

স্বাস্থ্য

সিগারেট খাওয়ার ১০ সেকেন্ডের মধ্যেই মস্তিষ্কে পৌঁছে যায় নিকোটিন

প্রতিবেদক: নিজস্ব প্রতিবেদক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



সংগৃহীত ছবি

সিগারেট স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর—এ কথা কমবেশি সবারই জানা। ধূমপানের কারণে ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের নানা জটিলতার পাশাপাশি মস্তিষ্কের ওপরও ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। তবে সিগারেটের নিকোটিন কত দ্রুত মস্তিষ্কে পৌঁছে যায়, তা অনেকেই অজানা।

স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি অ্যানিমেশনভিত্তিক উপস্থাপনায় বলা হয়েছে, সিগারেটের ধোঁয়ার সঙ্গে শরীরে প্রবেশ করা নিকোটিন প্রায় ১০ সেকেন্ডের মধ্যেই মস্তিষ্কে পৌঁছাতে পারে। সেখানে পৌঁছানোর পর নিকোটিন মস্তিষ্কের পুরস্কার-ব্যবস্থাকে উদ্দীপিত করে সাময়িক স্বস্তি বা ভালো লাগার অনুভূতি তৈরি করে। নিয়মিত ধূমপানের ফলে মস্তিষ্ক ধীরে ধীরে এই নিকোটিনের উপস্থিতির সঙ্গে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে। এভাবেই তৈরি হয় নিকোটিনের ওপর নির্ভরশীলতা।

ধূমপানের এই আসক্তির কারণে সিগারেট ছেড়ে দেওয়া অনেকের জন্য কঠিন হয়ে ওঠে। দীর্ঘদিন ধূমপানের পর হঠাৎ নিকোটিন গ্রহণ বন্ধ

করলে বিষমতা, বিরক্তি, অস্থিরতা এবং আবার সিগারেট খাওয়ার তীব্র আকাঙ্ক্ষার মতো প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এসব অস্বস্তি থেকে সাময়িক মুক্তি পেতে অনেকে আবার ধূমপানে ফিরে যান।

ধূমপানের ক্ষতিকর প্রভাব শুধু ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। দীর্ঘদিন ধূমপান মস্তিষ্কের রক্তনালি ও স্নায়ুতন্ত্রের ওপরও বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। এর ফলে সৃতিশক্তি ও অন্যান্য জ্ঞানীয় কার্যক্রমে নেতিবাচক প্রভাব পড়ার আশঙ্কা থাকে।

এ ছাড়া ধূমপান স্ট্রোকের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকিপূর্ণ কারণ। নিয়মিত ধূমপানের ফলে মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালিতে ক্ষতির ঝুঁকি বাড়ে। তবে ধূমপান ছেড়ে দিলে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে স্ট্রোকসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্যঝুঁকি কমতে শুরু করে।

সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা বিভিন্ন বিষাক্ত ও ক্যানসারসৃষ্টিকারী রাসায়নিক শরীরে প্রবেশ করে। এসব উপাদান দীর্ঘমেয়াদে ক্যানসারসহ নানা গুরুতর রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, ধূমপান শুরু না করাই সবচেয়ে নিরাপদ। আর যারা ইতিমধ্যে ধূমপানে আসক্ত, তাদের জন্য ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত যত দ্রুত নেওয়া যায়, ততই ভালো। ধূমপান ত্যাগ করলে শুধু ফুসফুস নয়, হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্কসহ পুরো শরীরের দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যঝুঁকি কমানো সম্ভব।

এ বিভাগের আরও খবর



স্বাস্থ্যখাতে কোনো অনিয়ম ও অবহেলা মেনে নেওয়া হবে না: স্বাস্থ্যমন্ত্রী
রাজধানীর মুগলা জেনারেল হাসপাতাল পরিদর্শন করেছেন স্বাস্থ্যমন্ত্রী সর্দার মোহাম্মদ সাখাওয়াত হোসেন। এ সময় হাসপাতালের অনিয়ম দেখে তিনি বলেছেন, কোন...



সরকারি হাসপাতালে চিকিৎসকের ১১৪৯৫টি পদ এখনো শূন্য: স্বাস্থ্যমন্ত্রী
দেশের সরকারি হাসপাতালগুলোতে চিকিৎসকের ৪১ হাজার ৮০৬টি অনুমোদিত পদের মধ্যে ১১ হাজার ৪৯৫টি পদ শূন্য রয়েছে। এসব পদে দ্রুত চিকিৎসক নিয়োগ দিয়ে জনগণ...



দেশের সবার জন্য স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা হবে: ডা. জুবাইদা রহমান
দেশের প্রতিটি নাগরিকের জন্য সহজলভ্য ও মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার ওপর গুরুত্বারোপ করেছেন প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমানের সহধর্মিণী ও জিয়ার...



২৪ ঘণ্টায় হামের উপসর্গে আরও ৭ জনের মৃত্যু
দেশজুড়ে হামের উপসর্গ নিয়ে গত ২৪ ঘণ্টায় আরও সাতজনের মৃত্যু হয়েছে। এ নিয়ে চলতি বছরের ১৫ মার্চ থেকে এখন পর্যন্ত হাম ও এর উপসর্গে মোট মৃত্যুর সং...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/health/sigaret-khaoyar-10-sekender-mdhjei-mstishke-pouchhe-jay-nikotin>