

خداحافظی فوتبالیست ها با کشیدن سیگار / تاثیر نیکوتین در مرگ زودرس ورزشکاران

از آنجایی که افراد سیگاری بسیاری در میان ما حضور دارند تصمیم گرفتیم که در این مقاله در مورد سیگاری‌ها صحبت کنیم. در اینجا قصد داریم تاثیرات سیگار بر بدن و عملکرد ورزشی افراد را مورد بررسی قرار دهیم.

به گزارش خبرنگار گروه ورزشی ایسکانیوز، از آنجایی که افراد سیگاری بسیاری در میان ما حضور دارند تصمیم گرفتیم که در این مقاله در مورد سیگاری‌ها صحبت کنیم. در اینجا قصد داریم تاثیرات سیگار بر بدن و عملکرد ورزشی افراد را مورد بررسی قرار دهیم. باور این مساله مشکل است که هنوز افراد نوجوانان بسیار زیادی در حدود سن ۱۳ سالگی وجود دارند که سیگاری هستند و هنوز به این درک نرسیده اند که سیگار میتواند چه صدماتی برای سلامتی آنها داشته باشد.

اما حوزه ورزش حوزه ای است که اثرات مصرف سیگار در آن کاملا مشهود خواهد بود. یکی از مزایای ورزش این است که افراد ورزشکار برای ارتقا سطح عملکرد خود سیگار کشیدن را ترک میکنند تا سلامتی و عملکرد خود را افزایش دهند.

تاثیرات بلند مدت سیگار کشیدن

اگر بخواهیم به صورت جزئی تاثیرات سیگار کشیدن را بر روی اجزای بدن بررسی کنیم خواهیم دید که هیچ یک اجزای بدن از مضرات سیگار در امان نخواهند بود. سیگار کشیدن باعث خرابی لته‌ها، ایجاد حفره در دندان‌ها و تنگی نفس میشود. اکسیژن رسانی ناصحیح به بدن و تنگی رگ‌های خونی با همدیگر میتوانند عامل ایجاد سکته باشند. افراد سیگاری در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان‌های دهانی قرار دارند و نسبت به افراد عادی ۱۰ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه و امفیوزم قرار دارند. ترشح موکوز در ریه افراد سیگاری کاهش می‌یابد و همین موضوع میتواند منجر به ایجاد سرفه‌های بسیار شدید شود.

نیکوتین موجود در سیگار همچنین باعث افزایش خون و در نتیجه لخته شدن آن میشود. کربن مونوکسید ایجاد شده در بدن با از بین بردن اکسیژن موجود در خون باعث رسوب کلسترول در دیواره شریان‌ها میشود. افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مری، حنجره و پانکراس قرار دارند. افزایش فشار خون ناشی از سیگار کشیدن میتواند صدمات بسیار جدی به کلیه وارد کند. احتمال مرگ افراد سیگاری در سن بازنشستگی ۴۰٪ و برای افراد غیر سیگاری ۱۸٪ می‌باشد.

سیگار کشیدن و بدن سازی

از آنجایی که سیگار کشیدن مستقیماً بر روی تنفس تاثیر دارد سیگار میتواند باعث ایجاد انسداد شدید در راه تنفسی و کاهش جذب اکسیژن به درون جریان خون شود. نبض یک فرد سیگاری حدود ۳۰٪ سریعتر از یک فرد غیر سیگاری می‌باشد. ضربان قلب بالا باعث میشود که گردش جریان خون در رگ‌ها به شکل خوبی انجام نگیرد و به همین دلیل عملکرد فرد کاهش خواهد یافت. منبع سایت ادکوان. به آن لحظه فکر کنید که برای چربی سوزی خود نیاز دارید که چند دقیقه اضافه تمرین خود را ادامه دهید اما نمیتوانید. زیرا سیگار باعث شده است که کارایی طبیعی ریه‌های شما کاهش پیدا کند و در آن لحظه‌هایی که بیشتر از همه مواقع به اکسیژن نیاز دارید اکسیژنی در اختیار شما قرار نخواهد گرفت.

از آنجایی که افراد سیگاری خلط بیشتری را تولید میکنند این خلط جریان راه تنفس را مسدود می‌کند و کیفیت تنفس شما به شدت

کاهش پیدا خواهد کرد. بنابراین در این حالت ماهیچه‌های شما به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمیکنند و در عوض مقادیر بالایی از کربن مونوکسید دریافت میکنند که آن هم بر خلاف اکسیژن به هموگلوبین‌ها متصل میشود. سیگار کشیدن میتواند دسترسی به حداکثر اکسیژن را تا ۱۰٪ کاهش دهد و همین موضوع میتواند صدمات جدی زیادی به سلول‌ها که تولید کننده تستوسترون هستند وارد آورد.

تأثیرات مخرب سیگار کشیدن :

- ۱) دریافت مزایای کمتر بعد از ورزش کردن
- ۲) سیگاری‌ها معمولاً دارای قدرت و انعطاف پذیری کمتری هستند
- ۳) افراد سیگاری معمولاً دارای مشکل در خواب هستند
- ۴) افراد سیگاری معمولاً سه برابر زودتر نسبت به افراد غیر سیگاری نفس خود را از دست میدهند
- ۵) سیگار کشیدن باعث افزایش فشار خون میشود
- ۶) سیگار کشیدن باعث ایجاد خستگی حین و بعد از تمرینات میشود
- ۷) بر طبق تحقیقات نوجوانانی که در هفته ۵ روز آن را سیگار میکشند از لحاظ قدرت فیزیکی ۸٪ ضعیفتر از هم سن و سالان غیر سیگاری خود هستند

سیگار کشیدن باعث افزایش ابتلا به موارد زیر می شود :

- ۱) مرگ زودرس
- ۲) حملات قلبی
- ۳) مشکلات ریوی از جمله سرطان ریه
- ۴) ایجاد سرطان‌های گلو، حنجره و مری
- ۵) نازایی و ناباروری
- ۶) پوکی استخوان و مفاصل
- ۷) شکستگی لگن
- ۸) کمر درد
- ۹) آرتروز
- ۱۰) ایجاد صدماتی نظیر شکستگی‌ها و پیچ خوردگی مفاصل

دیگر تأثیرات مخرب سیگار کشیدن

هنگامی که بدن در حال انجام یک فعالیت نسبتاً شدید نظیر دوندگی، شنا یا انجام ورزش در سطح رقابتی می‌باشد نیازمند دریافت بیشتر اکسیژن برای اکسیژن رسانی به ماهیچه‌ها می‌باشد. هم برونکواسپاسم و هم افزایش تولید خلط باعث ایجاد انسداد در راه تنفسی و در نتیجه کاهش عملکرد ریه میشود که نتیجه آن کاهش شدید عملکرد ورزشی فرد می‌باشد. در تحقیقات مشخص شد که ریه‌های دختران نوجوان سیگاری به طور طبیعی گسترش نمی‌باید و همین موضوع در بزرگسالی باعث ایجاد محدودیت در ظرفیت تنفسی آنها خواهد شد. سیگار کشیدن علاوه بر اینکه آمادگی بدنی حال حاضر شما را تحت تأثیر قرار میدهد بلکه پتانسیل فیزیکی شما در آینده را نیز محدود می‌کند.

سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی، برای هر کسی زیان بار است. این زیانها شامل حال بدنسازان نیز می شود، و سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی، به بدنسازان کمک نمی کنند تا توان درونی و بیرونی خود را بهتر سازند. این عادات نتایج بسیار خطرناک و

مضری دارند.

بدنسازي درمورد بهتر كردن بدن شما است، بهتر كردن ظاهر تان و بوجود آمدن حس عزت نفس و عالي بودن درمورد خودتان. سيگار كشيدن و مصرف مشروبات الكلي باعث مي شود زمان بيشترى طول بكشد تا به اهداف خودتان برسيد و يا حتى برتر، باعث مي شوند كه كلاً نتوانيد به اهداف خودتان برسيد.

اثرات مضر سيگار كشيدن

توتون و تنباكو حاوي بيش از ۴۰۰۰ ماده شيميايي هستند كه به شكل هاي مختلف با بدن شما واكنش نشان مي دهند. مضرترين موثد شيميايي آنها، نيكوتين، كربن مونوكسيد و قطران هستند.

اثرات نيكوتين

نيكوتين، يك ماده مخدر است. افراد متوجه نيستند كه مضر است، اما به هر حال مضر هستند. مانند بسياري از مواد مخدر، اعتياد آور است و جذب جريان خون مي شود. بعد از هفت تا هشت ثانيه، مغز مي تواند واكنش بدن را احساس كند. متوجه شده اند كه نيكوتين ممكن است به نسبت مدت زمان مصرف آن، مقدار دودي كه استنشاق مي كنند و مقدار عمقي كه دود را به داخل مي دهند، موجب تغيير شخصيت فرد شود.

اثرات جانبي خطرناك

افزايش ضربان قلب

افزايش توليد هورمون

افزايش فشار خون

انقباض رگهاي خوني نازك روي پوست

تغييرات در تركيبات خون

تغييرات در متابوليسم

اثرات كربن مونوكسيد

كربن مونوكسيد يك گاز سمى است. تا ۱۵٪ خون فردي كه سيگار مي كشد، كربن مونوكسيد است كه به بخش هاي مختلف بدن، به جاي اكسيژن، انتقال مي يابد. اكسيژن، مخصوصاً، براي بافتها و سلول هاي بدن براي آنكه درست كار كنند، ضروري است.

زمانی که مقدار اکسیژن، به مدت زمان بسیار طولانی ای کاهش یابد، موجب ایجاد مشکلاتی در رشد، ترمیم و جذب مواد مغذی مهمی مانند پروتئین، می شود. می دانیم که رشد، ترمیم و جذب مسائلی هستند که هر بدنسازی نیاز دارد.

کربن مونوکسید بسیار خطرناک است، چرا که بر فعالیت الکتریکی در قلب اثر می گذارد. کربن مونوکسید، همچنین با تغییرات دیگر در خون که همراه با سیگار کشیدن و رژیم غذایی هستند، ترکیب می شود(ممکن است منجر به رسوب چربی بر دیواره های عروق در قلب، شود).

این داروی مخدر موجب بیماری و مشکلات قلبی، مسدود شدن شریان ها، و مشکلات گردش خون خطرناک می شود. زنانی که سیگار می کشند، احتمال اثرات خطرناکی که در بالا ذکر کردم، وجود دارد، اما همچنین به خطر افتادن جنین نیز، وجود دارد. می تواند موجب کاهش اکسیژن رسانده شده به جنین شود.

تاثیرات قطران

هر سیگاری که کشیده شود، زمانی که دود را به داخل می دهند، ۷۰٪ قطران در ریه ها رسوب می شوند. قطران به ریه ها آسیب می رساند، که موجب تنگی بایوساید، سرفه و افزایش مخاط برونشیول و صدمه به موهای ریزی که ریه ها را از رژیم غذایی و عفونت محافظت می کند، می رساند.

خطرات سیگار کشیدن

پیری زود رس

۸۰٪ بیماران ریوی مربوط به افراد سیگاری است

۹۰٪ بیماران مبتلا به برونشیت و آمفیزم مربوط به افراد سیگاری است

۱۷٪ بیماری سرخرگهای قلبی () مربوط به افراد سیگاری است

کسانی که سیگار می کشند، در مقایسه با افرادی که سیگار نمی کشند، بیشتر در معرض بیماری و مرگ زود هنگام، هستند

سیگار کشیدن، خطر را دو برابر می کند

بیماری های مربوط به سیگار کشیدن

بیماری سرخرگ های قلبی

تأثیر بر باروری

آمبلیوی توتون (کاستی در دید)

آترواسکلروز (ایجاد رسوب چربی و از دست دادن خاصیت ارتجاعی در دیواره های شریان)

گانگرن

سرطان (ریه، دهان، گلو، بینی، حنجره، مری، پانکراس، مثانه، معده، سرطان خون، لنفاوی، کلیه)

عفونت های مکرر در مجرای تنفسی

آسیب و کاهش کارایی در ریه ها

برونشیت مزمن و آمفیزم

زخمهای گوارشی

بدنسازان زن و سیگار کشیدن

انتظار می رود که سرطان ریه در زنان به عنوان سرطان پیشرو، از سرطان سینه پیشی گیرد. مردان و زنان بدنساز به یک میزان در معرض ابتلا به ، سرطان ریه، برونشیت مزمن، آمفیزم و دیگر بیماری های مرتبط با سیگار کشیدن، قرار دارند.

زنان بدنساز بیشتر در معرض مسائل زیر قرار دارند

سقط جنین و سایر مشکلات جدی در دوران بارداری

نوزادان با وزن تولد پایین

یائسگی زود رس با دو تا چهار سال پیش تر

حملات قلبی و سکته

افزایش خطر پوکی استخوان (که برای یک بدن ساز، وحشتناک است)

دود سیگار

اگر سیگار هم نمی کشید باز هم کاملاً از گزند آن در امان نیستید. سیگار کشیدن غیر مستقیم به معنای استنشاق دود سیگار فرد دیگری است. استنشاق دود سیگار به اندازه داخل دادن دود از سیگار، خطرناک است. می تواند باعث سوزش چشمان، بینی و گلو بدنساز شود و بیماری های حاد تنفسی، سردرد، سرگیجه، بیماری، سرفه، خس خس، آسم، آلرژی را افزایش دهد و خطر ابتلا به را بالا ببرد و سطوح ظرفیت عملکرد ریه را کاهش دهد.

سیگار

فواید ترک سیگار

تنفس بهتر می شود

توانایی مقابله با حرکات سریع را بالا می برد

باعث از بین رفتن سرفه سیگاری ها و کاهش خلط می شود

حس چشایی و بویایی را بهتر می شود

کاهش طبیعی در کارایی ریه کند می شود تا جایی که مانند غیر سیگاری ها می شود

خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با سیگار را کاهش می دهد