

معرفی

قلیان یا نارگیله وسیله‌ای آبی است برای کشیدن تنباکو که در خاورمیانه، آسیای مرکزی و شمال آفریقا متداول است. بنا بر شواهد موجود، قلیان از ایران به سایر نقاط جهان از جمله هند و مصر راه یافت. در فارسی به صورت قالیان (در عربی غلیون به معنای پیپ) نیز ثبت شده و گاه نارگیلی نیز نامیده شده‌است. در افغانستان به کل مجموعه قلیان، چلم نیز می‌گویند. در کشورهای عربی به نام شیشه و نارگیله معروف است و در شبه قاره به حقه معروف است. قلیان برای استفاده از دود حاصل از تماس زغال گداخته و تنباکو است که به این عمل «کشیدن قلیان» می‌گویند. بررسی ۵۴۲ مطالعه علمی در زمینه قلیان نشان می‌دهد که در مقایسه با کشیدن یک عدد سیگار، کشیدن یک قلیان حدوداً ۱۲ برابر بیشتر دود، ۵ برابر بیشتر قیر، ۲ برابر بیشتر نیکوتین، و ۲ برابر بیشتر منواکسید کربن وارد بدن می‌کند و به ازای هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت کشیدن قلیان به اندازه ۵ بسته سیگار، دود وارد بدن انسان می‌کند.

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

باور غلط اول: از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می‌شود.
واقعیت اول: کشیدن تنباکو از طریق آب، مواد سرطان‌زای آن را تصفیه نمی‌کند. این دود می‌تواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر روی ریه و قلب داشته باشد

«بسمه تعالی»



پیشگیری از اعتیاد

قلیان



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره

مجتمع آموزش عالی اسفراین

عود بیماری، به طور جدی مصرف مواد دخانی را ترک کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد ۱۲ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی، ۶۶ درصد برونشیت و سرطان ریه و ۳۸ درصد بیماری‌های حاد تنفسی در جهان به مصرف دخانیات اختصاص دارد.

همچنین مصرف قلیان شما را چهار تا ده برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض سرطان دهان، حنجره و مری قرار می‌دهد. زنانی که در طول دوران بارداری خود، مصرف‌کننده قلیان بوده یا در معرض دود قلیان اطرافیان قرار گرفته‌اند، وزن نوزادشان هنگام تولد کمتر از حد طبیعی بوده و خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی در این نوزادان بیشتر است.

برخلاف تصور بعضی افراد، دود حاصل از قلیان به هیچ وجه کم‌خطر نیست، بلکه حاوی مواد سرطان‌زا و سمی بی‌شماری است که موجب بروز سرطان‌های ریه، لب و حفره دهانی، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیگر بیماری‌ها و سرطان‌ها می‌شود. همچنین استفاده مشترک از قسمت‌های دهانی قلیان، عاملی انتقال بیماری‌های واگیرداری همچون سل و هپاتیت است.

بوی بد دهان، دندان زرد، از دست دادن دندان و بیماری لثه از عوارض ناشی از مصرف قلیان است.

هنگام تولد نوزاد، افزایش حملات آسم و ذات‌الریه برخی از خطرات مربوط به کشیدن قلیان هستند.

میزان و عمق دم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با وجود اینکه کمتر مصرف می‌شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. سایر خطراتی که در کشیدن سیگار مشاهده نمی‌شود، ولی در کشیدن قلیان وجود دارد، بیماری‌های عفونی مثل هپاتیت ب (در اثر استفاده مشترک از شیلنگ قلیان) و افزودن الکل یا داروهای روان‌گردان به تنباکوی قلیان است. دود تنباکو حتی بعد از اینکه از آب رد می‌شود هنوز حاوی سطح بالایی از ترکیبات سمی مثل مونوکسیدکربن، قلزات سنگین و موادشیمیایی سرطان‌زا است. تحقیقات همچنین نشان داده است که پس از ۴۵ دقیقه استفاده از دود قلیان، مونوکسید کربن، نیکوتین پلاسما و ضربان قلب به شدت بالا می‌رود. استفاده از قلیان در کنار سرطان ریه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان و مثانه نیز همراه است. یک تحقیق نشان داده است که کشیدن قلیان خطر ابتلا به سل ریوی را افزایش می‌دهد. مخصوصاً کودکان در مقابل تاثیرات مضر قلیان آسیب‌پذیر هستند. اگر در محلی باشند که در آن قلیان کشیده می‌شود، احتمال ایجاد عفونت‌های ریوی، آسم و سندرم مرگ ناگهانی کودک در آنها افزایش می‌یابد. این تصور، تصویری کاملاً غلط است که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها نمی‌رساند، چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می‌گذارد. حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می‌شود، افرادی که قلیان نمی‌کشند و در معرض دود قرار گرفته

باور غلط دوم: استنشاق دود قلیان ریه‌ها را

نمی‌سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.

واقعیت دوم: دود قلیان وقتی استنشاق می‌شود، ریه‌ها را

نمی‌سوزاند، زیرا از طریق آبی که در پایین آن قرار دارد خنک می‌شود. با اینکه دود خنک می‌شود، اما هنوز هم حاوی مواد سرطان‌زایی است که برای بدن مضر است.

باور غلط سوم: کشیدن قلیان سالم‌تر از کشیدن سیگار است.

واقعیت سوم: دود قلیان به همان اندازه دود سیگار مضر

است. قلیان به طریقی متفاوت دود تولید می‌کند: دود سیگار از سوختن تنباکو ایجاد می‌شود، در حالی که دود قلیان از طریق گرم شدن تنباکویی که در کاسه‌ی بالای آن قرار دارد از طریق زغال تولید می‌شود. محصول نهایی آن یعنی دود یکسان است که حاوی مواد سرطان‌زا است.

باور غلط چهارم: کشیدن قلیان به اندازه کشیدن

سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین در خود ندارد.

واقعیت چهارم: تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهایی

معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می‌گیرد.

باور غلط پنجم: تنباکوی گیاهی قلیان سالم‌تر از

تنباکوی معمولی است.

واقعیت پنجم: این هم مثل کشیدن سیگار گیاهی یا

"طبیعی"، فرد را در معرض مواد سرطان‌زا قرار می‌دهد.

کشیدن قلیان چه ضررهایی برای سلامتی دارد؟

مصرف قلیان آشکارا نشان داده است که تاثیرات مضر بر دو عضو حیاتی بدن به نام ریه‌ها و قلب دارد. سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن

قرار گرفته‌اند، در طولانی مدت دچار عوارض آن خواهند شد. اگر فویل آلومینیومی که در قلیان استفاده می‌شود کیفیت خوبی نداشته باشد، با زغال در حال سوختن واکنش داده و موادسرطان‌زایی تولید می‌کند که خواه ناخواه موجب سرطان می‌شود. افرادی که قلیان می‌کشند باید از این واقعیت مطلع باشند که دود قلیان چون از آب رد می‌شود و مرطوب است مدت زمان بیشتری در ریه‌ها می‌ماند. برخی میکروب‌ها، عمدتاً باکتری‌هایی که موجب سل می‌شوند، در لوله قلیان وجود دارند. میزان دی‌اکسیدکربن که از طریق قلیان استنشاق می‌شود در مقایسه با سیگار بسیار بالا است و این مسئله باعث می‌شود که کشیدن یک قلیان برابر با ۷ تا ۱۰ سیگار باشد. مصرف سیگار و قلیان موجب پوکی استخوان می‌شود. مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون‌های جنسی می‌شود که به تسریع پوکی استخوان می‌انجامد. مصرف الکل نیز با کم کردن فعالیت سلول‌های سازنده استخوان موجب پوکی استخوان می‌شود.

- مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می‌اندازد در سیستم گوارشی و در بیمارانی که مبتلا به سوء هاضمه هستند می‌توان گفت مصرف دخانیات، به صورت استنشاقی یا طرق دیگر، در ایجاد زخم‌های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش موثر است. همچنین در بیمارانی که دچار زخم‌های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می‌اندازد و پاسخ به درمان را کند می‌کند. به بیمارانی که از سوء هاضمه رنج می‌برند توصیه اکید می‌شود، حتماً برای افزایش تاثیر درمان و کاهش