

স্বাস্থ্য

সিগারেট খাওয়ার ১০ সেকেন্ডের মধ্যেই মস্তিষ্কে পৌঁছে যায় নিকোটিন

প্রতিবেদক: নিজস্ব প্রতিবেদক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ১৬ আগস্ট ২০২৬, ১০:৩৩ AM



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



৩২ বছর পর সংস্কার, ৭ মাসেই বাতিল: আবার ১১৭ ওয়ুশের তালিকায় ফিরল সরকার
দীর্ঘ ৩২ বছর পর অত্যাবশ্যকীয় ওয়ুশের তালিকা হালনাগাদ করে ১১৭টি থেকে ২৯৭টিতে উন্নীত করেছিল অত্তর্বতী সরকার। একই
সঙ্গে ওয়ুশের মূল্য নির্ধারণে...



ডেঙ্গু রোগীর চাপে দেশেহারা হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ
খুলনায় সরকারি-বেসরকারি মিলে দুই ডজনের বেশি হাসপাতালে ৩০০-এর মতো ডেঙ্গু রোগীর চিকিৎসা সক্ষমতা রয়েছে। এর
মধ্যে সরকারি হাসপাতালে প্রতিদিন ৩ শতা...



হাম উপসর্গে ২৪ ঘণ্টায় প্রাণ পেল ৮ শিশুর
দেশে গত ২৪ ঘণ্টায় হাম উপসর্গে ৮ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এই সময়ে হাম ও হামের উপসর্গ নিয়ে আক্রান্ত হয়েছে ৭৯৮টি শিশু। শনিবার (১৫ আগস্ট) বিকেলে বাস...



দেশে হামের উপসর্গে আরও চার শিশুর মৃত্যু
দেশে হামের উপসর্গে আক্রান্ত হয়ে গত ২৪ ঘণ্টায় আরও চার শিশুর মৃত্যু হয়েছে। তবে মৃত শিশুদের কারোরই ল্যাব পরীক্ষায় আনুষ্ঠানিকভাবে হাম শনাক্ত...

Copyright Dhaka Probe

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