

الرياضي والتدخين

كلنا نعرف مضار التدخين ومدى اهمية عدم التدخين للشخص الرياضي

فالتدخين يؤدي الى تدهور حتمي في كفاءة الجهاز التنفسي للفرد يتناسب تناسباً طردياً مع عدد السجائر ومدة التدخين

وحيث ان الاداء الرياضي يعتمد على مقدرة حمل كميات كبيرة من الاوكسجين الى خلايا الجسم الامر الذي يعتمد على كفاءة الجهاز التنفسي

فان قلة الاوكسجين تؤدي الى تدني المستوى الرياضي وكفاءته ويظهر ذلك في صورة الارهاق السريع مع اي تدريبات او تمرينات رياضية

الادرنايين والنور ادرنايين ان النيكوتين الموجود في الدم يؤدي الى ارتفاع نسبة بعض الهرمونات مثل كما وزيادة ضربات القلب والتي تؤدي بالتالي الى ارتفاع ضغط الدم

عن طريق الجهاز التنفسي هي مادة مهيجة للشعب الهوائية ومادة القطران الموجودة في السجائر التي تمتص لذلك يزيد السعال كما يجعل المدخن عرضة للاصابة بسرطان الجهاز التنفسي والغشاء المبطن لها

ومن الاضرار الجانبية الاخرى للسجائر انها تقلل الشهية والاستطعام والتدقيق والنوم وهي امور مهمة جدا للشخص الرياضي