

مصرف دخانیات

هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. این مواد شامل سیگار، قلیان، پیپ، جویدن و استنشاق تنباکو می باشد.

اثرات دخانیات بر قلب :

دود تنباکو شامل توتون، مونوکسیدکربن، نیکوتین و بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است هر بار که آن را استنشاق می کنید این مواد کشنده وارد شش ها شده و از آنجا مستقیماً به خون و بافت های بدن نفوذ می کند. مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو به دیواره شریان های قلبی آسیب می رساند و این آسیب منجر به آتروما می شود. آتروما در شریان ها باعث بیماری های قلبی می شود. دود تنباکو پلاکت های خون را چسبنده تر می کند و این چسبندگی باعث لخته شدن خون می شود. همچنین نیکوتین موجود در سیگار توسط بدن تجزیه شده و آدرنالین ترشح می شود. ترشح آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه باعث افزایش فشارخون می شود. اگر فشارخون بالا دارید مصرف دخانیات سبب باریک شدن هرچه سریعتر شریان های شما شود.

با ترک دخانیات ۳۰ تا ۴۰٪ کاهش موارد مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی اتفاق می افتد. یک سال بعد از ترک دخانیات خطر بیماری های قلبی نصف می شود. ۵ تا ۱۵ سال بعد از ترک، خطر بیماریهای قلبی مثل افرادی است که هرگز دخانیات مصرف نمی کردند. افرادی که خودشان سیگاری نیستند ولی در معرض دود دخانیات هستند (Passive Smoker) ۳۰ – ۲۵٪ ریسک بیماری های قلبی شان افزایش می یابد.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.