

باورهای غلط در مورد مصرف قلیان

× دود قلیان به واسطهٔ مخزن آب این وسیله تصفیه می شود. در صورتیکه دود حاصل از تنباکو حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان اند. این مواد توسط آب تصفیه نمی شود.

× استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی کند. در صورتیکه دود قلیان با وجود سرد شدن، همچنان حاوی مواد شیمیایی تولید کنندهٔ سرطان و ناسالم است.

× قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم تر است. در صورتیکه دود ناشی از قلیان اگر از سیگار خطرناکتر نباشد، بیضرر تر نیست. دود سیگار به دلیل سوختن تنباکو و دود قلیان به دلیل داغ شدن تنباکو در ظرف حاوی زغال ایجاد میشود. بنابراین تولید نهایی یکی است: دود! که از مواد شیمیایی سرطان زاتشکیل شده است.

× دود قلیان به اندازهٔ دود سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد. در صورتیکه تنباکو های رایج، همگی نیکوتین دارند، پس مصرف تنباکو به وسیلهٔ قلیان نیز نیکوتین را وارد بدن می کند.

× تنباکوهای میوه ای سالم تر از تنباکو های معمولی اند. در صورتیکه تنباکو های میوه ای نیز حاوی تار و مواد مولد انواع سرطان اند. تنباکو، تنباکوست، حتی اگر به غسل 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 منواکسیدکربن است.

♦ استفاده از قطعهٔ 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 دهد.



♦ 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.

♦ استفاده 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 دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونوکسیدکربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار قطران وارد بدن می کند.



دود دست دوم چیست و چه خطراتی دارد؟

♦ دود دست دوم، دودی است که افراد غیرسیگاری به دلیل قرار داشتن در معرض دود ناشی از مصرف تنباکو (سیگار، پیپ، قلیان) استنشاق می کنند.

حقایق درباره دود دست دوم

♦ دود دست دوم حداقل حاوی ۲۵۰ نوع ماده شیمیایی سمی شناخته شده است که بیش از ۵۰ نوع آن می تواند سبب انواع سرطان باشد.

♦ دود دست دوم موجب مشکلات و بیماری های قلبی و سرطان ریه می شود.

♦ غیر سیگاری هایی که در منزل یا محل کار خود در معرض دود دست دوم قرار دارند ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی و ۲۰ تا ۳۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان ریه را دارند.

♦ تنفس دود دست دوم تاثیر مضر و فوری بر روی سیستم قلبی - عروقی دارد که این موضوع می تواند احتمال خطر حمله قلبی را افزایش دهد و در افرادی که در حال حاضر مشکلات قلبی دارند، خطرات بیشتری ایجاد کند.

♦ دود دست دوم احتمال سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان رایجتر می کند.

♦ دود دست دوم موجب عفونت های شدید تنفسی و مشکلات گوش در کودکان می شود.

♦ دود دست دوم احتمال شروع آسم در کودکان را زیاد تر کرده و در صورت وجود بیماری، شدت آن را افزایش می دهد.

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

عوارض مصرف

قلیان و سیگار



«زندگی سالم، زندگی عاری از دخانیات»

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

امروزه، مصرف دخانیات(محصولات تنباکو) ، یکی از بزرگترین تهدید کننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید. به طور کلی مصرف دخانیات ، در کشورهای کم درآمد رشد فزاینده و در کشورهای پیشرفته روند رو به کاهش داشته است .بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات سالانه، به طور متوسط منجر به مرگ ۴/۵میلیون انسان در جهان می شود. وابستگی به محصولات تنباکو از جمله سیگار همانند وابستگی سایر مواداعتیادآور، تدریجی، مزمن و خطر ناک است، عوارض جدی بسیاری دارد، قطع آن با علایم ترک همراه است و دروازه اعتیاد محسوب می شود، با این حال در بیشتر جوامع ممنوعیتی برای مصرف آن وجود ندارد.



تنباکو چیست؟

تنباکو ، گیاهی با برگهای پهن و سبز رنگ است که در آب و هوای گرم می روید. تنباکو به شکل خشک، مرطوب و طبیعی موجود است و از طریق سیگار، سیگار برگ ، پیپ و قلیان به صورت

نیکوتین چیست ؟

نیکوتین یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فراورده های تنباکو است .این ماده یکی از عمده ترین ترکیبات تنباکو و یکی از اعتیاد آور ترین موادشناخته شده است درواقع، علت اعتیاد به تنباکو ، نیکوتین موجود در آن است. به همین دلیل افرادی که به صورت مستمر سیگار و قلیان مصرف می کنند، به آن اعتیاد پیدا می کنند و قادر به ترک آن نیستند.

تأثیر نیکوتین بر مغز

نیکوتین به دو صورت محرک و مسکن عمل می کند .بلافاصله پس از مصرف نیکوتین ، بخش های خاصی از غدهٔ آدرنال تحریک و در نتیجه مقداری آدرنالین آزاد می شود. هجوم آدرنالین بدن را تحریک می کند و با آزاد کردن گلوکز، فشارخون و ضربان قلب بالا می رود و تنفس تند تر می شود .از طرفی، نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند و به همین دلیل سیگاری ها میزان قندخونشان کمی بالا است . نیکوتین به طور غیر مستقیم به آزاد شدن دوپامین درمنطقه ای از مغز می انجامد که لذت و انگیزش را کنترل می کند و بنابراین درفرد سیگاری احساس لذت ایجاد می شود . این بازتاب شبیه عملکردی است که در برخی داروها مثل کوکائین و هروئین دیده می شود. نیکوتین تأثیر مسکن نیز دارد و این تأثیر به میزان بر انگیزتگی سیستم عصبی فرد و میزان نیکوتین مصرف شده



حقایق دربارهٔ مصرف سیگار

- ♦ مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی ، سکنه، آب مروارید، بیماری های مزمن ریوی، آمفیزم و سرطانهای ریه، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده،گردن، کلیه، نای و مثانه می شود.
- ♦ نیکوتین، قطران(تار) و منواکسید کربن خطرناک ترین مواد شناخته شده در سیگارند.



- ♦ به طور متوسط % ۹۰ سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است

- ♦ مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیر سیگاری است.این عدد در سیگاری های پر مصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.

- ♦ مصرف سیگار توسط جوانان احتمال سوء مصرف مواد دیگر را بالاتر می برد.

- ♦ افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری ، در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند.



- ♦ هر نخ سیگار حدود۵ / ۵ دقیقه از عمر انسان می کاهد

- ♦ مصرف سیگار سیر بهبودی فرد را به تعویق می اندازد

- ♦ مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلو درد ، زخم معده ،فشار خون و ضربان قلب بالا می شود.

- ♦ مصرف سیگار در زنان باردار موجب زایمان زودرس یا



تولد نوزاد با وزن پایین می شود.

