

أضرار التدخين والمنشطات

الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع:

يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، ومعظمهم في عمر ١٥ سنة أو أكبر، وذلك أن صناعة التبغ تعتمد أصلاً على المدخنين الجدد من المراهقين الذين تعوض بهم زبائنهم الذين يموتون بسبب إصابتهم بالأمراض التي يسببها تعاطي التبغ. فالتدخين من أكثر الأخطار التي تهدد الصحة العامة حيث ثبت بما لا يدع مجال للشك أن أخطار التدخين أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقاً، فقد أشارت التقارير أن التدخين يتسبب بخمس وعشرون مرضاً أو مجموعة من الأمراض التي تهدد حياة الشخص والتي يمكن الوقاية من معظمها أو تقليل فرص الإصابة بها بالتوقف عن التدخين.

وقد تزايدت نسبة المدخنين في الدول النامية إلى ٥٠% وبالمقابل نجد أن استهلاك الدول المتقدمة ينخفض بمعدل يبلغ حوالي 5.0% كل عام، وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقة، نجد أن أهالي الدول النامية يدخنون ثمانين سيجار مقابل كل سيجارة امتنع أهالي الدول المتقدمة عن تدخينها لأسباب صحية.

الأبعاد الصحية لمشكلة التدخين - :

التدخين والجهاز الهضمي- :

- يسبب التدخين رائحة غير مرغوبة بالفم
- يسبب التدخين خلال في غدد اللسان فيفقد المدخن إحساسه بالتذوق .
- يؤدي إلى الإصابة بسرطان اللسان
- تأخر شفاء التهاب اللثة وتقرحات الفم وجروحه وتأخر شفاء الجروح الناتجة عن قلع الأسنان
- يسبب التدخين عسر الهضم .
- يسبب قرحة المعدة والاثني عشر
- يسبب الفتق والبواسير بسبب كثرة السعال الذي ينتاب المدخن.

التدخين والجهاز الدوري - :

- يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويساعد على إصابة المدخن بمرض تصلب الشرايين.
- يلعب التدخين دوراً في إحداث الذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب
- التدخين أحد الأسباب المؤدية إلى الموت المفاجئ
- أظهرت الأبحاث الطبية بشكل غير قابل للجدل التأثير السيء للتدخين على القلب وشرايينه، إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السجارة الأولى حتى ولو لم (يبلغ) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في تقلصا اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب وازحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر. تأثراً بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتنقل بقوة أكثر

التدخين والجهاز التنفسي- :

- التهاب الأغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم
- ضيق النفس
- انتفاخ الرئة .
- سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية .
- التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والملتصقة بالأنف .
- تضخم الغدة الليمفاوية بالصدر
- التهابات الفيروسية المتكررة.

التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية فقد أثبتت الدراسات أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥ - ١٠ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين، كما أنه لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغييرات في القصبة الهوائية والرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبة المزمن يبدأ هذا المرض كسعال بسيط الصباح لا يعيره المدخن في اهتماماً (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي.

بالإضافة إلى الأمراض الرئوية المزمنة التي يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثال ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.

التدخين والدم - :

- يزيد التدخين من الأحماض الدهنية الموجودة بالدم
- يزيد من تخثر الدم
- تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب انخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى.

التدخين والعين - :

- يؤدي التدخين إلى التهاب الملتحمة بالعين
- التهاب العصب البصري .
- يسبب التدخين اختلالات بالرؤية
- تساقط شعر الأهداب والجفون
- انتفاخ الجفون
- يفقد لون العين بريقه وجاذبيته.

التدخين والجهاز البولي - :

- يسبب النيكوتين نقص إدرار البول
- يعتبر سرطان المثانة وسرطان البروستاتا أكثر حدوثاً بمرتين في المدخنين مقارنة بغير المدخنين.

التدخين والجهاز العصبي - :

- يسبب التدخين الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن .

التدخين والغدد الصماء - :

- يؤثر التدخين على الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية.
- يؤثر التدخين على الغدة الدرقية فيزيد من إفراز هرموناتها والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والارتعاش والإسهال وغيرها - . يحث على إفراز هرمون معين من الغدة النخامية يعمل على تثبيط إدرار البول.

التدخين وحواس الإنسان :

حاسة الشم:

إضعاف حاسة الشم بسبب الالتهابات المتكررة في البلعوم والتخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن .

حاسة السمع:

الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب التهاب الأذن الوسطى الناتج من التهاب البلعوم الدائمة.

حاسة البصر:

يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة التهاب الأغفان والغدد الدمعية والتهاب الأعصاب البصرية وبالتالي يؤدي إلى العمى

حاسة التذوق:

يؤدي التدخين إلى ضعف حاسة التذوق بسبب تأثير التدخين على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين والتي تؤثر على حليمات اللسان وتؤدي إلى التهابها.

التدخين والجلد:

تسبب المواد السامة الموجودة في الدخان ترهلا وتبدلات في لون الجلد الطبيعي وقد تسبب تجعد الجلد وربما تشقق بعض أجزاء الجلد، كما يؤثر في تأخر شفاء جروح الجلد وتقرحاته.

التدخين والمرأة:

المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى ولكن بوجود عوامل ومتغيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة.

التدخين السلبي:

لقد اهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها بكثير ما كان يعتقد عنها في الماضي. **ما هو التدخين السلبي؟** ينتج التدخين السلبي عن تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق في الأماكن المغلقة من سيجارة المدخن، فضلاً عن أن ذلك يضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثاراً صحية بالغة على جميع الأعمار، وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون.

إن غير المدخن «ضحية» نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج عن إرادته وللتدخين السلبي آثار بعيدة المدى وآثار فورية (قريبة المدى) أما بالنسبة للآثار بعيدة المدى فمن المعروف أن التعرض للتدخين السلبي يعتبر سبباً في الوفيات الناتجة من أمراض القلب والسرطانات، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ معرضون لنفس الأمراض التي يعاني منها المدخنون، أما الآثار الفورية فتتمثل في: حساسية العين، والأنف والحلق والحنجرة والصداع والدوار والغثيان والتهابات الأذن الوسطى عند الأطفال وإثارة نوبات الربو.

من الملاحظ أن النساء والأطفال هم أكثر الفئات حساسية للأضرار الصحية التي تنجم عن العيش في بيئات ملوثة بهذا النوع من الدخان، وإن حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن يأخذ اهتماماً خاصاً وحيزاً كبيراً، فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف بالنسبة للبالغين، كما أن الأطفال ونتيجة لصغرهم فإنهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة لكل كجم من وزنهم مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه.

إعداد الجسم للتوقف عن التدخين:

إن التوقف الكلي عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك ألن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك .

ضائع النشاط البدني:

تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية وللتغلب على الرغبة في التدخين، ويخفف أعراض الانسحاب، وليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات.

المنشطات

لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العلمية، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة، 'جدا والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض، الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية، مع العلم أن المنشطات تعتبر من المواد المحظورة طبياً، ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الأولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي، وسحب أي إنجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطي.

ما هي المنشطات؟

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها

كيف يحصل الإدمان على المنشطات؟

يحصل الإدمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الأدوية التي يتعاطها الرياضي، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لإحداث التغيير المطلوب مما يؤدي إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر، ويكون حينها قد وصل إلى أخطر حالاته والتي تحتاج إلى معجزة من أجل الخلاص منها ومن أثارها السلبية المرضية التي تؤدي إلى الانهيار ومن ثم إلى الوفاة في أكثر الأحيان.

أخطار تعاطي المنشطات

١. الجنون وفقدان العقل.
٢. العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب
٣. أمراض ال كلى.
٤. أورام البروستات
٥. الذبحة القلبية (الوفاة).
٦. الإكتئاب واضطراب المزاج
٧. الإدمان.
٨. الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف .
٩. الالتهاب الكبدي.
١٠. القرحة .
١١. الأرق والهلوسة.
١٢. الإسهال والقيء والغثيان .
١٣. فقدان التوازن.
١٤. فقدان الشهية للطعام .
١٥. الطفح الجلدي.
١٦. ارتداء عام في عضلات الجسم.
١٧. هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة.

انقل فكرة الصحة الى عقلك الباطن الى درجة الايمان، ثم استرخ. قل للحالة والظرف ان ذلك ايضا سيمر وسينتهي. من خلال الاسترخاء انت تحت عقلك الباطن وتمكن الطاقة الحركية خلف الفكرة تسيطر عليها وتجعل تحقيقها ملموسا.

E7sas