

التدخين والكحول والمخدرات... طبية توضح عادات تقلل عمر الإنسان



أعلنت الدكتورة أوليسيا سافيليفا كبيرة أطباء الأمراض الباطنية في مستشفى Medicina JSC، أن التدخين والإفراط في تناول الكحول والمخدرات من العادات السيئة التي تقلص متوسط عمر الإنسان.

وتشير الطبيبة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا" إلى أن كل عادة من هذه العادات السيئة تقلص متوسط عمر الإنسان 10-20 عاما.

ووفقا لها، يقلص التدخين متوسط العمر المتوقع 10 سنوات. لأن المدخن يعاني عادة من ارتفاع مستوى "الكوليسترول" في الدم وتصلب الشرايين والجلطات الدموية وأمراض الأوعية الدموية في الأطراف السفلى.

وتقول: "يسبب النيكوتين حال دخوله إلى الجسم اضطراب ضربات القلب ونادرا السكتة القلبية. كما أن التدخين يساعد على تطور الأورام الخبيثة سرطان الرئة، سرطان تجويف الفم، سرطان المعدة، سرطان البنكرياس، سرطان الكلى، سرطان الثدي، سرطان عنق الرحم وأعضاء أخرى في الجسم. والنساء المدخنات أثناء الحمل غالبا ما يعانين من الإجهاض والنزيف واضطرابات نمو الجنين وولادة جنين ميت".

وتضيف، "تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين أيضا الذي يصل إلى الدم فور استنشاق الأبخرة، وبعد 8 استنشاقات وأكثر يصل إلى الدماغ".

ووفقا لها، يقلص الإفراط في تناول المشروبات الكحولية متوسط العمر المتوقع بمقدار 15-20 عاما. ويرافق هذا سوء عمل الدماغ الذي في حالات معينة قد يسبب الإصابة بالخرف الكحولي. كما أن الإفراط في تناول الكحول يحفز الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية واضطراب عمل الكبد والكلى وأمراض الجهاز الهضمي وانخفاض الوظائف الجنسية وضعف المناعة والاضطرابات العقلية.

وتقول: "إن تعاطي المخدرات يعتبر عادة أقطع أنواع الإدمان، ولبس هذا خطأ. لأنه في حالة تعاطي المخدرات بصورة منتظمة لا يعيش الإنسان أكثر من 8-9 سنوات، بغض النظر عن طريقة تناولها. المخدرات تدمر القلب والرئتين والجهاز العصبي ومنظومة المناعة. وعند حقن المخدرات في الوريد يزداد خطر الإصابة بـالإيدز والتهاب الكبد B و C. كما أن استنشاق الغازات والمواد الطيارة يؤدي إلى ضعف وظائف الدماغ وتلف معظم أعضاء الجسم بما فيها الدماغ".

وتلفت الطبية الانتباه إلى أن هناك عادات لا تؤثر في نوعية وطول العمر للوهلة الأولى. من بين هذه العادات استخدام الأجهزة الإلكترونية باستمرار، وسوء التغذية وقلة النوم، حيث إذا لم يحسن الشخص نظامه الغذائي وينام جيدا وفي الوقت المناسب، فمن المحتمل جدا أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة من السمّة إلى مرض الزهايمر.