# مضار التدخين

## كيف يؤثر التدخين على الجسم؟

**تأثير على الرئتين :** يصل النيكوتين في 8 ثوانٍ إلى المخ، ومنه إلي الجسم؛ فيُصيب الرئة بالسرطان.

**تأثير على العينين :** يضْعف النيكوتين الإبصار؛ نتيجةً لضيق شرايين شبكة الْعين.

**تأثير على الدورة الدموية:**

- يقلّل من استفادة الدم بالأكسجين.
- يُرسّب الدهون على جدار الشرايين؛ فيقلّل تدفُّق الدم، ويرفع ضَغْطَه

**تأثير على الجهاز العصبي:** يُحْدث خللاً في الجهاز العصبي..

**تأثير على جهاز التنفس :** يُقلّل حَرَكَةَ الشُّعَيْرات المبَطِّنَة لممرَّات التنفُّس، والقدرة على طرد البلْغم والأتربة.

**تأثير على الفم :** يسبّب زُرْقة الشّفاه، وصفرة الأسنان، والروائح الكريهة للفم.

**تأثير على الجنين :**

* كثيراً ما يؤدي إلى عدم إتمام الحمْل، أو ولادة أطفال غير مكتملين النمو.
* يُقلّل لبن الأم، ويضر بصحة الطفل الرضيع.

**التدخين السلبي.. أخطر :**

هو استنشاق الدّخان الطّائر، وهو أخطر من عملية التدخين؛ لأنه يحتوي علي الكثير من القطران، والنيكوتين، وغاز أول أكسيد الكربون السّام. ويَسْتَنْشِقُ المدخن أقلّ من ربع السيجارة، أما الجالس إلى جانبه، فَيَسْتَنْشِقُ ثلاثة أرباعها!

## نصائح للابتعاد عن التدخين:

* تجنُّب الأماكن التي يوجد بها تدخين.
* تجنُّب شراء السّجائر.

* انْصَحْ من يدخن باستعمال معجون أسنان قوي النكهة؛ لتقلل رغبته في التدخين.

madrassatii.com