احذرها... إليك مخاطر التدخين الإلكتروني في الطقس الحار

اظهرت دراسة جديدة أن "التدخين الإلكتروني يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالإرهاق الحراري القاتل مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف".

وجنّد فريق دولي من الباحثين 10 رجال يدخنون السجائر الإلكترونية، وأعطوهم رقعة نيكوتين لارتدائها طوال الليل.

وفي اليوم التالي، طُلب منهم جميعاً ممارسة الرياضة على جهاز الدراجة الثابت لمدة 60 دقيقة دون توقف، في غرف بلغت دراجة حرارتها 20 و30 درجة مئوية.

ثم قاس فريق البحث درجات حرارة المتطوعين الداخلية، باستخدام "قرص" لاختبار درجة الحرارة يتم ابتلاعه، ثم ينقل البيانات لاسلكياً إلى أحد التطبيقات.

وفي اليوم التالي للتجربة، تم إعطاؤهم رقعة وهمية لا تحتوي على النيكوتين مع تكرار التمرين

بأكمله.

وتبين أن اثنين من المشاركين اضطرا إلى مغادرة تجارب "رقعة النيكوتين" في الغرف التي تبلغ درجة حرارتها 30 درجة مئوية، لأن أحدهما "وصل إلى الحد الأقصى لدرجة حرارة الجهاز الهضمي"، والآخر توقف بسبب "الغثيان والقشعريرة".

وخلص الباحثون إلى أن "استخدام النيكوتين يزيد من "الإجهاد الحراري" أثناء المجهود العضلي، ما يؤدي إلى الإرهاق الحراري، عن طريق تقليل تدفق الدم إلى الجلد".

وقال قائد الدراسة، توبي موندل، عالم وظائف الأعضاء في جامعة Brock بكندا، إن: "النيكوتين يسرّع معدل الأيض لدى الشخص، ما يزيد بشكل أساسي من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها".

وكما وجدت دراسات أخرى أن "النيكوتين يضيق الأوعية الدموية، بحيث تتدفق كمية أقل من الدم إلى الجلد. وهذا التدفق ضروري لتمكين الجسم من إطلاق الحرارة والتعرق. لذا، فإن تقييد ذلك، يمكن أن يرفع درجة حرارة الجسم".

وقال موندل إن: "النتائج التي تربط النيكوتين بالإرهاق الحراري، تثير أيضا مخاوف بشأن الألعاب الأولمبية المقبلة، المقرر أن تبدأ في باريس الأسبوع المقبل، خاصة أنه اكتشف من خلال اختبارات البول التي جُمعت خلال الأحداث الرياضية الدولية بين عامي 2012 و2020، أن 55% من لاعبي البيسبول و43% من لاعبي الهوكي و42% من لاعبي كرة القدم، كانوا من مستهلكي النيكوتين، وفقا للمستويات المرتفعة في عيناتهم"؟

وقال موندل إن: "نتائج دراسته ليست ذات صلة بالرياضيين فحسب، بل أيضا بالأشخاص الذين يعملون في بيئات ذات درجات حرارة عالية، بما في ذلك رجال الإطفاء".