



معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه

موضوع:

## قلیان و جوانان



بسمه تعالی

آنروزها که خبری از آمار هشدار دهنده اثرات زیانبار مصرف قلیان به میان نبود شاه عباس صفوی سعی فراوان کرد که این عادت را از ایرانیان براندازد اما با گذر همه این سالها نه تنها به کناری نرفت بلکه تفریح جوانانه ای شد که روزگاری عادت پیرمردها بود...



قلیان با طراحی های مختلف ساخته می شود و دود آن قبل از استنشاق از آب رد می شود تصور غلط جامعه این است که دود حاصل از قلیان از آب رد می شود و مواد سمی آن از بین می رود. باورهای غلط در مورد مصرف قلیان که در جامعه و بخصوص جوانان و نوجوانان رواج داشته و باعث افزایش مصرف قلیان در جامعه به خصوص در بین دختران و زنان گردیده است. کشیدن یک یا دوبار قلیان

در روز، فرد استفاده کننده را دچار اعتیاد می کند. امروزه ترکیبات مخصوص تنباکو فروخته می شود اغلب میوه، عسل، شهد و بعضی گیاهان با غلظت زیادی طعم دار شده اند که جذابیت کاذب در مصرف کننده ایجاد می کند. هر وعده قلیان برابر مصرف یک پاکت سیگار بوده و قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار ایجاد می کند بصورتی که مصرف یک نخ سیگار بین 500 سی سی تا یک لیتر دود تولید می کند. اما استفاده یک بار از قلیان 10 تا 20 لیتر دود تولید خواهد کرد. دود استنشاق شده از قلیان نه تنها همه ی مواد سرطان زای دود سیگار را دارا است بلکه مونوکسید کربن بیشتری هم دارد و در فرهنگ جامعه ی ما به این حقیقت علمی توجه نمی شود. افراد سیگاری که به طور متداول 8 تا 12 نخ سیگار در روز مصرف می کنند به طور متوسط با 40 تا 75 پک که به مدت 5 تا 7 دقیقه به طول می انجامد حدود 5 تا 6 لیتر دود استنشاق می کنند و این در حالی است که مصرف کننده قلیان در هر وعده مصرف که به طور متداول 20 تا 80 دقیقه طول می کشد حدود 50 تا 200 پک می زند که هر یک به طور متوسط 0/15 تا یک

لیتر دود است میزان و عمق دم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است.

قلیان با وجود اینکه کمتر مصرف می شود اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می شود 10 تا 20 برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. کشیدن قلیان حجم تنفسی بدن را کاهش داده و مواد سمی ناشی از نوع توتون و تنباکوی قلیان، سلامت افراد را با خطر روبرو می کند این ترکیب به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن می کند که عوارض ناگواری برای انسان دارد. شخص مبتلا به بیماریهای مختلف ریه اگر به استعمال دخانیات و کشیدن قلیان ادامه بدهد بدون شک مبتلا به سرطان ریه و دستگاه تنفسی خواهد شد. متأسفانه به اکثر تنباکوهایی که در سال های اخیر به بازار آمده اسانس هایی اضافه می شود که این اسانس ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفسی موجب حساسیت و آلرژی می گردد. بنابراین علاوه بر بیماری های ذکر شده، رینیت آلرژیک و سرفه های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد.

این تصور، تصور کاملاً غلطی است که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود آسیبی به ریه ها وارد نمی شود چون دود از طریق مخاط دهان و

حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می گذارد. افرادی که قلیان مصرف می کنند باید مطلع باشند که دود قلیان چون از آب رد می شود و مرطوب است مدت زمان بیشتری در ریه ها می ماند. حتی در هوایی که دود قلیان آزاد میشود افرادی که قلیان نمی کشند و در معرض دود قرار گرفته اند، در طولانی مدت دچار عوارض آن خواهند شد. دود قلیان حاوی صدها فلز سنگین مثل آرسنیک، کوبالت، کروم و سرب می باشد. سرطان ریه سرطان لب و دهان و هنجره سرطان مری و معده لوزالمعده کبد و سرطان روده بزرگ از عوارض بدخیم، و زخم های گوارش ریفلاکس معده از جمله عوارض خوش خیم استفاده از سیگار و قلیان هستند. مصرف اشتراکی قلیان می تواند منجر به افزایش احتمال میکروب سل و ویروسهایی مانند هپاتیت شود. موارد دیگری که با مصرف قلیان ارتباط دارد مثل آگزمای دست مشکلات دندان و تحلیل استخوانی به صورت عمودی در ناحیه پری اودنتال است.

مواجه با مونوکسید کربن در طی حاملگی ممکن است برای جنین خطرناک باشد و تصور می شود که علت وزن کم هنگام تولد و نمره آبگاز پایین (سندرم تنباکو-جنین) مشاهده شده در نوزادان مادران سیگاری به همین

علت باشد. دود قلیان غلظت اکسیژن را در بدن کاهش داده و نهایتاً موجب تنگی نفس جنین شده و او را به سمت مرگ می کشاند.

امروزه مصرف قلیان در اماکن سرپیسته همچون سفره خانه های سنتی یا قهوه خانه ها عوارض آن را دو چندان می کند و سلامت اطرافیان به ویژه کودکان و نوجوانان را در معرض خطر جدی قرار می دهد. متأسفانه مصرف قلیان در کشور رو به افزایش بوده و مصرف گهگاهی قلیان در زنان و بویژه در سنین پایین تر نیز در حال افزایش است و مسولان در صدد اقدام جدی تری برای پیشگیری هستند.

