



تهیه و تنظیم:

دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی
با دخانیات

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مشاوره و پاسخ گویی به سؤالات مربوط به
کنترل دخانیات از طریق نشانی شبکه در خدمت
هموطنان عزیز قابل دسترس است.

www.health.gov.ir

www.TPCRC.ac.ir

www.IRASA.org

اطلاعات خود را ارزیابی کنید

تصویری که از نمای ظاهری قلیان در ذهن ماست با واقعیت‌های درونی آن متفاوت است. بوی خوب، طعم خوب، در بیرون و در درون آن...

۱) فطران موجود در دود سیگار توسط آب قلیان گرفته نمی شود و همچنان سمی باقی می ماند.

□ درست □ غلط

۲) با توجه به میزان دود قلیان، این فرآورده کمتر از سیگار سمی است.

□ درست □ غلط

۳) قلیان کشیدن کمتر از سیگار کشیدن خطرناک است.

□ درست □ غلط

۴) در صورت مصرف قلیان احتمال اعتیاد به آن وجود دارد.

□ درست □ غلط

۵) مواد معطر موجود در قلیان مثل اسانس میوه ها، باعث کم ضرر تر شدن قلیان می شوند.

□ درست □ غلط

۶) مصرف کننده قلیان بطور کامل از مضرات و مواد موجود در توتون قلیان مطلع است.

□ درست □ غلط

۷) برای تشخیصی که در مجاورت دود قلیان دیگران قرار می گیرند، هیچ خطری برای سلامتی وجود ندارد.

□ درست □ غلط

نتیجه:
اعداد بدست آمده را جمع کنید.
۰-۲: شما یک مصرف کننده گهگاهی هستید ولی بدانید که دود قلیان سمی است.
۳-۶: مصرف شما در حد خطرناک است، باید مصرف خود را کم یا قطع کنید.
۷-۸: مصرف شما در حد بسیار خطرناکی است و شما معتاد به قلیان هستید و باید مصرف خود را کم یا قطع کنید و نیاز به مشاوره دارید.

ارزیابی شخصی!

میزان وابستگی خود را به قلیان مشخص کنید.

۱) کدامیک از موارد زیر، مصرف قلیان شما را بهتر مشخص می کند؟

□ هر ماه مصرف می کنم و یا حداقل یکبار در ماه

□ هر هفته مصرف می کنم و یا حداقل چهاربار در ماه

□ هر روز یا حداقل شش روز در هفته مصرف می کنم

□ بیش از یکبار در روز مصرف می کنم

۲) قلیان را در مواقع زیر مصرف می کنم.

□ در تعطیلات بیش از روزهای عادی مصرف می کنم

□ در روزهای عادی بیش از تعطیلات مصرف می کنم

□ در تعطیلات و در روزهای عادی یکسان مصرف می کنم

۳) آیا قلیانی دارید که متعلق به خودتان باشد و گاهی با آن قلیان می کشید؟

□ خیر

□ بله

۴) اکثراً در چه زمانی قلیان می کشید؟

□ بعد از ظهرها

□ شب ها

□ صبح ها



آنچه در مورد قلیان باید بدانیم

پرسید و بدانید:

متخصصان باسخگوی سوالات شما خواهند بود.

✓ دوستانم میگویند قلیون نکشم چونکه خطرناکه. میگویند مثل سیگار کشیدن سرطان ریه میاره؟

کاملاً درست است. ثابت شده است که مصرف دخانیات، به هر شکلی، با افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی، سرطان راههای هوایی و ریه همراه است. حتی مصرف کم دخانیات سبب بیماریهای بسیاری خواهد بود. پس مصرف قلیان می تواند با مشکلات جدی همراه باشد.

فراموش نکنیم که دخانیات عامل ۹۰ تا ۹۵٪ سرطانهای ریه و ۴۰٪ بیماریهای قلبی - عروقی است. همچنین ۵۰ تا ۷۰٪ سرطانهای دهان، حلق، حنجره و ۴۰٪ سرطانهای لوزالمعده و ۳۰٪ سرطانهای مثانه در اثر مصرف دخانیات است.

✓ قلیون کشیدن باعث صمیمیت می شه، مخصوصاً وقتی شلنگشو بهم میدیم.

این طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شلنگ بین افراد جابجا می شود باعث انتقال بیماریهایی مثل هپاتیت، تبخال و سل می شود.

✓ درسته که در قلیان توتون هست ولی اعتیادش از سیگار کمتره.

اعتیاد به نیکوتین موجود در قلیان در ابتدا با تمایل به استنشاق بوی قلیان شروع می شود، به طور قطع قسمتی از نیکوتین قلیان توسط آب گرفته می شود ولی در نهایت مقدار کالی نیکوتین به حدی بالاست که چند برابر سیگار حاوی نیکوتین است.

✓ دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست.

بطور قطع مواد افزودنی بیشتری برای این امر به توتون قلیان اضافه کرده اند... در نظر بگیرید که دود

قلیان بخاطر ذغالی که در سوختن آن بکار می رود خیلی بیشتر حاوی مونوکسید کربن است. به جز این که قلیان در حرارت پایین تری نسبت به سیگار می سوزد و در نتیجه مونوکسید کربن و قطران بالاتری دارد. بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مونوکسید کربن به ۴۵ تا ۷۰ ppm می رسد که برابر است با مصرف ۴۵ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت. بدانیم که در اروپا وقتی مونوکسید کربن به ۳۵ ppm می رسد، ماشین ها اجازه تردد ندارند!

ppm جز در میلیون، واحدی برای اندازه گیری میزان غلظت یک ماده سمی یا آلوده کننده است

✓ درسته که در قلیون هم توتون هست ولی قلیون کشیدن مثل سیگار کشیدن اعتیاد نمیاره!

باید دقت کنیم که اولین قدم های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از سایر مواد مخدر می تواند با استعمال قلیان آغاز شود. توتون تنها یک چهارم وزن ماده ای که برای استعمال قلیان استفاده می شود را شامل می شود و بقیه آن را مواد افزودنی تشکیل می دهند و در نتیجه ماده ای که مصرف می شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است. بخاطر وجود نیکوتین کمتر (ماده ای که فرد بخاطر آن قلیان را مصرف می کند) یک های مصرف کنندگان قلیان عمیق تر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد بود.

✓ هیچوقت نشنیدم که توی قلیون هم مواد سمی مثل سیگار باشه!

تهیه کنندگان توتون قلیان به خوبی از طرفندهای گوناگون برای فروش هر چه بیشتر محصولات خود استفاده می کنند. در نظر بگیریم که با مصرف قلیان در اماکن عمومی فقط قلیان آماده تحویل شما می شود و هرگز بسته های آلوده و فاسد شده توتون قلیان را نمی بینید. از آن گذشته سازمان بهداشت جهانی با بررسی ۱۸ نوع تنباکوی قلیان که در کشورهای مختلف دنیا به مصرف کنندگان عرضه می شود، به این نتیجه رسید که در هیچکدام از آنها برای افزایش آگاهی مصرف کنندگان، هشدار بهداشتی و یا مشخصات محتویات آن اعلام نشده بود.



خوب است بدانیم که:

در طی سال های گذشته مصرف قلیان بطور قابل توجهی در کشورمان افزایش یافته است.

برای نخستین بار قلیان در سال ۱۶۳۲ میلادی (۱۰۴۲ قمری) وارد دربار شاه صفی در ایران شد. توتون واژه ترکی و به معنای دود است. چوبوق شکل فارسی چوبک و یا چوب دستی کوچک و قلیان یا غلیان واژه عربی به معنای جوشیدن است.

قلیان مورد توجه سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی بعد از اعلام همه گیری در حال رشد مصرف سیگار که در دهه گذشته بارها و بارها تکرار کرده بود، در طی چند سال گذشته اذعان کرده است که با همه گیری دیگری از دخانیات به نام قلیان روبرو هستیم. طبق گزارشات سازمان بهداشت جهانی دود قلیان حداقل حاوی همان مقدار ماده سمی است که دود سیگار دارد و مصرف آن برای سلامتی فرد و دیگران مضر است.

قلیان فرآورده ای است که نیمی از مردان ایرانی آنرا تجربه کرده اند.

در طی مطالعه ای که در مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در سالهای ۸۵ و ۸۶ انجام گرفت، مشخص شد که ۵۰٪ آقایان و ۳۷٪ خانم ها تجربه مصرف قلیان دارند.

سیگاری و غیر سیگاری، هر دو معتاد به قلیان

در مطالعاتی که انجام گرفته، ۲۳٪ سیگاری ها حداقل یک بار در هفته قلیان مصرف می کنند. این رقم در غیر سیگاری ها ۲۵٪ است. این بدین معناست که غیر سیگاری ها حتی بیش از سیگاری هادر حال مصرف قلیان هستند و به سمت اعتیاد به آن پیش می روند.