

التدخين وأضراره أولاً : مفهوم التدخين وأقسامه : والشيشة ، وغيرهما . وتعد مشكلة التدخين من أكثر المشكلات شيوعاً في أوساط الشباب ، وأكثرها إضراراً بهم ، التي تكمن في داخل الجسم أولاً ، ثم تظهر فيه تدريجياً . - أقسام التدخين : يشمل التدخين قسمين ؛ هما : - التدخين المباشر : وهو الاستنشاق المباشر للدخان المنبعث من التبغ أو أحد مشتقاته . * التدخين القسري : ويُقصد به استنشاق الدخان المبعوث في الهواء الذي مصدره أشخاص آخرون ، سواء من الهواء ، أو بعد خروجه من فم المدخن أو أنفه ، ويحدث ذلك في كل مكان فيه مدخن ، كالمنزل والعمل والأماكن العامة . وما يتبع ذلك من آثار خطيرة على الدورة الدموية في جسم الإنسان ، ويظهر هذا بالخدور والدوار الذي يحدث عقب استعماله لمن لم يألفه . وتُسبب كمية زائدة من اللعاب ، وتغير تركيبته الكيماوية بحيث تقلل فعله في هضم الطعام ، -4التأثير على صحة القلب ، ومن ذلك تشويش انتظام ضرباته حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج له (٦ . - مسبب لكثير من الأمراض : التدخين يحرم صاحبه من العيش بحياة صحية خالية من الأمراض ، فهو يتسبب في : -زيادة نسبة الإصابة بمرض السل . زيادة التعرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني . يعجل بظهور التجاعيد وشيخوخة البشرة . يزيد من التوتر والضغط النفسية ، خلافا لما يعتقد بعض المدخنين من أنه يهدئ الأعصاب ، بينما أظهرت الدراسات خلاف ذلك تماما . القطران الموجود في السجائر يسبب تصبغات بالأصابع والأسنان . 1 - أضرار التدخين السلبي : ربما تماثل أضرار التدخين السلبي أضرار التدخين المباشر وذلك بحسب نسبة الاستنشاق للدخان . ومن أبرز أضراره ما يلي : تزايد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند مستنشق الدخان السلبي ؛ تزايد نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناجمة عن التعرض لدخان السجائر عن بعد . تزايد احتمالية إصابة الرضع المعرضين لدخان السجائر ببعض الأمراض ،