

اثرات محیطی دود سیگار

برخی از عوارض دود سیگار شامل سوزش چشم ها، سر درد، گلو درد، سرگیجه و تهوع است. در افراد بالغ که آسم دارند سبب کاهش عملکرد ریه ها می شود و گاهی در کودکانی که والدین سیگاری دارند آسم دیده می شود. دود سیگار بر روی قلب افراد سیگاری اثر می گذارد ۳۰ دقیقه در معرض دود سیگار قرار گرفتن کافی است تا جریان خون در عروق کرونر کاهش یابد.

به مرور زمان افراد غیر سیگاری در معرض دود سیگار، مبتلا به بیماریهای مرتبط با سیگار از جمله سرطان ریه و بیماریهای قلبی و سگته مغزی می شوند.

اثرات نیکوتین بر روی مغز

۱- احساس لذت و خوشایند از کشیدن سیگار

۲- احساس تحریک پذیری پس از ترک سیگار

نیمه عمر نیکوتین در بدن یک ساعت است. بدین مفهوم که پس از سپری شدن ۶ ساعت از کشیدن سیگار تنها در حدود یک سوم از نیکوتین جذب شده در بدن باقی می ماند. افرادی که بطور مداوم سیگار می کشند بدنشان نسبت به نیکوتین مقاومت پیدا می کند و برای دستیابی به اثرات سیگار به تعداد بیشتری سیگار نیاز دارند.

عوارض دراز مدت نیکوتین

- ۱- فشار خون بالا
- ۲- انسداد عروق خونی و در نتیجه سکته قلبی
- ۳- کاهش ویتامین c
- ۴- کاهش کار آیی سیستم ایمنی بدن
- ۵- سرطان دهان گلو حنجره
- ۶- زخم معده - کاهش وزن
- ۷- کاهش حواس بویایی و چشایی
- ۸- چین و چروک پوست
- ۹- برونشیت
- ۱۰- ناباروری در مردان

مقایسه سیگار و قلیان

هر وعده قلیان برابر مصرف یک پاکت سیگار بوده و قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار ایجاد می کند بصورتی که مصرف یک نخ سیگار بین ۵۰۰ سی سی تا یک لیتر دود تولید می کند اما استفاده یک بار از قلیان ۱۰ تا ۲۰ لیتر دود تولید می کند.

افراد سیگاری که بطور متداول ۸-۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می کنند بطور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پک که به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بطول می انجامد حدود ۵ تا ۶ لیتر دود استنشاق می کنند و این در حالی است که مصرف کننده قلیان در هر وعده مصرف که به طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می کشد حدود ۵۰ تا ۳۰۰ پک می زند که هر پک به طور متوسط حاوی ۱۵ تا یک لیتر دود است. حجم دودی که از طریق قلیان وارد بدن می شود ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است.

علل گرایش به سیگار در نوجوانان :

- ۱- جنس (۱۸در صد سیگاریها مرد و ۱۰در صد زن)
- ۲- سطح تحصیلات (بین سطح تحصیلات با گرایش به سیگار همبستگی معکوس وجود دارد)
- ۳- ژنتیک
- ۴- اختلالات روحی روانی
- ۵ - تقلید از همسالان
- ۶- حس کنجکاوی
- ۷- استقلال طلبی
- ۸ - ناآگاهی نوجوان از مضرات سیگار و قلیان
- ۹- ناکامیها
- ۱۰- ندامتهای شدید
- ۱۱- تمرود در مقابل والدین
- ۱۲- سن (۲۱-۱۲ سالگی)
- ۱۳ - وجود دخانیات
- ۱۴ - سیگاری بودن والدین

۱۵- پاشیدگی نظام خانواده

۱۶- شخصیت ضد اجتماعی

۱۷- عزت نفس پایین

۱۸- اختلال هویت

۱۹- اطلاعات غلط از دوستان

۲۰- روابط غلط معلم و دانش آموزان