

## لا للتدخين

الإقلاع عن التدخين يعد أمرًا صعبًا، لكن أضرار التدخين على جسمك هي الأسوأ، تابع قراءة المقال، والذي سيجعلك ستفكر كثيرًا قبل إشعالك للسيجارة .



قد تكون تأثيرات التدخين خطيرة على جميع أجهزة جسمك، لكن مازال هناك وقت لتساعد نفسك قبل الوقوع بهذه الاثار من خلال الإقلاع عن التدخين. إليك أهم أضرار التدخين على جسمك في ما يأتي :

### **أضرار التدخين على جسمك**

سنذكر فيما يأتي أضرار التدخين على جسمك مقسمة وفقًا لأجهزة الجسم كالآتي:

#### **١. أضرار التدخين على الجهاز العصبي المركزي**

إحدى أهم المكونات في التبغ هو مخدر يسمى بالنيكوتين، وهو مادة منبهة تؤثر بالأساس على عمل الجهاز العصبي المركزي.

يعد النيكوتين المسؤول المباشر عن إدمان الشخص المدخن على التدخين، ويدخل إلى الجسم بشكل مباشر عبر الرئتين.

يتم امتصاص النيكوتين بواسطة الدم الغني بالأكسجين الذي يحمله إلى القلب، ثم يتم ضخه إلى الأوعية الدموية وصولًا إلى الدماغ.

يشعر المدخن بالمتعة لحظة دخول النيكوتين إلى الجهاز العصبي، لكن في حال تلاشيه يتم استبدال شعور المتعة باخر غير مريح، بحيث تظهر أضرار التدخين على جسمك المتمثلة في ما يأتي:

- مشكلة في التركيز.
- العصبية.

- الام في الرأس.
- زيادة الشهية.
- الدوار.
- التهيج المفرط.
- القلق.
- الاكتئاب.
- اضطرابات في النوم.

## ٢- أضرار التدخين على الجهاز التنفسي .

عند إشعالك لسيجارتك تقوم باستنشاق مواد ضارة تدخل إلى الرئتين مباشرة مع مرور الوقت قد تضر الرئتين وقد تؤثر عليها، وتظهر أضرار التدخين على جسمك كما الآتي:

- انتفاخ الرئتين: انتفاخ الرئتين هو اعتلال يتسم بفرط انتفاخ التجويفات الهوائية في الرئتين.
- التهاب الشعب الهوائية المزمن: التهاب الشعب الهوائية المزمن هو التهاب وتنبیه في الجهاز الوعائي المسؤول عن إدخال الهواء إلى الرئتين.
- سرطان الرئة: سرطان الرئة وهو من أبرز الأضرار الخطيرة على صحتك.

نظرًا لأضرار التدخين على جسمك، فمن الضروري أن تقلع عن التدخين، والإقلاع عن التدخين يمكن أن يتسبب في احتقان مؤقت بالجهاز التنفسي، وهذا يدل على بداية التعافي، حيث غالبًا تظهر أعراض التعافي الآتية:

- عدم الشعور بالراحة في الجهاز التنفسي، وكذلك الأمر في الرئتين والمجري الهوائية.
- زيادة إفراز المخاط مباشرة بعد الإقلاع عن التدخين.

يجدر الذكر أن أطفال الأباء المدخنين يكونون أكثر عرضة للإصابة بنوبات السعال والتنفس والربو من غيرهم، والتي قد تؤدي إلى ارتفاع معدلات الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية .



### ٣. أضرار التدخين على أنظمة القلب والأوعية الدموية

يضر التدخين جميع أنظمة القلب بأكملها والأوعية الدموية، إذ يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية مما يؤدي إلى إعاقة تدفق الدم على المدى البعيد.

إن أضرار التدخين على جسمك بما يخص أنظمة القلب عديدة، فهو قد يساهم في:

- إحداث تلف بالأوعية الدموية وهذا يتسبب بمرض يسمى الشريان المحيطي، وهو من مضاعفات مرض تصلب الشرايين، وسببه ترسب طبقات في الشرايين الكبيرة والمتوسطة في القدمين.
- رفع ضغط الدم.
- إضعاف جدران الأوعية الدموية.
- زيادة فرص الإصابة بجلطات الدم، الأمر الذي يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

يجدر الذكر أن التدخين لا يؤثر فقط على صحة القلب والأوعية الدموية، لكن يؤثر على صحة من هم حولك أيضاً، وذلك من خلال تعرضهم للتدخين السلبي، ليكونوا عرضة للإصابة بأمراض القلب المختلفة.

### ٤. أضرار التدخين على الجهاز اللحافي

قد يؤثر التدخين على بشرتك وشعرك وأظفرك، وذلك بسبب المواد المتواجدة في دخان التبغ، والتي قد تغير في بنية بشرتك.

وجد أن أضرار التدخين على جسمك بما يخص الجهاز اللحافي تمثلت في ما يأتي:

- زيادة خطر إصابتك بسرطان الخلايا الحشرية أو سرطان الجلد.
- زيادة احتمالية إصابتك بالتهابات الفطرية.
- زيادة خطر تساقط الشعر والإصابة بالصلع والشيب.

### ٥. أضرار التدخين على الجهاز الهضمي

يؤثر التدخين على جميع أجهزة جسمك دون استثناء، إذ أنه يزيد من خطر الإصابة بكل من السرطانات الاتية:

- سرطان الفم.
- سرطان الحلق.
- سرطان الحنجرة.
- سرطان المريء.
- سرطان البنكرياس.

هذا الأمر ينطبق على الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي أيضاً، إذ يكونوا عرضة للإصابة بالعديد من أنواع السرطان المختلفة.

كما أن من أضرار التدخين على جسمك أن للتدخين تأثير على الأنسولين، مما يجعلك عرضة للإصابة بمقاومة الأنسولين الأمر الذي يزيد من احتمالية إصابتك بمرض السكري من النمط ٢.

## ٦. أضرار التدخين على الجهاز التناسلي

يؤثر النيكوتين على تدفق الدم إلى المناطق التناسلية لكل من الرجال والنساء، وهذا الأمر يؤثر بشكل مختلف على الجنسين بما يأتي :

الرجال : يتأثر أدائهم الجنسي، وقد يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الذكورية

النساء : يمكن أن يؤدي إلى عدم الرضا الجنسي من خلال عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية،

وقد يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الأنثوية .

**وفي نهاية الأمر يؤدي التدخين إلى الوفاة !!!!**

