

مجالات التربية البدنية (تكملة الفصل الثالث)

• اضرار التدخين والمنشطات

أولاً/ التدخين

- ١- الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع
- يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، معظمهم في عمر ١٥ سنة أو أكبر) وقد تزايدت نسبة المدخنين في الدول النامية إلى ٥٠% وبالمقابل نجد أن استهلاك الدول المتقدمة ينخفض بمعدل يبلغ حوالي ٠,٥% كل عام، وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقة، نجد أن أهالي الدول النامية يدخنون ثماني سجائر مقابل كل سيجارة امتنع أهالي الدول المتقدمة عن تدخينها لأسباب صحية
- ٢- الأبعاد الصحية لمشكلة التدخين
- أ- التدخين والجهاز الهضمي (المعدة-الأمعاء-المريء)
 - ١- التدخين يسبب ريحة غير مرغوبة تماماً
 - ٢- التدخين يسبب خلل في غدد بطانة اللسان (غدد التدوق باللسان)
 - ٣- كثر التدخين يسبب مرض سرطان اللسان
 - ٤- اللثة تكون ملتهبة للمدخن وتكون هناك تقرحات، والجروح لا تشفى بشكل سريع
 - ٥- التدخين يسبب عسر الهضم
 - ٦- يسبب قرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر
 - ٧- التدخين يسبب البواسير وكثر السعال والكحة

ب- التدخين والجهاز الدوري

- ١- يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين وارتفاع ضغط الدم
- ٢- التدخين وتقلص الشرايين وارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تصلب للشرايين
- ٣- التدخين يؤدي دور كبير بحدوث الذبحة الصدرية
- ٤- التدخين أحد الأسباب المؤدية إلى الموت المفاجئ

● احذر (مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر

ت- التدخين والجهاز التنفسي

- ١- التهاب الاغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم
- ٢- ضيق تنفس
- ٣- انتفاخ الرئة
- ٤- سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية
- ٥- التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والمتصلة بالأنف
- ٦- تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر
- ٧- الالتهابات الفيروسية المتكررة

● التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية، فقد أثبتت الدراسات أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ١٠-٥ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين، كما أن لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغييرات في القصبة الهوائية و الرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبة المزمن، يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن اهتماماً (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي (بالإضافة إلى الامراض الرئوية التي يسببها التدخين، فهو يزيد بعض الامراض الرئوية كالربو مثلاً ويجعل الرشح التهاب والقصبات الحادة أكثر حدة)

- ث- التدخين والدم
- ١- يزيد التدخين من الاحماض الدهنية الموجودة بالدم
 - ٢- يزيد من تخثر الدم
 - ٣- تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب انخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى
- ج- التدخين والعين
- ١- يؤدي التدخين إلى التهاب الملتحمة بالعين
 - ٢- التهاب العصب البصري
 - ٣- يسبب التدخين اختلالات بالرؤية
 - ٤- تساقط شعر الاهداب والجفون
 - ٥- انتفاخ الجفون
 - ٦- يفقد لون العين بريقه وجاذبيته
- ح- التدخين والجهاز البولي
- ١- سبب النيكوتين نقص ادرار البول
 - ٢- يعتبر سرطان المثانة وسرطان البروستاتا أكثر حدوثاً بمرتين في المدخنين مقارنة بغير المدخنين
- خ- التدخين والجهاز العصبي
- يسبب التدخين الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن (بسبب وجود مواد سامة داخل الجهاز العصبي)
- د- التدخين والغدد الصماء
- ١- يؤثر التدخين على الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية
 - ٢- يؤثر التدخين على الغدة الدرقية فيزيد من افراز هرموناتها والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والارتعاش والاسهال وغيرها
 - ٣- يحث على افراز هرمون معين من الغدة النخامية يعمل على تثبيط إدرار البول

د- التدخين وحواس الاسنان

- ١- حاسة الشم (إضعاف حاسة الشم بسبب الالتهابات المتكررة في البلعوم والتخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن)
- ٢- حاسة السمع (الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب التهاب الأذن الوسطى الناتج من التهابات البلعوم الدائمة)
- ٣- حاسة البصر (يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة التهاب الأغفان والغدد الدمعية والتهاب الأعصاب البصرية وبالتالي يؤدي إلى العمى)
- ٤- حاسة التذوق (يؤدي التدخين إلى ضعف حاسة التذوق بسبب تأثير التدخين على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين والتي تؤثر على حليمان اللسان وتؤدي إلى التهابها)
- ٥- التدخين والجلد (تسبب المواد السامة الموجودة في الدخان ترهلاً وتبدلات في لون الجلد الطبيعي وقد تسبب تجعد الجلد وربما تشقق بعض أجزاء الجلد، كما يؤثر في تأخر شفاء الجروح)
- ٦- التدخين والمرأة (المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى لكن بوجود عوامل ومتغيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة، من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة)
- ٧- التدخين السلبي (لقد اهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها بكثير ما كان يعتقد عنها في الماضي)

• ما هو التدخين السلبي؟

(ينتج عن التدخين السلبي تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق في الأماكن المغلقة من سيجارة المدخن، فضلاً عن أن ذلك يضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثار صحية بالغة على جميع الأعمار، وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون، وإن غير المدخن "ضحية" نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج إرادته)

• إعداد الجسم للتوقف عن التدخين

(إن التوقف الكلي عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك لأن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك)

• مضاعفة النشاط البدني

(تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية وللتغلب على الرغبة في التدخين، ويخفف أعراض الانسحاب، وليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات)

• فوائد التدخين

- ١- المدخن لا يصاب بالشيخوخة لأنه يموت في شبابه
- ٢- يتعرف دائماً على أصدقاء جدد لأنه كل يوم عند طبيب جديد
- ٣- لا يدخل اللصوص إلى بيته لأنه يسعل طوال الليل
- ٤- لا يزوره الناس والأقرباء كثيراً لأن رائحته كريهة ومقرزة

ثانياً/ المنشطات

● لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر، لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جداً والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية، وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية

● ماهي المنشطات؟

(هي كل مادة أو دواء يدخل الجسم بكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى بطرق غير مشروعة ويسبب أضراراً صحية عند الاستمرار على تعاطيها)

● كيف يحصل الإدمان على المنشطات؟

(يحصل الإدمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الأدوية التي يتعاطاها الرياضي، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لإحداث التغيير المطلوب مما يؤدي إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر، ويكون حينها وصل إلى أخطر حالاته التي تحتاج إلى معجزة من أجل الخلاص منها ومن أثارها السلبية المرضية التي تؤدي إلى الانهيار ومن ثم الوفاة في أكثر الأحيان)

● أخطار تعاطي المنشطات

- ١- الجنون وفقدان العقل
- ٢- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب
- ٣- أمراض الكلى
- ٤- أورام البروستات
- ٥- الذبحة القلبية (الوفاة)
- ٦- الاكتئاب واضطراب المزاج
- ٧- الإدمان
- ٨- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف
- ٩- الالتهاب الكبدي
- ١٠- القرحة
- ١١- الأرق والهلوسة
- ١٢- الإسهال والقيء والغثيان
- ١٣- فقدان الوزن
- ١٤- فقدان الشهية للطعام
- ١٥- الطفح الجلدي
- ١٦- ارتخاء عام في عضلات الجسم
- ١٧- هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة

راجع كتاب المقرر لباقي العناصر عن المنشطات

وتم الانتهاء من الفصل الثالث

أستاذ المقرر د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..