

التدخين وأضراره: التدخين عادة سيئة ضارة، غالباً ما تبدأ بسبب الهوى أو التأثر بالآخرين. يعاني المدخنون من أضرار جسيمة على صحتهم، بالإضافة إلى خسائر مادية. يعتبر التدخين من الرذائل التي حرّمها الإسلام، وإضافة إلى رائحته الكريهة، فهو رذيلة خلقية وخسارة اقتصادية وعلة صحية. أكدت الدراسات العلمية أن التدخين هو السبب الرئيسي للمرض والموت في العالم، متجاوزاً أضرار حروب أو كوارث أو الإيدز أو حوادث السيارات. ضحايا الإيدز منذ اكتشافه في 1981 م إلى 1991 م بلغوا 300 ألف شخص، بينما ضحايا التدخين 2.5 مليون شخص سنوياً، أي أكثر من مئتي ضعف ضحايا الإيدز. كما أن ضحايا التدخين سنوياً تفوق ضحايا القنبلة الذرية في هيروشيما بعشرة أضعاف. أكدت 50 ألف دراسة علمية على أضرار التدخين، بينما لم يثبت أي بحث فائدة له. أثبتت الدراسات تأثير التدخين السلبي على الصحة، فكل سيجارة تقصر من عمر الإنسان بـ 14 دقيقة و 24 ثانية. **التدخين السلبي: ** يُسبب التدخين السلبي ضرراً على غير المدخنين الذين يتواجدون في مكان به مدخنون. جهاز المناعة لدى غير المدخنين أقل تحفزاً لمواجهة الدخان، مما يزيد من استعدادهم للإصابة بأمراض التدخين. أكدت دراسات علمية أن الدخان المنتشر في الغرفة أكثر ضرراً من الدخان الذي يستنشقه المدخن مباشرة. تزيد نسبة النيكوتين وأول أكسيد الكربون ومادة البنزبيرين في الدخان المنتشر. يُقتل سنوياً حوالي 140 ألف شخص في أوروبا بسبب التدخين السلبي. يُعد تلوث الدخان أهم عامل تلوث بيئية يعاني منه غير المدخنين، وأكبر عامل معروف للإصابة بالسرطان. **المواد الضارة في السيجارة: ** يحتوي دخان السجائر على حوالي ألف مركب كيميائي، من أهمها: * **المواد المهيجة للشعب الهوائية: ** غاز الأمونيا والفينول وأحماض طيارة. * **غاز أول أكسيد الكربون: ** غاز سام يسبب جلطة الشريان التاجي في القلب، الذبحة الصدرية، ونقص الأكسجين، وزيادة الكوليسترول. * **النيكوتين: ** يسبب الإدمان، ويؤدي إلى زيادة نبض القلب ومجهوده، ويزيد من ترسب الصفائح الدموية، مما يزيد من فرص حدوث جلطة الشرايين التاجية. * **القطران: ** يحتوي على مواد عضوية تسبب السرطان. **التدخين سبب رئيس لكثير من الأمراض: ** * **أمراض الجهاز التنفسي: ** سرطان الرئة، النزلات الشعبية المزمنة، الانتفاخ الرئوي، سرطان الحنجرة. * **أمراض الفم والجهاز الهضمي: ** التهابات اللثة وفقد الأسنان، سرطان الفم واللثة، قرحة المعدة والاثني عشر، سرطان المعدة. * **أمراض القلب والأوعية الدموية: ** جلطة القلب والمخ، الذبحة الصدرية. * **أمراض الحمل: ** التشوهات الخلقية للجنين، الإجهاض المبكر، زيادة متاعب الحمل. * **أمراض أخرى: ** العقم، تسمم خلايا شبكية العين، ولادة طفل مدمن.