

حيث يعتبر سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة. مما يؤدي إلى مشاكل صحية جسيمة على المدى الطويل. التدخين يعتبر العامل الرئيسي في الإصابة بسرطان الرئة. يحتوي دخان السجائر على أكثر من 70 مادة كيميائية معروفة بأنها تسبب السرطان. تتراكم هذه المواد في الرئتين، بالإضافة إلى ذلك، التدخين يزيد من احتمالية الإصابة بأنواع أخرى من السرطانات مثل سرطان الفم والحلق والمريء والمعدة. التدخين له تأثير مدمر على الجهاز القلبي الوعائي. يتسبب النيكوتين وأول أكسيد الكربون الموجودين في السجائر في تضيق الأوعية الدموية ورفع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التدخين إلى تصلب الشرايين وتلف الأوعية الدموية، مما يقلل من تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية. التدخين يؤثر سلباً على الجهاز التنفسي بشكل عام. إلى جانب سرطان الرئة، يسبب التدخين أمراضاً تنفسية مزمنة مثل الالتهاب الرئوي المزمن (COPD) وانتفاخ الرئة. هذه الأمراض تتسبب في صعوبة التنفس وتقلل من القدرة على القيام بالنشاطات اليومية. لا يقتصر تأثير التدخين على المدخن نفسه، بل يمتد ليشمل الأشخاص المحيطين به من خلال التدخين السلبي. الأطفال والرضع الذين يتعرضون لدخان السجائر يكونون عرضة لمشاكل صحية مثل التهابات الأذن والربو ومتلازمة موت الرضع المفاجئ. التدخين هو عادة قاتلة تؤدي إلى الموت والأمراض الخطيرة. الإقلاع عن التدخين هو الخطوة الأولى نحو حياة صحية وأطول.