

قلیان و اثرات سوء آن بر سلامت

آنچه همگان باید در مورد زیان‌های استعمال قلیان بدانند.



Hookah and the adverse effects (on health)

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

پیشگفتار

اگرچه هنوز سیگار کشیدن رایج ترین شیوه مصرف مواد دخانی در جهان است، اما روشهای دیگر استفاده از فرآورده های دخانی، از قبیل توتون و تنباکو نیز به میزان زیادی در بین جوامع رواج دارند. از جمله این روش ها می توان به استفاده از قلیان اشاره نمود که استفاده از آن به آغاز استعمال دخانیات در ایران برمی گردد.

به نظر می رسد که انگلیسی ها نخستین مردم اروپایی بودند که ساختن پیپ را از آمریکایی ها فرا گرفته و پایپ یا پیپ را به اروپایی ها معرفی نمودند.

عثمانیان با ابداع چپق آن را به آفریقا و آسیا رساندند و ایرانیان قلیان را به هندوستان و سایر کشورها شناساندند؛ در حالی که سیگار صد سال قبل از اروپا به ایران وارد شد و به مقدار زیادی جایگزین چپق و قلیان گردید.



بیش از چهار قرن است که مردم فقیر آسیا و آفریقا از قلیان برای استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر استفاده می کنند.

قلیان در کشورهای مختلف به اسامی مختلفی مشهور است. در کشورهای شرق مدیترانه hargile، در ترکیه و سوریه به اسم shisla و در مصر و برخی کشورهای شمالی آفریقا به اسم goza و در هند به نام hookah شهرت دارد.

کلمه قلیان از ریشه عربی به معنی جوشیدن آمده است. قلیان وسیله ای است متشکل از بخش های مختلف که عبارتند از: سر

قلیان، هوا به، میلاب، نی و شیشه که تمامی این اسامی از زبان فارسی گرفته شده است.

مصرف یک بار قلیان معادل مضرات حاصل از دود کردن ۱۰۰ نخ سیگار است.

قلیان تشکیل شده از:

- سر
- بدنه
- جام آب
- شلنگ



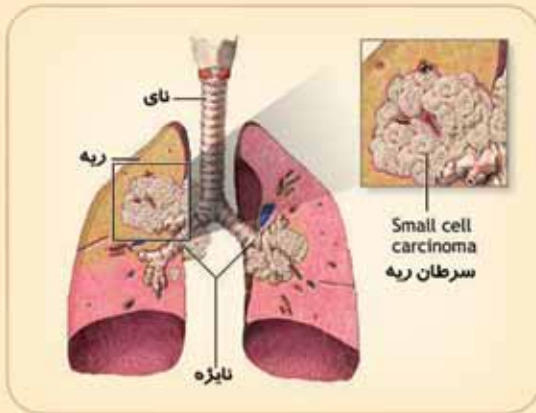
توتون در سر قلیان قرار می گیرد. در همین بخش ذغال افروخته و روشن که فوق العاده گرم است نیز با واسطه فویل آلومینیومی در مجاورت توتون قرار داده می شود.

حاصل این مجاورت دودی است که از طریق روزنه های تعبیه شده در سر قلیان و بر اثر پک های عمیقی که مصرف کننده قلیان می زند وارد جام آب شده و از طریق شلنگ به دستگاه تنفس می رسد.

در حقیقت هوای گرمی که شامل و حاصل از سوختن ذغال و مواد دخانی است در جریان اصلی دودی را به وجود می آورد که این دود با عبور از بدنه قلیان، حباب هایی را در آب ایجاد نموده و نهایتاً از راه شلنگ به دستگاه تنفس شخص مصرف کننده می رسد.

برخلاف باور قدیمی و عمومی، دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطانزای زیادی است که باعث سرطان ریه و بیماری های دیگری می شود. مصرف یکبار قلیان طی مدت زمان ۲۰ تا ۸۰ دقیقه و با انجام ۵۰ تا ۲۰۰ پک به شلنگ قلیان دودی معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر را وارد ریه های فرد مصرف کننده قلیان می سازد.

با هر پکی که به شلنگ قلیان زده می شود حدود ۰/۱۵ تا ۱ لیتر دود وارد ریه شده و این درحالی است که با هر یک پکی که به سیگار زده می شود مقدار ۰/۵ تا ۰/۶ لیتر دود وارد ریه می شود.



دود حاصل از مصرف قلیان حتی بعد از عبور از میان آب درون جام حاوی مقادیر زیادی ترکیبات سمی از جمله مونوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطانزاست.



منابع گرم‌مازیی مانند ذغال یا چوب نیم سوز که معمولاً برای سوزاندن توتون به کار می‌روند بر خطرات بهداشتی قلیان می‌افزایند چون با مصرف این سوخت‌ها نیز سمومی تولید می‌کند که حاوی مقادیر زیاد مونوکسیدکربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطانزا می‌باشند.

دود حاصل از مصرف قلیان ترکیبی از دود مواد دخانی و دود ناشی از مواد سوختنی است و به علاوه خطر جدی هم برای مصرف‌کنندگان و هم برای افرادی که خود قلیان نمی‌کشند ولی در معرض دود قلیان قرار می‌گیرند محسوب می‌شود.

مصرف قلیان باعث اعتیاد به نیکوتین می‌شود چون ماده موثر و اعتیادآور تنباکو و توتون مورد استفاده در قلیان همان نیکوتین است که سمی

اعتیادآور بوده و اعتیادآوری آن هم در حد اعتیادآوری کوکائین و هروئین شناخته شده است. پس از هر بار پک زدن، نیکوتین وارد دهان و دستگاه تنفسی و سپس وارد خون می‌شود و به گیرنده‌های نیکوتینی که تمایل زیادی برای اتصال به نیکوتین دارند می‌چسبند و با مصرف مکرر توتون و تنباکو، تعداد گیرنده‌های نیکوتینی در بدن افزایش



می یابد و این همان عامل ایجاد کننده وابستگی به نیکوتین قلیان و یا سیگار است.

مقایسه اثرات زیان بار مصرف سیگار با قلیان

نوع مصرف	میزان مصرف	تعداد پک	دود وارد شده به ریه	تعداد مواد شیمیایی موجود	میزان Co خون
سیگار	۱۲ نخ در روز	۷۰ پک	۰/۵ لیتر	۴۰۰۰ ماده سمی	۱۰٪
قلیان	یک عدد قلیان	۲۰۰ پک	۱ لیتر	۱۰،۰۰۰ ماده سمی	۳۰٪

ترک وابستگی به نیکوتین بعد از شکل گیری اعتیاد به نیکوتین، در بسیاری از موارد آنقدرها هم ساده نیست، علائم محرومیت از نیکوتین بعد از ترک سیگار یا قلیان بعضاً بسیار آزار دهنده بوده و از مهم ترین





علل شکست در ترک مصرف محصولات دخانی محسوب می شوند. همچنین باید بدانیم که معمولاً توتون و تنباکوی مورد استفاده در قلیان از بی کیفیت ترین و نامرغوب ترین انواع موجود و در واقع از خطرناک ترین آنهاست و در بسیاری از موارد اسانس ها و مواد معطر مورد استفاده در تنباکوی فصل یا میوه ای موجود در بازار که گاهی طرفداران زیادی هم در میان جوانان دارند حاوی هزاران ماده سمی و کشنده است.

از طرفی معمولاً مصرف قلیان به صورت گروهی و دست جمعی انجام می شود و احتمال استفاده از شلنگ مشترک بسیار زیاد است و این خود می تواند باعث انتقال بیماری های مضر و بد دهان و دستگاه تنفسی از جمله تبخال (هرپس) ، بیماری سل و انواع میکروبها و قارچها شود.

لازم به ذکر است که ورود دود مرطوب و گرم شده به داخل ریه احتمال ابتلا به انواع میکرب ها و قارچ ها را افزایش می دهد.

بباید با عدم استعمال محصولات دخانی الگوهای خوبی برای فرزندانمان باشیم.

حقایق در رابطه با مصرف محصولات دخانی

- ۱- مصرف هر نخ سیگار به طور متوسط ۷ دقیقه از طول عمر انسان را می کاهد.
- ۲- مصرف کنندگان محصولات دخانی به طور متوسط ۵ تا ۱۰ سال پیرتر از هم سن های غیر مصرف کننده این محصولات به نظر می رسند.





- ۳- هر ۶ ثانیه یک نفر در اثر استعمال محصولات دخانی جان خود را از دست می دهد.
- ۴- استعمال دخانیات عامل ۹ مورد از ۱۰ مورد سرطان ریه هستند و کسانی که روزانه یک بسته سیگار می کشند در مقایسه با غیر سیگاری ها ۲۰ بار خطر ابتلا به سرطان بیشتر است. ضمناً از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان ریه تنها یک نفر بیش از ۵ سال زندگی می کند.
- ۵- نیکوتین قلیان ۵ برابر هروئین اعتیاد آور است.
- ۶- دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطانزا و سمی زیادتری نسبت به سیگار است.
- ۷- دود سیگار حاوی ۴۰۰۰ ماده سمی مضر است ولی در دود قلیان بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی مضر وجود دارد.

- ۸- با هر پکی که به قلیان زده می شود بین ۰/۱۵ تا ۱ لیتر دود وارد ریه ها می شود.
- ۹- با هر پکی که به سیگار زده می شود ۰/۵ تا ۰/۶ لیتر دود استنشاق می شود.
- ۱۰- اعتیادآوری قلیان بیشتر از سیگار است.
- ۱۱- در مصرف کنندگان قلیان و افرادی که در معرض دود قلیان قرار دارند احتمال ابتلا به انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و بیماری های تنفسی بالاتر از جمعیت عمومی است.
- ۱۲- استفاده از قلیان خطر ابتلا به سل و هپاتیت را زیاد می کند.
- ۱۳- در هر با مصرف قلیان، مصرف کننده دودی معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر را استنشاق می کند.
- ۱۴- استعمال دخانیات باعث مرگ نیمی از مصرف کنندگان آن می شود.
- ۱۵- مصرف محصولات دخانی به طور متوسط ۱۵ سال از طول عمر مصرف کنندگان خود می کاهد.



- ۱۶- در طول ۱۰۰ سال آینده دخانیات باعث مرگ بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان خواهد شد.
- ۱۷- اعتیاد به مصرف محصولات دخانی یک ناراحتی مزمن بوده و غالباً نیاز به اقدامات درمانی مکرر و کوشش در جهت ترک دارد.
- ۱۸- رد پای سیگار در ۹۰٪ سرطان‌ها دیده می‌شود.
- ۱۹- تقریباً تمام افراد سیگاری به عارضه آمفیژم (یک بیماری مزمن ریه است که به دلیل تخریب کیسه‌های کوچک هوایی موجود در ریه‌ها به نام آلویول ایجاد می‌شود و موجب نارسایی در انتقال اکسیژن و دی‌اکسید کربن به داخل و خارج ریه می‌شود) مبتلا می‌شوند.
- ۲۰- یک سوم کسانی که قلیان می‌کشند براین باورند که قلیان هیچ تاثیری روی سلامت ندارند.
- ۲۱- مصرف قلیان باعث انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، تبخال، میکروب هلیکوباکتر (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی می‌شوند و همچنین از عوامل مهم بیماری‌های روده است.
- ۲۲- متأسفانه سن مصرف قلیان در کشور کاهش یافته است.

مضرات استعمال قلیان نه تنها از سیگار کمتر نیست بلکه به مراتب اثرات مخرب بیشتری نسبت به سیگار بر بدن انسان می‌گذارد.





باورهای غلط در رابطه با قلیان:

- ۱- مصرف قلیان اعتیاد آور نیست.
- ۲- مواد مضر موجود در دود سیگار در آب قلیان حل شده و به ریه‌های فرد مصرف کننده قلیان نمی‌رسد.
- ۳- مصرف قلیان بسیار کم ضررتر از مصرف سیگار است.

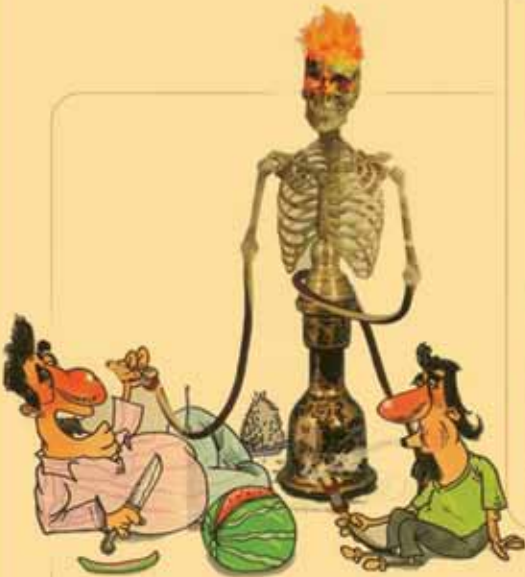
- ۴- مصرف می‌شود از میزان سموم و خطر ابتلا به بیماری در مصرف کنندگان قلیان می‌کاهد.
- ۵- تنباکوه‌های عسلی و شیرین شده و طعم دار زیان‌آور نیستند.
- ۶- استفاده از قلیان یک تفریح و سرگرمی خوب خانوادگی است.



- ۷- مصرف قلیان فقط جنبه تفریحی دارد و به هیچ عنوان وابستگی ایجاد نمی‌کند.
- ۸- مصرف قلیان برای فردی که مایل به ترک سیگار است جایگزین خوب و مناسبی است.



۹- می‌توانیم برای ترک سیگار از قلبان استفاده کنیم.



۱۰- کنار گذاشتن قلبان اصلاً مشکل نیست چون مصرف قلبان هیچگونه اعتیادآوری ندارد.

۱۱- بهترین روش برای ترک سیگار، استعمال قلبان است.

۱۲- با مصرف قلبان می‌توان سیگار را به راحتی کنار گذاشت.

۱۳- مصرف قلبان یکبار در طی هفته ضرر ندارد.

۱۴- قلبان کشیدن یک تفریح کم خرج و کم ضرر است.

۱۵- قلیان کشیدن به صورت گاهگاهی خطرات کمتری نسبت به سیگار کشیدن گاهگاهی دارد.

۱۶- دود گرم و مرطوب قلیان به مخاط دستگاه تنفس آسیب نمی‌رساند.

توجه داشته باشید که:

تا کنون استعمال هیچ ماده دخانی بی خطر شناخته نشده و تمام انواع دخانیات برای سلامتی فرد زیان آورند.



آیا می دانید؟

عوارض مصرف قلیان کمتر از زیان های سیگار و سایر انواع دخانیات نیست.

Nafass Naft Algorithm For Aid Stop Smoking

نفس طرح

همه با هم علیه دخانیات

پروژه جامع پیشگیری و کنترل استعمال محصولات دخانی در نفت

هر ۶ ثانیه یک نفر در اثر استعمال سیگار می میرد.

شماره ۲۰۰ در کشور ما روزانه ۲۰۰ نفر در اثر استعمال محصولات دخانی جان خود را از دست می دهند.

اهداف پروژه نفس برای جمعیت تحت پوشش سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت (شاغلین و خانواده)

- افزایش آگاهی، بهبود نگرش و اصلاح عملکرد
- کاهش مرگ و میر و ناتوانی های ناشی از استعمال محصولات دخانی
- ارتقاء سطح سلامت جمعیت تحت پوشش
- دستیابی به الگوی کار بردی در محیط های کاری برای پیشگیری و استعمال محصولات دخانی
- ارائه خدمات ترک سیگار به متقاضیان

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org

