

نصائح من آثار التدخين

من آثار التدخين

ترجمة وإعداد : محمد بشير الوظائفني (كاتب وإذاعي)

التدخين .. و .. إتلاف الدماغ:

يحتاج الدماغ عزيزنا القارئ لكي يؤدي عمله جيدا ، إلى كمية محددة من الدم لتغذيته بالأكسجين . وأحد الأخطار التي تهدد الدماغ ... الكوليسترول ! وسنويا ، يموت آلاف الأشخاص نتيجة الإصابة بالسكتة . معظم أولئك ممن تجاوزوا سن الأربعين . وتحدث السكتة عندما ينزف احد الأوعية الدموية في الدماغ .. أو حين تتكون جلطة على سطح الوعاء الدموي ، وفي كلتا الحالتين تتسبب في توقف جريان الدم إلى جزء من الدماغ مما يسبب فقدان النطق ، والضعف أو الشلل . وفي حالات صعبة يسبب الموت .

إن تكوين الكوليسترول في الأوعية الدموية التي تزود الدماغ بالدم والأكسجين ، يمكن أن يسبب العجز ، وذلك بحرمان بعض أجزاء الدماغ من الأكسجين اللازم . ولكون كل من التغذية غير الصحية .. والتدخين يسهم في تكوين الكوليسترول ، فإن الشخص المدخن يكون هدفا رئيسيا للإصابة بالسكتة أو العجز .

التدخين .. و .. التضخم الرئوي :

إذا كنت مدخنا ، فأنت فرص وفاتك بمرض التضخم الرئوي تعادل حوالي عشرة أضعاف أولئك الذين لم يدخنوا أبدا !!!

من أكثر المشاكل الصحية ا ازديادا في أمريكا الآن ، مرض يعرف باسم التضخم الرئوي emphysema pulmonary - حيث يسيطر هذا المرض حاليا على أكثر من مليون أمريكي . ويموت سنويا حوالي (14000) فردا نتيجة هذا المرض في أمريكا . والمرض يشبه - بشكل عام - سرطان الرئة . إذ أن كليهما يسبب تغيرات في أسطح خلايا ممرات الهواء في الرئة ، ويعزى كلاهما إلى التدخين

يحدث تضخم الرئة عندما تبدأ أسطح الخلايا في النمو بشكل غير طبيعي لأسباب مهيجة خارجية . ومع استمرار مثل هذا النمو فإنها تبدأ في سد فتحات الهواء في الرئتين وحشوها بأكسيد الكربون ... ونتيجة هذا الانسداد فإن الشخص المصاب يجد صعوبة في استنشاق الهواء . وكلما ساءت الحالة .. فإن المواد السامة في دخان التبغ تضعف جدران الممرات الهوائية والتي تنفجر نتيجة الضغط منتجة ما يشبه البالونات التي تكبر وتكبر وتفقد جدران أشباه البالونات هذه مرونتها بسبب المواد الكيماوية في الغازات والقطران .

ويعاني المصابون بالتضخم الرئوي من ضيق التنفس وفقدان الطاقة ونقصان الكفاءة ، ثم لا يتمكنون من ممارسة واجباتهم الضرورية في الحياة .
والإقلاع عن التدخين ، يمكن الرئتين من استعادة نشاطهما بإمكانية اكبر ثانية ... بينما لا يمكن أن تشفى وتندمل جدران الممرات الهوائية .

التدخين .. و .. تصلب الشرايين :

إذا كنت تدخن .. فأنت فرص موتك بسبب مرض القلب تعادل 103% أكثر من غير المدخن

تزداد الإصابات والوفيات أكثر وأكثر بتصلب الشرايين وأمراض القلب الأخرى بنسبة 50% في أمريكا من مجموع الإصابات والوفيات نتيجة أمراض أخرى . وفي السنوات الأخيرة ، اكتشف الأطباء أن السبب المباشر لهذا المرض ، تناول المأكولات عالية الدسم التي يتناولها معظم الأمريكيين .

أما الآن ، فقد بيّن بحث علمي جديد أن النيكوتين ومواد كيميائية أخرى ناتجة عن التبغ ، تزيد من تكوين الترسبات الدسمة (على شكل كوليسترول) على طول الجدران الداخلية للشرايين ... ! وليس هذا فحسب ، بل أن النيكوتين يتسبب في تضيق – أو انسداد – الشرايين ، مما يمنع الأوعية الدموية من إمداد القلب والدماغ والأطراف وغيرها بكمية الدم اللازمة .

ومع ازدياد الحالة سوءا ، تنتج أضرار أكبر وأخطر . وفي هذه الحالة فأنت جلطة صغيرة من الدم في أحد الأوعية الدموية المتقلصة ، كافية لأن تسبب نوبة قلبية!!...