

# قلیان و

## واقعیت‌هایی که از آن بی‌خبرید

در روزگاری نه چندان دور، قلیان ابزار دست پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی بود که کسالت عصرها را در پناه عطر تنباکو و صدای خوش قل قل قلیان دود می‌کردند. بعدها قلیان در کنج ویتربین خانه‌ها جا خوش کرد تا این که کم‌کم شرکت‌های تولیدکننده دخانیات با ترندهایی آن را از کنج ویتربین‌ها به متن کوچه و بازار کشاندند. و حالا بدون هیچ خجالت و نگرانی، بار دیگر قلیان آمده تا در میهمانی‌ها، پارک‌ها، سفره‌خانه‌ها، کوه و جنگل و دریا اسباب تفریح زن و مرد و پیر و جوان باشد بی آنکه بدانند چیزی که آمیخته به بوی نعناء و سیب و هلو دود می‌کنند چیزی نیست جز سلامتی آن‌ها و این قل قل مرگ است که این گونه دل انگیز در گوششان زمزمه می‌کند.

باور کنید که قلیان نیز مانند همه مواد دخانی، هشدار جدی برای سلامت شما و جامعه است.

پزشک غلامرضا حیدری رئیس مرکز تحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد مضرات قلیان صحبت کرده ایم.





### ما به این موسیقی عادت داشتیم

در فرهنگ و تاریخ ما مصرف قلیان مرسوم بوده است اما طی ده ساله اخیر، شیوع مصرف قلیان بیشتر شده و علت اصلی آن بر می گردد به این که در همه دنیا برنامه های مبارزه با دخانیات بر روی سیگار متمرکز شده بود. کمپانی های دخانیات دنبال این بودند که راهی در جوامع پیدا کرده و روش دیگری را برای مصرف دخانیات شایع کنند. بنابراین در کشورهای آسیایی و خاورمیانه که پیشینه و زمینه مصرف قلیان را داشتند شرایطی فراهم کردند تا مردم به مصرف قلیان رو آورند. جالب است که این موج مصرف قلیان به تدریج در کشورهای اروپایی و آمریکایی نیز در حال گسترش است.

### قلیان دروازه اعتیاد به سیگار

آمارها و تحقیقات در همه جوامع دنیا نشان می دهد که در حال حاضر شیوع مصرف قلیان از مصرف سیگار بیشتر شده است. طبق تحقیقات انجام شده در سنین زیر ۲۵ سال، حدود ۲۵ درصد خانمها و حدود ۴۰ درصد آقایان، مصرف متناوب قلیان دارند، در حالی که در مورد مصرف سیگار این رقم در خانمها حدود ۵ تا ۹ درصد و در آقایان ۱۰ تا ۲۰ درصد است. در سنین بالای ۲۵ سال مصرف سیگار شایع تر است که علت اصلی آن دسترسی راحت و آسان بودن شیوه ی مصرف است. در واقع خیلی از افراد برای تفریح و سرگرمی در سنین جوانی و نوجوانی قلیان را شروع می کنند اما به دلیل وابستگی به نیکوتین و این مسئله که همیشه قلیان در دسترس نیست و آماده سازی آن نیاز به زمان و مقدماتی دارد به مصرف سیگار گرایش پیدا می کنند.



معمولی ۴۳۶۳	متوسط ۴۳۶۴	خوب ۴۳۶۵	عالی ۴۳۶۶
----------------	---------------	-------------	--------------

لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید



## یک پک قلیان خطرناک تر از یک پک سیگار

برخلاف تصور عامه، ضرر قلیان بیشتر از سیگار است و دلیل علمی آن نیز برمی گردد به مقدار مصرف و شیوه پک زدن به قلیان! به عبارتی هم تعداد پک زدن به قلیان بیشتر است و هم یک پک قلیان حجم بیشتری از دود را وارد بدن می کند. وقتی فرد می خواهد به سیگار پک بزند با خلایقی که در دهانش به وجود می آورد حتی در پک های عمیق حداکثر ۴۰ تا ۵۰ سی سی دود را وارد دهان می کند ولی وقتی قلیان را پک می زند به وسیله خلایقی که در ریه های خودش به وجود می آورد حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ سی سی دود را وارد بدن می کند که ۱۰ برابر بیشتر از دود ناشی از مصرف سیگار است.

همچنین یک سیگار معمولی بعد از حدود ۱۰ تا ۱۵ پک تمام می شود، در حالی که فرد در یک وعده قلیان کشیدن چیزی حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ پک می زند. حالا خودتان می توانید حساب کنید که مصرف قلیان در مجموع، فرد را حدود ۱۰۰ برابر بیشتر با دودهای سمی و مواد مضر مواجه می کند؛ ضمن این که زغال هایی که برای قلیان مصرف می شود مقدار بیشتری گاز منواکسید کربن ایجاد می کند که بیماریزا و سمی است. طعم های مختلفی هم که به تنباکوها اضافه می کنند سرطانزا است چون وقتی این تنباکوهای طعم دار در معرض سوختن و آتش مستقیم قرار می گیرند، دود سمی حاصل می شود که زمینه ابتلا به سرطان را فراهم می کند. همه این ها نشان می دهد که مصرف قلیان نسبت به سیگار خطرات بیشتری دارد.

### این تصورات نادرست است!

دودی که از قلیان حاصل می شود از محفظه آب رد می شود و اغلب مردم تصور می کنند که دود قلیان به دلیل مرطوب بودن دارای مضرات کمتری است. این یک تصور اشتباه و غیر علمی است. آب موجود در محفظه قلیان مواد سمی را از قلیان جدا نمی کند بلکه با مرطوب کردن سم، درصد جذب آن را در ریه بیشتر می کند. مرطوب بودن دود قلیان نه تنها تأثیری در کم شدن مقدار سم موجود در دود قلیان ندارد، بلکه باعث می شود مواد سمی سریع تر وارد بدن شوند؛ پس این یک تفکر اشتباه است که بایستی در مورد آن به مردم آموزش داد.

### تنباکوهای خطرناک

طعمی که به تنباکو اضافه می شود ضرر آن را بیشتر می کند چون مواد افزودنی معطر با طعم میوه های مختلف در حرارت زیاد زغال قلیان می سوزند و یک واکنش شیمیایی خطرناک به اسم "پیرولیز" به وجود می آورند؛ در نتیجه این واکنش، مواد سمی باهم ترکیب شده و اثرات مضر مواد سمی بیشتر می شود.

البته نباید این طور تصور شود تنباکوهایی که طعم ندارند بی ضررند. این تنباکوها از تفاله های کارخانه های سیگار سازی یا برگ توتون های بی کیفیت و تنباکوهای دور ریخته شده تهیه می شوند، مضافاً به این که اگر تنباکوی مرغوبی هم باشد، باز در اثر سوختن، سمی حاصل می شود که برای بدن بسیار خطرناک است.



## تو دود می کنی؛ ما دود می شویم!

افراد خانواده و جامعه نیز از مضرات دود سیگار و قلیان در امان نیستند. این افراد بدون آنکه خود سیگار یا قلیان بکشند به اجبار، دود ناشی از قلیان یا سیگار دیگران را تنفس می کنند و در اصطلاح به آن ها سیگار تحمیلی یا سیگاری غیرفعال (Passive smoking) می گویند.

دخانیت دو نوع دود دارد، یکی دودی که از دستگاه تنفسی فرد بیرون فرستاده می شود که این دود آلوده به ویروس ها و باکتری های مسیر لوله تنفس است و برای سایرین بسیار مضرتر و خطرناک تر است؛ و دیگری دودی که از سر سیگار یا قلیان در هوا پخش می شود. افراد و اعضای خانواده در فضاهای عمومی نظیر پارک ها، سفره خانه ها حتی منازل در مواجهه با دودی که در فضا پراکنده می شود قرار می گیرند، که اتفاقاً این دود خطرناک تر و مضرتر از دود اولیه است. در توجیه این مسئله باید بگوییم که دود سیگار از فیلتری که سر سیگار وجود دارد عبور کرده و وارد دهان فرد سیگاری می شود و یا در مورد قلیان دود از محفظه و لوله هایی عبور می کند و وارد ریه فرد می شود و این دو مسیر، یعنی فیلتر سیگار و لوله های قلیان، غلظت دود را تا حدی کمتر می کنند، اما دودی که از سر سیگار یا از سر آتش قلیان بلند می شود دیگر این مسیرها را طی نمی کند بنابراین غلیظ تر و دارای مواد سمی بیشتری است. افرادی که در مجاورت مصرف کنندگان سیگار یا قلیان قرار می گیرند، دودی را تنفس می کنند که علاوه بر غلیظ تر بودن، با بازدم فرد سیگاری یا فردی که قلیان مصرف کرده ترکیب شده است و حاوی مواد سمی بیشتر و مضرتر است.

شاید این ضرر در محیط های باز کمی کمتر باشد چون در این فضاها غلظت دود کمتر می شود اما به هر حال، متأسفانه افراد جامعه نیز در معرض خطرات دود سیگار و قلیان قرار دارند.

## قل قلیان و این همه بیماری

بیماری هایی که از دود قلیان حاصل می شود، همان بیماری هایی است که توسط دود سیگار ایجاد می شود. بیماری های قلبی، ریوی، سرطان ها، پیری زودرس، مشکلات مربوط به دهان و دندان و بسیاری از بیماری های مُسری و غیر مُسری، نتیجه استفاده از قلیانی است که از سر تفنن و سرگرمی کشیده می شود و حالا شما می دانید که در مصرف کنندگان قلیان به دلایل میزان و حجم زیاد دود، احتمال ابتلا به این بیماری ها تا چه اندازه بیشتر است.

### اعتیاد به قلیان واقعی است

می گویند مصرف قلیان اعتیاد نمی آورد. این یک تصور کاملاً اشتباه است. مصرف قلیان به واسطه ورود نیکوتین بیشتر، به بدن وابستگی بالاتری برای فرد ایجاد می کند. برای ترک قلیان همان شیوه ها و راهکارهای ترک سیگار باید طی شود و جالب است بدانید که ترک آن به مراتب سخت تر از ترک سیگار است چون وابستگی فرد بیشتر شده و آن را به شکل یک بازی و عادت می بیند؛ بنابراین پیگیری برنامه های ترک و درمان سخت تر است.

### یک ماه مصرف مساوی اعتیاد

مصرف کردن حدود ۱۰۰ نخ سیگار به عنوان شروع اعتیاد در نظر گرفته می شود که معادل یک ماه مصرف تفننی و گاه گاه قلیان است. البته در روزها و سال های اول این وابستگی طوری نیست که فرد هر روز نیاز به کشیدن قلیان داشته باشد و معمولاً مصرف هفتگی قلیان کافی است؛ ولی به تدریج این فاصله کمتر می شود و چون مهیا کردن وسایل قلیان کمی سخت و وقت گیر است زمینه برای اعتیاد به سیگار آماده می شود.

کسانی که قلیان می کشند باید باور کنند و بدانند که اعتیاد به قلیان حتمی و وابستگی و مضرات دود قلیان واقعی است. پس همین امروز تصمیم بگیرید سیگار و قلیان را کنار بگذارید و تفریح سالم تری را به جای آن ها انتخاب کنید.

اسامی افرادی که مقالات آنها پذیرفته شده  
بی تا پیاهور؛ کارشناس گسترش  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

حقی برای همه  
زندگی عاری از دخانیات

