

## مقدمة بحث عن اثر التدخين في تلويث البيئه المنزليه

يُعتبر التدخين بأنه عبارة عن مجموعة من الغازات التي تؤثر على البيئة، حيث يتسبب في العديد من الأمراض التي تدمر صحة الإنسان، إذ يلجأ الشباب إلى التدخين بسبب الفراغ وعدم استغلال الوقت، وقلة الوعي بين الناس وسهولة الحصول عليه، بالإضافة إلى ضعف الوازع الديني، ووجود رفاق السوء وعدم الرقابة من قبل الإهالي بالنسبة للأطفال، حيث أن جميع هذه الأسباب تُسهم في اللجوء إلى التدخين والتأثير على المجتمع بشكل سلبي.

## بحث عن اثر التدخين في تلويث البيئه المنزليه

إنّ التدخين يؤثر على جسم الإنسان بشكل كبير، حيث يُعدّ التدخين بأنه يؤدي جميع أعضاء وأجهزة الجسم، حيث يُسهم في الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات، كما لا يتوقف عند الجسم فقط بل يؤثر أيضاً على اقتصاد الفرد واقتصاد الدول حيث أنه يتم صرف مبالغ طائلة على علاج ضحايا التدخين السلبي والإيجابي، ولذلك من أهمية الحديث وتوعية الفرد بأضرار هذه الظاهرة الاجتماعية السلبية سنقوم بتقديم بحث شامل عن أثر التدخين على الإنسان والبيئة المنزلية.

## التدخين

يعد التدخين بأنه عبارة عن عملية حرق مادة نباتية أو مجموعة من المواد النباتية، وقد تكون هذه المادة هي التبغ، بحيث ينتج عن احتراقها مادة النيكوتين التي لها العديد من الآثار المحفزه والمهدئة، كما هناك عدة طرق يتم من خلالها التدخين كالسيجار أو الغليون، حيث يتكون الدخان من ثلاثة مكونات وهم النيكوتين وهي المادة المسؤولة عن إدمان الفرد على التدخين، والقطران وهي عبارة عن مادة بنية اللون تحتوي على مواد سامة تؤثر على الأسنان والرئة، أما المادة الثالثة فهي أول أكسيد الكربون فهو غاز سام يُعرف بأنه عديم الرائحة والطعم ويؤدي إلى الاختناق[1].

## أثر التدخين في تلويث البيئه المنزلية

أنّ التدخين لا يؤثر على المدخن فقط بل يؤدي جميع الأفراد المحيطين به، حيث يتم استنشاق الدخان بطريقة غير مباشرة من قبل أفراد عائلة المدخن، ولذلك يؤثر التدخين ويسهم في التعرض للعديد من المشاكل الصحية، حيث يحتوي التدخين على العديد من المواد السامة التي يتم انتشارها بشكل كبير في الأماكن المغلقة، حيث أن المنزل يحتوي على العديد من الأقمشة المنزلية التي تجعل هذه السموم تلتصق بها، وبما أن الإنسان يحتك بهذه الملابس والمفروشات بشكل مباشر يتسبب في العديد من الأمراض لهم، كما يتم تلوث هواء المنزل من التدخين مما يؤدي الى اصابة الفرد بالعديد من المشاكل التنفسية، والتعرض للحرائق بسبب السجائر وانتشار الهواء السام[2].

شاهد أيضاً: ما هي مدة خروج النيكوتين من الجسم بعد

أثر التدخين على الأطفال

يعد الأطفال بأنهم أكثر الفئات تأثرًا في الدخان سواء كان في البيئة المنزلية أو خارجها، حيث أن المدخن لا يؤثر على أجهزة جسمه فقط بل يؤثر على جميع الأشخاص المحيطين به، فعندما يتعرض الطفل للدخان فهو يتعرض لأكثر من 50 مادة كيميائية سامة، مما يؤدي إلى تدمير الجهاز العصبي والتنفسي والمناعي للطفل، بالإضافة إلى الضعف في قدراتهم العقلية وتأخير النمو، كما أن هناك نقص ملحوظ في وزن الطفل، ومن أبرز الأمراض التي تصيب الطفل عند تعرضه للتدخين ما يلي[3]:

- التهابات الأذن.
- تدمير الكبد.
- السعال المزمن.
- سرطان الرئة.
- فقر الدم.
- نقص المناعة.
- الربو والتهاب الجهاز التنفسي.

### اثر التدخين على أجهزة الجسم

يُعدّ التدخين بأنه يعمل على تدمير الصحة و هلاكها، فهو يعد سببًا رئيسيًا للوفاة، كما يسهم في تدمير كافة أجهزة الجسم فهو يسبب العديد من الأمراض الخطيرة لجسم الإنسان، حيث يرتبط التدخين بشكل مباشر في أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وسرطان الرئة، بالإضافة إلى أن التدخين يساهم في زيادة الإصابة بمرض السكري وتدمير الجهاز المناعي والهضمي والتناسلي والتنفسي لدى الإنسان، كما يتأثر أجزاء الجهاز الهضمي كل من الفم والحلق والحنجرة والمريء، كما يمتلك المدخنين معدلات أعلى من سرطان البنكرياس[4].

[شاهد أيضًا: موضوع عن التدخين بالانجليزي قصير وسهل](#)

### اثر التدخين على القلب والأوعية الدموية

يُعتبر التدخين بأن له أثرًا سلبيًا على القلب والأوعية الدموية، حيث يؤدي إلى تدفق الدم وتجلط الدم وتدمير نظام القلب وتضييق الأوعية الدموية وذلك سواء كان على المدى القريب أو البعيد من فترة التدخين، كما يؤدي التدخين إلى تلف الأوعية الدموية والإصابة بضغط الدم وضعف جدران القلب، كما أنّ كثرة التدخين تؤدي إلى زيادة الإصابة بالسكتة القلبية والماغية وحدوث نوبات قلبية، بالإضافة إلى أن التدخين يضاعف خطر الموت نتيجة أمراض القلب التاجية، ومن الجدير بالذكر أن التوقف عن التدخين لمدة سنة واحدة يقلل من خطر هذه المشاكل إلى النصف[5].

### طرق التوقف عن التدخين

يعتبر التدخين بأنه يؤدي إلى إدمان الفرد على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ، ولذلك هناك صعوبة لمن يريد الإقلاع عن التدخين، حيث هناك بعض من الطرق التي تساهم في التوقف عن التدخين ولكن ينبغي وجود إرادة قوية ومن هذه الطرق ما يلي:

- تناول الأطعمة الأذوية الصحية بشكل منتظم.
- امتلاك الفرد عزيمة قوية للإقلاع عن التدخين.
- استخدام أقراص الأدوية التي تحد من رغبة الفرد الشديدة اتجاه التدخين.
- الابتعاد عن المشروبات التي كان يشربها أثناء تدخينه كالقهوة.
- الحصول على الدعم من الأصدقاء والعائلة في فترة الإقلاع عن التدخين.
- الانشغال وتعبئة اليوم ببعض من المهام، واللجوء إلى قراءة كتاب أو الاستماع للموسيقى.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي، وذلك لأن الرياضة تجعل الشخص يتخلص من الطاقة السلبية والغضب والتوتر.

شاهد أيضاً: [موضوع عن التدخين وأضراره قصير](#)

## خاتمة بحث عن اثر التدخين في تلويث البيئة المنزليه

يُعتبر بحث عن أثر التدخين في تلويث البيئة المنزلية بأنه أحد البحوث المهمة التي تتحدث عن ظاهرة اجتماعية منتشرة بكثرة، فقد تناولنا وإياكم باقة مُتكاملة من الحديث حول مفهوم التدخين، حيث تعد ظاهرة التدخين من الأفات السلبية المنتشرة في كافة أنحاء العالم، حيث يسعى الجميع للتخلص من هذه الآفة الكبرى، فأغلى ما يملك الإنسان صحته وبالتدخين فهو يدمر صحته وبدنه، وقد أوضحنا في البحث أبرز آثار التدخين على البيئة المنزلية، وانتقلنا في الحديث حول أثر التدخين على القلب والأوعية الدموية، وأيضاً تم عرض بعض من الطرق لوقف التدخين.