

تنباکو

باورهای غلط در برابر واقعیت ها

مصرف دخانیات پیشینه ای دیرین دارد و درباره ضررهای محصولات تنباکو و توتون بحث های بسیار شده است. درحالی که بسیاری از افراد از عوارض جانبی احتمالی سیگار مطلع اند، هنوز چندین باور غلط وجود دارد که توجه افراد را از خطرهای واقعی استفاده از تنباکو منحرف می کند. بعضی از این باورها را بررسی کرده ایم تا حقیقت را درباره تنباکو بدانیم.

باور غلط: تنباکو گیاه است و بنابراین برای سلامت انسان بد نیست.

واقعیت

طبیعی بودن به معنای سلامت بودن نیست. تنباکو یک گیاه سبز و پرشاخ و برگ است که می توان آن را در سراسر جهان یافت؛ در حالی که این گیاه برخی مصارف دارویی دارد، ولی ترکیبات شیمیایی سمی، از جمله سیانید، مونوکسیدکربن و آمونیاک نیز در آن وجود دارد. امروزه ۲۵۰ ماده مضر در تنباکو کشف شده که ۶۹ ماده آن عامل سرطان است.

باور غلط: بخش بد سیگار نیکوتین است، تنباکو مضر نیست.

واقعیت

هم تنباکو و هم نیکوتین مضر است. دود تنباکو حاوی صدها ماده شیمیایی است که یکی از آنها نیکوتین است. نیکوتین ماده شیمیایی و اعتیادآوری است که ترک دخانیات را برای افراد سخت می کند. خطر ناشی از تنباکو به دلیل مقادیر زیاد مواد شیمیایی مضر است که باهم ترکیب می شوند و قیری چسبناک تشکیل می دهند. این قیر به طور مستقیم وارد شش ها می شود و به مشکلات متعدد سلامتی می انجامد.

باور غلط: می توان بدون اینکه بیمار یا معتاد شد، گهگاهی سیگار کشید.

واقعیت

درست نیست. مضرات سیگار بلافاصله بعد از استنشاق دود تنباکو شروع می شود و مصرف کننده تفریحی یا گهگاهی، در شیب لغزنده ای به سمت اعتیاد قرار دارد. بهترین راه برای جلوگیری از خطر اعتیاد و بیماری های ناشی سیگار، این است که از ابتدا سیگار کشیدن را شروع نکنید.

باور غلط: سیگارهای الکترونیکی فقط بخار آب تولید می کند.

واقعیت

خیر، مایع درون سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین است و آئروسول بخار آن دارای سمومی از قبیل فرمالدهید، استالدهید و استیک اسید است. (آئروسول: سوسپانسیون کلوییدی، ذرات جامد یا مایع پخش شده در گاز به صورت اسپری یا افشانه)

باور غلط: سیگارهای الکترونیکی بی خطرند.

واقعیت

باید این نکته مهم را به یاد داشت که اگرچه سیگارهای الکترونیکی با عنوان بی خطر عرضه می شوند، ولی روی هر دو قسمت آن (دستگاه و مایع آن) نظارتی وجود ندارد. با استفاده از سیگار الکترونیکی ، ریه ها در معرض انواع مواد شیمیایی مضر و حرارت زیاد قرار می گیرند. مطالعات نشان می دهد که بخار حاصل از سیگارهای الکترونیکی ، حاوی مواد سرطانزا و مواد شیمیایی سمی است. همچنین خطر استنشاق نانوذرات فلزی مضر، مانند نیکل و کروم ، از دستگاه وجود دارد.

باور غلط: آسیب های جسمی مصرف تنباکو، حتی پس از ترک آن نیز، جبران نمی شود.

واقعیت

اشتباه است؛ اگرچه آسیب صورت گرفته است ولی مزایا و آثار ترک آن پس از قطع مصرف ، فورا قابل مشاهده است. بعد از ۲۰ دقیقه ضربان قلب به سطح نرمال می رسد و بعد از ۱۲ ساعت میزان مونوکسیدکربن موجود در خون کاهش می یابد و به سطح نرمال می رسد. چندین ماه پس از ترک، عملکرد شش ها بهتر می شود و خطر پیشرفت بیماری های تنفسی و سرطان کاهش می یابد. اگرچه تا حدودی به بدن شما آسیب رسیده است ولی بازبایی و بهبود ممکن است.

باور غلط: کسی از دود سیگار نمی میرد.

واقعیت

غلط است، بسیاری از مردم از بیماری های مرتبط با سیگار کشیدن جان خود را از دست می دهند. در واقع مرگ ۴۸۰۰۰۰ نفر در سال در ایالات متحده با مصرف تنباکو در ارتباط است و بیش از ۴۱۰۰۰ نفر به سبب استنشاق دست دوم سیگار (دود سیگار افراد دیگر) از دنیا رفته اند. علاوه برآن، افراد سیگاری ۱۰ سال کمتر از افراد سالم عمر می کنند. استفاده از تنباکو عامل اصلی بسیاری از بیماری ها و مرگ زودرس است.