

سیگار الکترونیکی، که به طور گسترده به عنوان جایگزینی کم خطرتر برای سیگارهای معمولی معرفی شده است، در واقع می تواند تهدیدات جدی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد.

سیگار الکترونیکی، که به طور گسترده به عنوان جایگزینی کم خطرتر برای سیگارهای معمولی معرفی شده است، در واقع می تواند تهدیدات جدی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. در این مقاله، به بررسی علمی برخی از خطرات و عوارض استفاده از سیگار الکترونیکی پرداخته می شود. ۱. ترکیبات شیمیایی مضر در مایعات سیگار الکترونیکی مایعات سیگار الکترونیکی به طور معمول شامل نیکوتین، گلیسرین، پروپیلن گلیکول و اسانس های مختلف هستند. تحقیقات علمی نشان داده است که برخی از این ترکیبات در هنگام تبخیر به مواد شیمیایی مضر تبدیل می شوند. به ویژه، پروپیلن گلیکول می تواند در تماس با سیستم تنفسی ایجاد التهاب کند و بر عملکرد ریه ها تأثیر منفی بگذارد (لرنر و مک کانل، ۲۰۱۹). ۲. تأثیرات بر سیستم قلبی-عروقی نیکوتین موجود در سیگار الکترونیکی می تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون گردد. مطالعات نشان داده اند که این ماده به مرور زمان می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی مانند حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. علاوه بر این، نیکوتین می تواند منجر به اختلال در لخته شدن خون و ایجاد لخته های خونی گردد که موجب مشکلات عروقی می شود (بهاتناگار، ۲۰۱۶). ۳. آسیب به ریه ها و دستگاه تنفسی بخار حاصل از سیگار الکترونیکی می تواند باعث آسیب به بافت های ریه ها و ایجاد مشکلات تنفسی شود. پژوهش ها نشان داده اند که استفاده طولانی مدت از سیگارهای الکترونیکی با بروز بیماری هایی همچون بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) و آسم مرتبط است. در برخی موارد، آسیب های وارد شده به ریه ها ممکن است قابل بازگشت نباشد (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۲۰۱۶). ۴. وابستگی به نیکوتین نیکوتین یکی از مواد اصلی موجود در سیگار الکترونیکی است که می تواند موجب وابستگی جسمی و روانی شود. بسیاری از کاربران سیگار الکترونیکی به طور ناآگاهانه به این ماده وابسته می شوند که این خود می تواند موجب اختلالات مغزی و روانی گردد. استفاده مداوم از نیکوتین همچنین می تواند فرآیند ترک را برای افراد دشوارتر کند (مؤسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر، ۲۰۲۰). ۵. احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان با وجود این که سیگارهای الکترونیکی به عنوان گزینه ای "کم خطرتر" نسبت به سیگارهای سنتی معرفی می شوند، تحقیقات نشان داده اند که بخار تولید شده از این دستگاه ها می تواند حاوی مواد سرطان زا همچون فرمالدئید باشد. این ترکیب می تواند به طور مستقیم به DNA آسیب بزند و خطر ابتلا به سرطان های مختلف، به ویژه سرطان ریه، را افزایش دهد (کیپل و برینگتون-تریمیس، ۲۰۲۰). نتیجه گیری در حالی که سیگارهای الکترونیکی به عنوان جایگزینی برای سیگارهای سنتی معرفی می شوند، شواهد علمی نشان می دهند که این دستگاه ها نیز با خطرات جدی برای سلامت همراه هستند. استفاده از سیگار الکترونیکی می تواند عوارض متعددی از جمله آسیب به دستگاه تنفسی، افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و وابستگی به نیکوتین را به دنبال داشته باشد. بنابراین، ضروری است که استفاده از این دستگاه ها با دقت و آگاهی کامل انجام شود. در صورت نیاز به ترک سیگار،

مشاوره های پزشکی و روش های علمی دیگر توصیه می شود. (Bhatnagar, A. (2016).
References:

Cardiovascular effects of electronic cigarettes. *Nature Reviews Cardiology*, 13(12), 719-728.
<https://doi.org/10.1038/nrcardio.2016.103> National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020).

Electronic cigarettes (e-cigarettes). National Institute on Drug Abuse.

<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/tobacco/electronic-cigarettes>

Lerner, C. A., & McConnell, R. (2019). Electronic cigarettes and respiratory health: The role of flavoring and nicotine. *Toxicology Reports*, 6, 1113-1123.

<https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2019.10.005> U.S. Department of Health and Human Services.

(2016). E-cigarette use among youth and young adults: A report of the Surgeon General. U.S.

Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. [https://e-](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov)

cigarettes.surgeongeneral.gov Kielbaso, C. E., & Barrington-Trimis, J. L. (2020). The impact of e-cigarettes on adolescent health. *JAMA Pediatrics*, 174(2), 101-110.

<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4432>



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب



ت و سبک زندگی دانشگاه بناب