

قلیان چیست؟

قلیان یک استوانه ای است از جنس شیشه که برای کشیدن تنباکواز طریق آب سرد استفاده می شود. تنباکو در کاسه ای که در بالای آن قرار می گیرد و از طریق زغال هایی که روی کاسه تنباکو قرار داده می شود داغ شده و دود از طریق آن که در پایین آن قرار دارد فیلتر می شود

تنباکوی مورد استفاده برای قلیان تنباکویی مرطوب و چسناک است که در عسل و شیر خیسانده می شود

تنباکو های قلیان طعم های مختلفی دارند مثل سیب، هلو، نارگیل و

باورهای غلط درباره مصرف قلیان:

× **باور غلط:** دود قلیان به واسطه مخزن آب این وسیله تصفیه می شود.

دود حاصل از تنباکو حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان اند مواد توسط آب تصفیه نمی شود.

× **باور غلط:** استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی کند.

دود قلیان با وجود سرد شدن، همچنان حاوی مواد شیمیایی تولید کننده سرطان و ناسالم است.

× **باور غلط:** قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم تر است.

دود ناشی از قلیان اگر از سیگار خطرناک تر نباشد، بی ضرر تر نیست. دود سیگار به دلیل سوختن تنباکو و دود قلیان به دلیل داغ شدن تنباکو در ظرف حاوی زغال ایجاد می شود. بنابراین تولید نهایی یکی است: دود! که از مواد شیمیایی سرطان زا تشکیل شده است.

× **باور غلط:** دود قلیان به اندازه دود سیگار اعتیاد آور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.

تنباکوهای رایج، همگی نیکوتین دارند، پس مصرف تنباکو به وسیله قلیان نیز نیکوتین را وارد بدن می کند.

× **باور غلط:** تنباکوهای میوه ای سالم تر از تنباکوهای معمولی اند.

تنباکوهای میوه ای نیز حاوی تارو مواد مولد انواع سرطان اند. تنباکو، تنباکوست، حتی اگر به عسل آغشته باشد.

حقایق در رابطه با مصرف قلیان:

*در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونو اکسید کربن است.

هر چقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می شود.

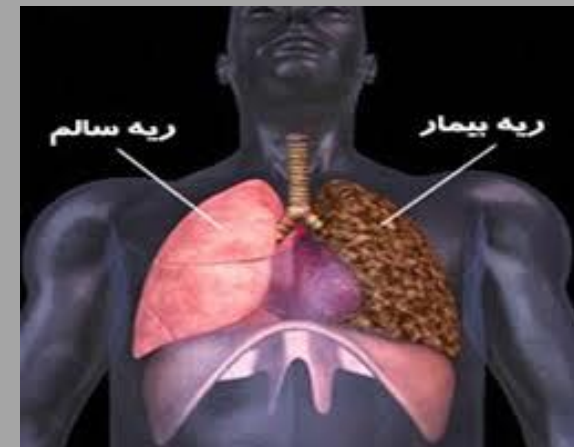
استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان احتمال انتقال بیماری هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تب خال دهانی را بیشتر می کند.

نشستن در فضایی که دیگران قلیان مصرف می کنند فرد را در معرض دود دست دوم قرار می دهند.

دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطان زا و سمی بی شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری های قلبی، بیماری های تنفسی، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری ها می شود.

استفاد از عصاره های شیمیایی و رنگدانه های گیاهی در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف کننده داشته باشد.

هر وعده قلیان کشیدن (۶۰-۴۵) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار مونو اکسید کربن و به اندزه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار قطران وارد بدن می کند.



مضرات قلیان:

مصرف قلیان آشکارا نشان داده است که تأثیرات مضر بر دو عضو حیاتی بدن به نام ریه ها و قلب دارد. سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزایش حملات آسم و ذات الریه 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 می شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است

کودکان در مقابل تأثیرات مضر قلیان آسیب پذیر هستند. اگر در محلی باشند که در آن قلیان کشیده می شود، احتمال ایجاد عفونت های ریوی، آسم و سندرم مرگ ناگهانی کودک در آنها افزایش می یابد.

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد. مصرف الکل نیز با کم کردن فعالیت سلول های سازنده استخوان موجب پوکی استخوان می شود..

در سیستم گوارشی و در بیماران که مبتلا به سوء هاضمه هستند می توان گفت مصرف دخانیات، به صورت استنشاقی یا طرق دیگر، در ایجاد زخم های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان های دستگاه گوارش موثر است. همچنین در بیماران که دچار زخم های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات بهبود زخم را به تأخیر می اندازد و پاسخ به درمان را کند می کند.

قلیان از خانواده دخانیات، توتون و تنباکو بوده که باعث رنگ زدگی و افزایش پوسیدگی دندانها می شود.

بزرگی و شان انسان،

در بزرگی و شان حقیقتی که بر لبان

جاری می سازد،

در یاری و مساعدتی که بذل

می کند،

در مقصدی که می جوید،

و در چگونگی زیستن او نهفته است.

معاونت فرهنگی و امور دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

(اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی)

مهر ماه ۱۳۹۵