیقاتی در جهان است که اطلاعات جامعی در مورد پیری پوست و عوامل تشدید کننده آن از جمله سیگار ارائه می دهد.

- سازمان جهانی بهداشت

اطلاعات کلی در مورد عوارض دخانیات بر سلامت عمومی ارائه می دهد که شامل تأثیرات گسترده بر تمام سیستم های بدن و در نتیجه پوست نیز می شود.



آسیب سیگار به دهان

سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی و مهمترین دلایل بروز طیف وسیعی از آسیب‌ها و بیماری‌ها در دهان، دندان‌ها، لثه‌ها و حتی گلو است. دود سیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی سمی و سرطان‌زا است که به طور مستقیم با بافت‌های دهانی در تماس قرار می‌گیرند و آسیب‌های جدی وارد می‌کنند. در ادامه به مهمترین آسیب‌های سیگار به دهان اشاره می‌شود:

۱. بوی بد دهان (هالیتوزیس):

- سیگار کشیدن به طور مستقیم باعث بوی بد دهان می‌شود که ناشی از ترکیبات شیمیایی موجود در دود سیگار، افزایش باکتری‌های بی‌هوازی در دهان و خشکی دهان است.



2. لک و تغییر رنگ دندان‌ها:

- نیکوتین و قطران موجود در سیگار به مینای دندان نفوذ کرده و باعث زرد شدن، قهوه‌ای شدن یا حتی سیاه شدن دندان‌ها می‌شوند. این لکه‌ها به مرور زمان عمیق‌تر می‌شوند و به راحتی با مسواک زدن معمولی از بین نمی‌روند.

۳. بیماری‌های لثه (پریودنتال):

- التهاب لثه (ژینژیویت): سیگار با کاهش جریان خون به لثه‌ها و تضعیف سیستم ایمنی بدن، مقاومت لثه‌ها را در برابر عفونت‌های باکتریایی کاهش می‌دهد. این امر منجر به التهاب، قرمزی، تورم و خونریزی لثه‌ها می‌شود.



4 افزایش خطر پوسیدگی دندان:

دهان و کاهش تولید بزاق می‌شود (خشکی دهان). pH سیگار باعث تغییر • بزاق نقش مهمی در شستشوی ذرات غذا، خنثی کردن اسیدها و حفاظت از محیط دهان را برای pH دندان‌ها در برابر پوسیدگی دارد. کاهش بزاق و تغییر رشد باکتری‌های پوسیدگی‌زا مساعدتر می‌کند.

5. سرطان‌های دهان، گلو، زبان و مری:

سیگار کشیدن عامل اصلی و مهم‌ترین عامل خطر برای انواع سرطان‌های • دهان، لب، زبان، لثه، حلق (گلو) و مری است. مواد سرطان‌زا (کارسینوژن‌ها) در دود سیگار به سلول‌های این نواحی آسیب می‌رسانند و باعث تغییرات ژنتیکی می‌شوند که منجر به رشد کنترل نشده سلول‌ها و تشکیل تومور می‌شود.



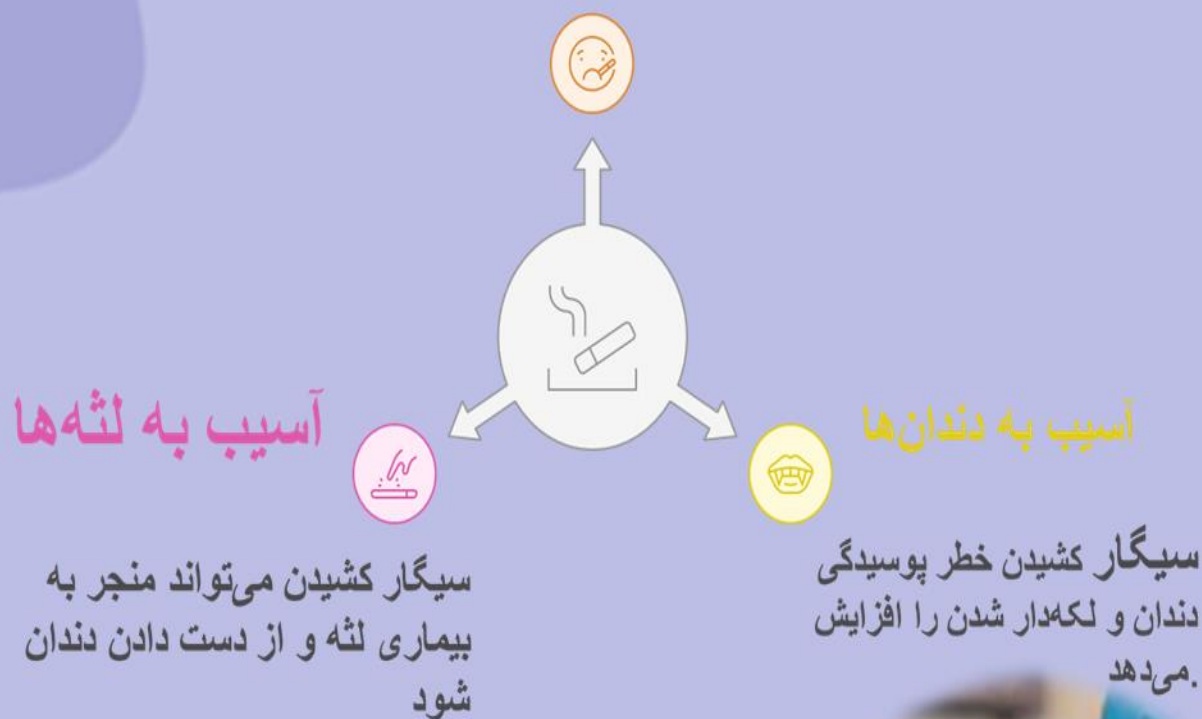
- در افرادی که ایمپلنت دندانی دارند، سیگار خطر عفونت و تحلیل استخوان
- اطراف ایمپلنت (پری ایمپلنتیتیس) را به شدت افزایش می دهد که می تواند منجر به شکست درمان ایمپلنت شود.
- تغییر رنگ لبها و لثه ها:

- در برخی افراد، سیگار کشیدن می تواند باعث تغییر رنگ لبها به قهوه ای تیره یا بنفش و نیز ایجاد لکه های قهوه ای روی لثه ها (ملانوزیس سیگاری) شود.



تأثیرات سیگار بر سلامت دهان

آسیب به دهان سیگار کشیدن می‌تواند منجر به مشکلات مختلف دهانی مانند خشکی دهان و طعم بد شود



منابع

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها :

- اطلاعات بسیار دقیق و جامعی در مورد تأثیرات سیگار بر سلامت دهان، از جمله بیماری‌های لثه، سرطان دهان و مشکلات دندانی، ارائه می‌دهد.

انستیتوی ملی سرطان (ایالات متحده):

- به طور اختصاصی بر ارتباط بین سیگار و انواع سرطان‌ها، از جمله سرطان‌های دهان، گلو و مری، تمرکز دارد و اطلاعات دقیقی در این زمینه منتشر می‌کند.



آسیب سیگار به عملکرد جنسی

سیگار کشیدن تأثیرات منفی و مخربی بر میل جنسی (لیبیدو) و عملکرد جنسی در هر دو جنس مردان و زنان دارد. این تأثیرات به دلیل آسیب‌های عروقی، هورمونی و عصبی ناشی از مواد شیمیایی موجود در دود سیگار است. در ادامه به بررسی عوارض سیگار بر میل جنسی می‌پردازیم:

مکانیسم‌های اصلی تأثیر سیگار بر میل جنسی و عملکرد جنسی:

آسیب به عروق خونی (تنگ شدن عروق): نیکوتین و سایر مواد شیمیایی در سیگار باعث تنگ شدن رگ‌های خونی (انقباض عروق) و آسیب به دیواره داخلی آن‌ها (اندوتلیوم) می‌شوند. این مشکل، جریان خون به اندام‌های جنسی را کاهش می‌دهد که برای برانگیختگی و عملکرد جنسی حیاتی است.



تغییرات هورمونی: سیگار می‌تواند بر سطح هورمون‌های جنسی، به ویژه تستوسترون، در هر دو جنس تأثیر بگذارد. کاهش تستوسترون می‌تواند مستقیماً بر میل جنسی اثر منفی داشته باشد. همچنین ممکن است LH و FSH بر سایر هورمون‌های تولید مثل مانند استروژن، تأثیر بگذارد. کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها: مونوکسید کربن موجود در دود سیگار، جای اکسیژن را در هموگلوبین خون می‌گیرد. این امر باعث می‌شود اکسیژن کمتری به تمام بافت‌ها، از جمله اندام‌های جنسی، برسد و عملکرد آن‌ها را مختل کند.



کاهش میل جنسی (لیبیدو) و برانگیختگی: همانند مردان، سیگار با تأثیر بر هورمون‌ها (مانند استروژن و تستوسترون) و کاهش جریان خون به ناحیه تناسلی، می‌تواند منجر به کاهش میل جنسی و دشواری در برانگیختگی شود.

کاهش رطوبت واژن): کاهش جریان خون به اندام‌های تناسلی زنانه می‌تواند منجر به خشکی واژن و کاهش لذت جنسی شود.

کاهش حساسیت جنسی و مشکل در رسیدن به ارگاسم: به دلیل کاهش جریان خون و آسیب به اعصاب حسی در ناحیه تناسلی، زنان سیگاری ممکن است حساسیت جنسی کمتری را تجربه کنند و در رسیدن به ارگاسم دچار مشکل شوند.



تأثیرات سیگار بر عملکرد جنسی مردان

کاهش جریان خون

تنگ شدن عروق خونی منجر به
جریان خون کمتری به آلت
تناسلی می‌شود.



اختلال در نعوظ

کاهش جریان خون باعث مشکل
در دستیابی و حفظ نعوظ
می‌شود.



کاهش تستوسترون



سیگار کشیدن سطح تستوسترون
را کاهش می‌دهد که بر عملکرد
جنسی تأثیر می‌گذارد.



کاهش میل جنسی

کاهش جریان خون و سطح
تستوسترون منجر به کاهش میل
جنسی می‌شود.



منابع

انجمن اورولوژی آمریکا (پن انجمن به طور خاص در مورد اختلال نعوظ و

عوامل خطر آن، از جمله سیگار کشیدن، اطلاعات تخصصی ارائه

می‌دهد. مراجعه کنید به: وبسایت و جستجو

کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان .



