

تأثیر منفی سیگار بر اعضای بدن

۱. دستگاه اعصاب مرکزی

یکی از مواد موجود در تنباکو، نیکوتین است. نیکوتین در عرض چند ثانیه خودش را به مغز می‌رساند و برای مدتی باعث ایجاد انرژی در فرد می‌شود. اما وقتی اثرش از بین می‌رود، فرد احساس خستگی می‌کند. نرسیدن نیکوتین به بدن باعث می‌شود که فرد مضطرب، عصبی و دچار افسردگی شود.

۲. دستگاه تنفسی

وقتی دود وارد بدن می‌شود، موادی همراه با آن به بدن داخل می‌شوند که برای شش‌ها بسیار مضرند. علاوه بر عفونت و مشکلات مختلف ناشی از سیگار کشیدن، شش‌های افراد سیگاری دچار وضعیت‌های مزمن و غیرقابل بازگشتی می‌شود.

۳. دستگاه قلبی-عروقی

سیگار کشیدن تمام سیستم قلبی-عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیکوتین باعث تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه در جریان خون، محدودیت به وجود می‌آید. سیگار کشیدن، فشار خون را هم بالا می‌برد، دیواره‌ی رگ‌های خونی را تضعیف می‌کند و لخته شدن بیشتر خون را به همراه دارد. همه‌ی اینها در کنار هم احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

۴. دستگاه پوششی (پوست، مو و ناخن)

یکی از علائم بارز سیگار کشیدن، تغییرات پوستی است. اخیراً مطالعه‌ای نشان داده است که سیگار کشیدن نقش جدی در ایجاد سرطان پوست دارد. یکی دیگر از مضرات سیگار، ایجاد عفونت‌های قارچی است. ریزش مو، کچل شدن و سفید شدن موها نیز از عوارض سیگار است.

۵. دستگاه هاضمه

از دیگر مضرات سیگار باید به امکان بروز سرطان دهان، گلو، سرطان حنجره و مری اشاره کرد. یکی دیگر از مضرات سیگار تأثیرات آن روی انسولین است و باعث افزایش احتمال مقاومت انسولینی می‌شود. به همین خاطر، فرد سیگاری بیشتر در معرض دچار شدن به دیابت نوع دوم و عوارض آن خواهد بود.

فواید ورزش کردن

همه می‌دانند فواید ورزش کردن مستقیماً بر کیفیت زندگی‌شان و حال روحی و جسمی‌شان تأثیر مثبتی دارد..

۱- ورزش وزن را کنترل می کند

ورزش می تواند شما را در وزن مناسب خود نگه دارد یا اگر اضافه وزن دارید، به کاهش وزن شما کمک می کند. فواید ورزش کردن برای کنترل وزن، فقط همین ها نیست. اگر شما دچار کمبود وزن هم باشید ورزش به شما کمک خواهد کرد تا به وزن ایده آل برسید.

۲- ورزش با بیماری های مزمن و جدی مبارزه می کند

نداشتن فعالیت بدنی منظم، یکی از دلایل اصلی بیماری های مزمن قلبی عروقی است. مطالعات نشان می دهند که ورزش منظم باعث بهبود سلامت قلب و سیستم تنفسی شما می شود. ورزش همچنین می تواند فشار خون و سطح کلسترول را کاهش دهد.

۳- ورزش عضلات شما را تقویت می کند

نقش حیاتی ورزش در ساخت و حفظ عضلات و استخوان های قوی بی نظیر است. ورزش های قدرتی مانند کار با وزنه و پیلاتس عضلات شما را تقویت می کند.

۴- ورزش به کمک تراکم استخوان می آید

ورزش به ساخت تراکم استخوان در جوانی کمک می کند و در مراحل بعدی زندگی می تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند..

۵- ورزش می تواند به سلامت پوست کمک کند

پوست شما می تواند تحت تاثیر عوامل خارجی مثل استرس، آب و هوا و یا تغذیه بد به شدت دچار آسیب قرار گیرد. اما ورزش منظم (حتی با شدت کم) می تواند محافظت آنتی اکسیدانی ایجاد کند و جریان خون شما را بهبود ببخشد؛ در نتیجه ورزش از پوست شما محافظت می کند و علائم پیری را به تاخیر می اندازد.

۶- ورزش به شما کمک می کند تا سیگار را ترک کنید

ورزش با کاهش استرس و از بین بردن میل دوباره به کشیدن سیگار، به ترک آن کمک می کند. ترک سیگار یک قدم بسیار بزرگ برای سلامتی است.

جهت دسترسی به کتابچه ایمنی و سلامت شغلی- نرمش ها و پیشگیری از بیماری اسکلتی - عضلانی، به درایو اعتبار بخشی پوشه واحد بهداشت حرفه ای مراجعه شود.

مطابق با ماده ۱۰ آیین نامه انضباطی عمومی، مصرف دخانیات و سیگار تخلف محسوب شده و کمیته انضباطی موظف به رسیدگی و اعمال تنبیهات متناسب با تخلف از کسر ۵ نمره کارانه تا کسر حقوق و مزایا، توبیخ و تعهد کتبی است.

واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان شفا