

مضرات قلیان

تهیه و تنظیم:

هوشنگ قشقایی - کارشناس ارشد روانشناسی

مرکز مشاوره علمی کاربردی سردفتران

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

• باور غلط ۱- از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می‌شود.

• واقعیت ۱- 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.

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

- باور غلط ۲- استنشاق دود قلیان ریه‌ها را نمی‌سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.
- واقعیت ۲- 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.

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

- باور غلط ۳- کشیدن قلیان سالم‌تر از کشیدن سیگار است.

- واقعیت ۳- 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 کاسه‌ای بالای آن قرار دارد از طریق زغال تولید می‌شود. محصول نهایی آن یعنی دود، یکسان است که حاوی مواد سرطان‌زا است.

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

- باور غلط ۴- کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.
- واقعیت ۴- تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهای 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.

باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان

• باور غلط ۵- تنباکوی گیاهی قلیان

سالمتر از تنباکوی معمولی است.

واقعیت ۵- این هم مثل کشیدن

سیگار گیاهی یا "طبیعی"، فرد را

در معرض مواد سرطانزا قرار

می‌دهد.

تأثيرات مضر قلّيان بر سلامت انسان

- مصرف قلّيان آشكارا نشان داده است كه تأثيرات مضرى بر دو عضو حياتى بدن به نام ريه‌ها و قلب دارد. سرطان ريه، سرطان مري، بيمارى انسدادى ريوى مزمن، آمفيزم، پايين بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزايش حملات آسم و ذات‌الريه برخى از خطرات مربوط به كشيدن قلّيان هستند.
- ميزان و عمق دم در حركت دادن آب قلّيان بسيار مهم است و قلّيان با وجود اينكه كمتر مصرف مى‌شود، اما حجم دودى كه از طريق آن وارد بدن مى‌شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشى از مصرف سيگار است.

تأثيرات مضر قلّیان بر سلامت انسان

- سایر خطراتی که در کشیدن سیگار مشاهده نمی شود، ولی در کشیدن قلّیان وجود دارد، بیماری های عفونی مثل هیپاتیت ب (در اثر استفاده مشترک از شیلنگ قلّیان) و افزودن الکل یا داروهای روان گردان به تنباکوی قلّیان است.
- تحقیقات همچنین نشان داده است که پس از ۴۵ دقیقه استفاده از دود قلّیان، مونوکسید کربن، نیکوتین پلاسما و ضربان قلب به شدت بالا می رود.
- استفاده از قلّیان در کنار سرطان ریه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان و مثانه نیز همراه است.
- یک تحقیق نشان داده است که کشیدن قلّیان خطر ابتلا به سل ریوی را افزایش می دهد.

تأثیرات مضر قلیان بر سلامت انسان

- مخصوصاً کودکان در مقابل تأثیرات 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.
- متأسفانه به اکثر تنباکوهایی که در سال‌های اخیر به بازار آمده اسانس‌هایی اضافه می‌شود که این اسانس‌ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفس موجب حساسیت و آلرژی می‌گردد، بنابراین علاوه بر بیماری‌های ذکر شده، رینیت آلرژیک و سرفه‌های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد.

تأثيرات مضر قلیان بر سلامت انسان

- اگر فویل آلومینیومی که در قلیان استفاده می‌شود کیفیت خوبی نداشته باشد، با زغال در حال سوختن واکنش داده و موادمسرطان‌زایی تولید می‌کند که 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.

کشیدن قلیان چطور بر میزان اسپرم مردان تاثیر می‌گذارد

- شواهدی وجود دارد که اعلام می‌کند قلیان می‌تواند میزان اسپرم را در مردان کاهش دهد.
- کشیدن قلیان می‌تواند تحرک و طول عمر اسپرم را کاهش داده و موجب تغییرات ژنتیکی شود که بر بچه تاثیر می‌گذارد. از آنجاکه قلیان حاوی فلزات سنگینی چون آرسنیک، کروم، سرب و کبالت است، این‌ها موجب کاهش تولید اسپرم می‌شوند.

کشیدن قلبان چه تاثیراتی بر زنان باردار و جنین دارد

- بیشترین تاثیر سوء مصرف سیگار بر روی جنین، در سه ماهه دوم و سوم بارداری است، زیرا در این زمان اندام های جنین به تدریج تشکیل می شوند و در صورت استعمال سیگار، رشد اندام ها مختل و جنین با عقب ماندگی مواجه می شود.
- استعمال سیگار حتی پیش از بارداری هم مضر است و بر تخمک های زن تاثیر منفی دارد و قدرت باروری آن ها را کاهش دهد.
- استعمال سیگار موجب می شود تا هنگام زایمان، جنین با استرس مواجه شود و با آغاز درد زایمان، ضربان قلب جنین کاهش یابد و نتواند انقباضات رحم را تحمل کند. به این ترتیب زایمان با مشکل مواجه شده و نوزاد باید به روش سزارین متولد شود.
- استعمال سیگار توسط اطرافیان مادر باردار هم اثراتی سوئی بر جنین دارد و تنفس دود ناشی از سیگار اطرافیان نیز بسیار خطرناک است.

مصرف سیگار و قلیان موجب پوکی استخوان می شود

- مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، پائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد. مصرف الكل نیز با كم كردن فعاليت سلول های سازنده استخوان موجب پوکی استخوان می شود.

مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد

- در سیستم گوارشی و در بیمارانی 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 بیمارانی که دچار زخم های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد و پاسخ به درمان را کند می کند.
- به بیمارانی که از سوء هاضمه رنج می برند توصیه اکید می شود، حتما برای افزایش تاثیر درمان و کاهش عود بیماری، به طور جدی مصرف مواد دخانی را ترک کنند