



دانشگاه شیراز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی

سیگار الکترونیکی خطرناک یا بی خطر؟



سیگارهای الکترونیکی چگونه کار می کنند؟

سیگارهای الکترونیکی وسایل باتری داری هستند که شبیه سیگارهای واقعی به نظر می رسند.

آنها محفظه هایی دارند که با مایعی ساخته شده از نیکوتین، رایحه دهنده ها و سایر مواد شیمیایی پر می شود. یک بخش گرم کننده، این مایع را به صورت بخار در می آورد که فرد با یک زدن استنشاق می کند.

در اغلب موارد چراغ های ال ای دی در نوک وسیله نصب شده که شبیه درخشش سیگار در حال سوختن است.



آیا این وسایل بی خطرند؟

اغلب این وسایل حاوی ماده نیکوتین هستند که اعتیادآور است و تمام عوارض نیکوتین را دارد. هنگامی که مصرف این ماده را کنار بگذارید، دچار علائم ترک نیز می شوید.

حتی مارک هایی از این سیگارها که مدعی «عاری از نیکوتین» بودن هستند، حاوی مقدار اندکی نیکوتین هستند.

#تعهد - من - ترک - دخانیات



آیا این وسایل بی خطرند؟

نگرانی‌ها درباره سیگارهای الکترونیکی و وسایل استنشاقی مشابه، فقط مربوط به نیکوتین نیست.

مایع برخی از مدل‌های این وسایل استنشاقی حاوی فرمالدئید است؛ ماده‌ای شیمیایی که در مواد ساختمانی هم به کار می‌رود. یک جزء دیگر این مایع پروپیلن گلیکول (ماده ضدیخ) است که می‌تواند سرطان‌زا باشد.

علاوه بر این در برخی از این وسایل یک ماده شیمیایی با رایحه کره به نام «دی استیل» به کار می‌رود که اغلب به غذاهایی مانند پاپ کورن افزوده می‌شود و استنشاق این ماده می‌تواند خطرناک باشد چرا که به ریه آسیب می‌زند.



آیا به ترک سیگار کمک می کنند؟

نتایج تحقیقات نشان می دهد که سیگارهای الکترونیکی ن تنها به افراد برای ترک سیگار کمک نمی کنند، بلکه افراد در محل هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، از آنها استفاده می کنند و در مکان های دیگر سیگار روشن می کنند. استفاده از این سیگار برای کسانی که قصد ترک سیگار دارند توصیه نمی شود و حتی ممکن است دروازه های برای اعتیاد در بین جوانان باشد.

#تعهد
— من — ترک — دخانیات



تأثیر سیگار الکترونیکی بر بدن

ریه: نیکوتین می تواند باعث تنفس سریع و سطحی، صدمه دائمی به بافت ریه، افزایش احتمال ابتلا به بیماری های ریه و سرطان ریه شود.

قلب: نیکوتین سبب افزایش ریتم قلب و افزایش فشار خون می شود. همچنین کار قلب را برای رساندن اکسیژن به سلول ها دشوار می کند. این عامل در بلندمدت می تواند قلب را در معرض خطر جدی سکته و حمله قلبی قرار دهد.

#تعهد
— من — ترک — دخانیات



تأثير سيگار الكترونيكي بر روان

مصرف نيكوتين در اين وسایل می تواند برخی افراد را در نهايت به كشیدن سيگار يا ساير مواد سوق دهد.

نيكوتين همچنين می تواند باعث کاهش کنترل تكانه شود و مشكلات درازمدت در توانایی تمرکز و توجه ايجاد کند و به اختلالات خلقی بينجامد.

#تعهد - من - ترک - دخانيات

