

השפעות העישון על הבריאות

עישון סיגריות גורם למחלות קשות והוא ממכר

כשסיגריה מוצתת, הטבק נשרף ויוצר עשן. בעשן הסיגריות זהו יותר מ-8,000 חומרים כימיים או "מרכיבי עשן". רשויות בריאות הציבור סיווגו כ-100 מהם בתור סיבות או סיבות פוטנציאליות למחלות הקשורות לעישון כגון סרטן הריאה, מחלות לב וכלי דם ונפחת (אמפיזמה). מרכיבים אלו כוללים בין השאר ארסן, בנזן, בנזו-א-פירן, פחמן חד-חמצני, מתכות כבדות (כגון עופרת או קדמיום), מימן ציאנידי וניטרוזאמינים הספציפיים לטבק.

האם כל הסיגריות מזיקות וממכרות?

כן, כל הסיגריות מזיקות וממכרות. למרות שבשוק קיים היצע מגוון של מותגי סיגריות בעלי מאפיינים שונים (כגון תערובת הסיגריה, הקוטר, האורך וכן שיעורי העטרן, הניקוטין או הפחמן החד-חמצני), אל להם למעשנים להניח שבשל אילו מבין המאפיינים הללו סיגריה אחת מזיקה פחות או ממכרת פחות מסיגריה אחרת.

למרות שזה יכול להיות קשה מאוד להפסיק לעשן, מיליוני מעשנים הצליחו בכך.

רמות העטרן, הניקוטין והפחמן החד-חמצני

עטרן

עטרן הוא שאריות החלקיקים הכלולים בעשן הסיגריה. הוא אינו חומר כימי יחיד, אלא תערובת של כמה אלפי מרכיבים שבעשן. עטרן נמדד בתנאי מעבדה באמצעות לכידת החלקיקים במסנן בניכוי המים והניקוטין.

ניקוטין

ניקוטין הוא חומר כימי טבעי הנמצא בצמח הטבק. כאשר הטבק נשרף, הניקוטין הופך לעשן. הניקוטין הוא חומר ממכר, אולם הוא איננו הסיבה העיקרית למחלות הקשורות לעישון.

פחמן חד-חמצני

פחמן חד-חמצני הוא גז שנוצר בעשן הסיגריות. פחמן חד-חמצני זוהה כגורם מוביל למחלות לב וכלי דם (מחלות לב) אצל מעשנים.

עישון פסיבי

עישון פסיבי, הידוע גם בשם "עשן טבק סביבתי" (באנגלית: ETS, Environmental Tobacco Smoke), הוא שילוב בין העשן המופק מהקצה הבוהק של הסיגריה לבין העשן שמעשנים נושפים. רשויות בריאות הציבור, לרבות ארגון הבריאות העולמי (WHO), הגיעו למסקנה שעישון פסיבי גורם למחלות, לרבות סרטן ריאות ומחלות לב, בקרב מבוגרים לא מעשנים, ולתופעות כגון אסתמה, זיהום בדרכי הנשימה, שיעול, צפצופים, דלקת האוזן התיכונה ותסמונת מוות בעריסה בקרב ילדים. נוסף על כך, גורמים רשמיים ברשויות בריאות הציבור הגיעו למסקנה שעישון פסיבי עלול להביא להחמרה של אסתמה למבוגרים ולגרום לגירוי בעיניים, בגרון ובתעלות האף. הציבור צריך להיות מודע לגבי מסקנות אלה והן צריכות להנחות אותו, בבואו להחליט אם להימצא במקומות שיש בהם עישון פסיבי וכאשר מדובר במעשנים מקרב הציבור, מתי ואיפה לעשן בקרבת אנשים אחרים. אל להם למעשנים לעשן ליד ילדים או נשים הרות. מספר סיגריות המוצעות בשוק כוללות מאפיינים הקשורים לעשן, כגון פחות ריח או פחות עשן גלוי. אין במאפיינים אלה כדי לרמז שהמוצר מזיק פחות למעשנים או ללא מעשנים בהשוואה לסיגריות אחרות.

עישון והיריון

אל להן לנשים הרות לעשן ואל להן להשתמש בכל מוצר ניקוטין אחר. על פי רשויות בריאות הציבור, נשים המעשנות לפני או בזמן ההיריון נמצאות בסיכון מוגבר של:

- לידה מוקדמת, סיבוכי לידה ולידת מת
- לידת תינוקות במשקל נמוך. תינוקות במשקל לידה נמוך נמצאים בסיכון מוגבר למחלות של ילדים ושל מבוגרים ואפילו מוות
- תינוקות שלוקים מתסמונת מוות בעריסה
- תינוקות עם תפקוד ריאות לקוי

אם את בהיריון או סבורה שאת בהיריון, אל תעשני.