6 عادات يومية ضارة لها نفس خطورة الإدمان على التدخين

ترجمة وتحرير: نون بوست

جميعنا نعلم أن التدخين يعد نوعا من الإدمان الذي يؤثر سلبا على الجسم وله مخلفات وخيمة على الصحة. وفي الوقت ذاته، تشكل بعض العادات الروتينية الأخرى التي تندرج ضمن نمط حياتنا اليومي، خطرا كبيرا على نفس قدر فظاعة الإدمان على التدخين، ما من شأنه أن يؤثر سلبا على صحتنا.

ما مدى خطورة التدخين بالنسبة للجسم؟

من المعلوم أن مضار التدخين لا تحصى ولا تعد، حيث يلحق التدخين ضررا كبيرا بكل عضو من أعضاء الجسم تقريبا. كما يعد التدخين المسؤول المباشر عن الإصابة بالعديد من الأمراض. وتشير التقديرات إلى أن واحدا من بين شخصين من المدخنين يموت بسبب إحدى الأمراض المنجرة عن التدخين. وسنويا، يرتفع عدد الوفيات الناجمة عن تأثير التدخين أكثر من الموت جراء حوادث السير أو فيروس السيدا، أو حوادث الدراجات النارية أو استهلاك الكحول. في المقابل، هناك سلسلة أخرى من الأنشطة اليومية التي لها نفس تأثير ومفعول التدخين من حيث الأضرار التي تلحقها بأجسامنا.

1. استهلاك المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية، المعروفة أيضا باسم مشروبات الصودا، على كميات عالية من شراب الذرة الذي يشتمل بدوره على كميات عالية من الفركتوز. ويعد هذا المكون المسؤول الرئيسي عن ارتفاع معدلات السمنة والسكري وأمراض القلب، وغيرها من الأمراض المزمنة الأخرى.

فيما تكمن خطورة هذه المشروبات؟

في المقام الأول، يجب أن نعلم أن شرب علبة واحدة من الصودا يوميا تساهم في اكتساب أجسامنا لنحو سبع كيلوغرامات في سنة واحدة فقط. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه الجرعة الصغيرة أن تزيد من

خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 85 بالمائة. وتجدر الإشارة إلى أن الشركات المصنعة للمشروبات الغازية تقوم بحملات تسويقية كبيرة بهدف بيع منتجاتها ليس فقط للبالغين، كما هو الحال بالنسبة للتبغ، وإنما أيضا لجميع الفئات العمرية، بما في ذلك الأطفال والمراهقين.

2. قلة أو كثرة النوم

عند الحديث عن النوم، من الضروري أن نذكر أن المدة المثالية تتراوح بين سبع وتسع ساعات من النوم المتواصل. في الأثناء، ووفقا لمركز مكافحة الأمراض واتقائها، أثبتت الدراسات أن النوم لمدة تقل عن ست ساعات أو تتجاوز 10 ساعات كل ليلة، قد ينجم عنه عواقب وخيمة، بما في ذلك الإصابة بأمراض القلب والسكري، إلى جانب السمنة والاكتئاب. من جهة أخرى، شددت هذه الدراسات على ضرورة تجنب الاستيقاظ على صوت المنبهات كل صباح، نظرا لأن النوم المتقطع يحول دون تمتع الجسم بالراحة. ونتيجة تكرر هذه العادة، غالبا ما يراودنا شعور بالإرهاق والتعب. وبالتالي، من المستحسن أن نستيقظ فور سماعنا صوت الإنذار الأول للمنبه.

3. قلة الحركة والجلوس لوقت طويل

في حال كنت من بين الأشخاص الذين يقضّون حوالي ثماني ساعات جالسين في المكتب، ثم يعودون إلى المنزل للاسترخاء وقضاء بقية الوقت في مشاهدة البرامج والمسلسلات، من المرجح أن حياتك في خطر كبير. فوفقا لدراسة نشرت في أرشيف الطب الباطني، يعتبر الأشخاص البالغين الذين لا يتحركون لأكثر من 11 ساعة يوميا، أكثر عرضة لخطر الموت بنسبة 40 بالمائة في غضون ثلاث سنوات، مقارنة بالأشخاص الذين ينعمون بالجلوس لأقل من أربع ساعات في اليوم.

في هذا الصدد، تفاقم قلة الحركة والبقاء في المكان ذاته لوقت طويل من خطر الإصابة بمرض السكري والسرطان وأمراض القلب. ومن غير الممكن أن يتلافى الإنسان هذه المشاكل هذه العادة في إستمرار.في حال كان مصرا على تكرار هذه الممارسات.

4. الإفراط في شرب القهوة

مما لا شك فيه أنه لا يوجد شيء أفضل من بدء يوم طويل من خلال شرب فنجان من القهوة اللذيذة والساخنة. لكن شرب أكثر من أربعة أكواب يوميا يمكن أن يزيد من خطر الموت بنسبة 56 بالمائة. ووفقا لبعض الأبحاث التي تم إجراؤها بين سنتي 1979 و1998، وبعد الإطلاع على التاريخ الطبي لحوالي 40 ألف شخص، تبين أنه بعد فترة متابعة نموذجية استمرت مدتها 17 سنة، توفي أكثر من 2500 مشارك.

في هذا السياق، أثبتت الأبحاث أن سبب الوفاة الرئيسي ليس فقط الاستهلاك المبالغ فيه للقهوة، وإنما الإدمان على هذه العادة مع قيام الفرد بالتدخين وإصابته بأمراض أخرى على مستوى الرئتين والقلب. وتعد القهوة مصدرا رئيسيا للكافيين مما يزيد من نسبة إفراز هرمون الأدرينالين والحد من نشاط الأنسولين في الجسم، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

5. وضع الساق فوق الأخرى

من الوهلة الأولى، تبدو هذه العادة غير مؤذية، لكن الجلوس ووضع الساق فوق الأخرى يمكن أن يسبب أضرارا على مستوى الدورة الدموية ويؤدي إلى الإصابة بجلطات الدم. ولا يقتصر تأثير هذه العادة على هذا الأمر فقط، حيث يمكن أن تنجر عنها مضاعفات أخرى، من قبيل بروز الدوالي، وارتفاع ضغط الدم. كما قد يترتب عنها أيضا مشاكل على مستوى الورك.

6. نظام غذائي غير صحي

في حقيقة الأمر، يعد استهلاك الوجبات السريعة أو الأطعمة التي تحتوي على الكثير من المواد الحافظة، من أكثر العادات اليومية ضررا بالصحة، شأنها شأن تأثير الكحول أو التدخين على الجسم. وعلى عكس عادة التدخين، التي تؤثر على فئة قليلة من الأشخاص، تنضوي مشكلة اتباع نظام غذائي غير صحي على أبعاد عالمية. وفي هذا السياق، يمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى الإصابة بعدة أمراض، على غرار داء السكري من النوع 2، ومرض الشريان التاجي، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم وأيضا الأنيميا، إلى جانب بعض المشاكل الصحية الأخرى.

المصدر: ميخور كون سالود

رابط المقال: https://www.noonpost.com/20656/