

## " اثرات سوء مصرف قلیان بر سلامت "

**قلیان با قلب چه می کند؟** عوارضی که استعمال قلیان بر سلامت قلب دارد مانند عوارض سیگار و حتی شدیدتر از آن است و سموم ناشی از احتراق نیکوتین تأثیری منفی بر قلب دارد. از آنجا که دوز مصرف قلیان در هر وعده حدود ۲۰ تا ۳۰ برابر سیگار است دوز دودی هم که وارد بدن می شود می شود، از دود سیگار بسیار بیشتر خواهد بود. ضمن این که قلیان فیلتری هم ندارد و به همین دلیل، حجم بالایی از دود و سموم مضر با هر پکی که به آن زده می شود، به بدن می رسد. مهم ترین عارضه ای که استعمال سیگار و قلیان بر قلب دارد، تسریع روند تصلب شرایین یا آترواسکلروزیس است و در این شرایط، روند گرفتگی عروق مختلف بدن از جمله عروق کرونر با سرعت بیشتری اتفاق می افتد. در این صورت، فردی که بیشتر قلیان می کشد، بیشتر در معرض ابتلا به سکتة های قلبی و مغزی قرار می گیرد. از سوی دیگر، استعمال مکرر قلیان می تواند باعث افزایش غلظت خون و بالا رفتن استعداد فرد برای تشکیل لخته هم بشود. یعنی ممکن است تنگی ایجاد شده با استعمال قلیان در عروق کرونر ۳۰ تا ۴۰ درصد باشد اما همین تنگی های خفیف باعث ایجاد سکتة در افرادی که قلیان می کشند، شود. دلیل این امر هم ایجاد لخته خونی است که بر تنگی عروق قلبی سوار می شوند و همین افزایش انعقادپذیری خون باعث بروز سکتة های قلبی و مغزی خواهد شد.

**قلیان با دندان چه می کند؟** قلیان جزو دخانیات است و به همین دلیل، تمام تأثیرات منفی مختلفی که استعمال سیگار بر دندان ها دارد، با کشیدن قلیان هم اتفاق می افتد. حتی در مواردی آثار منفی قلیان بر دندان ها، بیشتر از سیگار هم می شود چون تنباکوی قلیان حاوی بیش از ۴ هزار نوع ماده شیمیایی و مواد سمی است که هر کدام از این مواد می توانند بر سلامت دندان ها تأثیر منفی داشته باشند. **قلیان یکی از عوامل ابتلا به سرطان های دهان، لب، حلق، زبان و کف دهان است** و از سوی دیگر، نمی توان از تأثیر مخرب قلیان بر بافت های نگهدارنده دندان که همان لثه ها هستند هم غافل شد. رنگ گرفتن دندان ها، نامناسب شدن شکل ظاهری آنها و بد بو شدن دهان هم از دیگر عوارض کوتاه مدت مصرف قلیان محسوب می شوند. از آنجا که ترکیبات شیمیایی و سمی موجود در دود قلیان می توانند باعث کاهش قدرت سیستم دفاعی بدن شوند، افزایش احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از جمله بیماری های دهان و دندان هم با مصرف قلیان، دور از انتظار نیست.

**قلیان با دستگاه گوارش چه می کند؟** استعمال قلیان هم مانند مصرف سیگار، عوارض متعدد گوارشی خواهد داشت. حتی در مواردی، عوارض کشیدن قلیان از عوارض سیگار کشیدن بیشتر است. از عوارض مشترک استعمال سیگار و قلیان می توان به کاهش اشتها، بدمزه شدن طعم دهان، تأثیر منفی بر ترشح بزاق و سایر آنزیم های گوارشی، تهوع و سوءهاضمه اشاره کرد. از آنجا که بلع هوا هنگام استعمال قلیان بیشتر از زمانی است که سیگار کشیده می شود، ابتلا به نفخ و تورم شکم در میان طرفداران قلیان، بیشتر از کسانی است که سیگار می کشند. از سوی دیگر، با توجه به عوارض بسیار زیاد و مختلفی که استعمال دخانیات بر بدن دارد، شانس ابتلا به بیماری های خطرناک دستگاه گوارش در مصرف کنندگان قلیان بالا می رود. افزایش میزان ابتلا به زخم های معده و اثنی عشر نیز یکی دیگر از مشکلات ناشی از قلیان کشیدن است. ضمن این که مصرف انواع دخانیات، از جمله قلیان، باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان های

گوارشی مانند سرطان مری، معده، لوزالمعده، کبد و روده بزرگ می شود. استعمال قلیان تأثیر منفی بر حرکات دستگاه گوارش دارد و در مواردی آن را افزایش و در مواردی کاهش می دهد که این افزایش و کاهش حرکات دستگاه گوارش مشکلاتی برای افراد ایجاد می کند.

**قلیان با ریه ها چه می کند؟** مطالعات اخیر نشان داده اند میکروب ها و قارچ های موجود در لوله قلیان به راحتی به وسیله دود وارد دستگاه تنفس و باعث ایجاد عفونت های مزمن می شود. معمولاً در ابتدا شخص متوجه بیماری خود نمی شود ولی در سال های بعد به دلیل نفوذ این قارچ ها و میکروب ها در لایه های مختلف ریه و برونشیت، برونشکتازی، آمفیژم ریه و در نهایت آسم خود را نشان می دهد. متأسفانه شخص زمانی به بیماری خود پی می برد که چاره ای جز تحمل بیماری تا آخر عمر ندارد. این تصور که دود از دهان جذب نمی شود، کاملاً غلط است. چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن می شود و آثار سوء خود را می گذارد. حتی به علت ورود دود قلیان به هوا افرادی که قلیان نمی کشند و در معرض دود قرار می گیرند در طولانی مدت دچار عوارض آن خواهند شد. عوارض قلیان ۲۰ برابر سیگار است و نیم ساعت قلیان کشیدن از لحاظ عوارض با ۱۰ ساعت استعمال سیگار برابر است. مصرف قلیان تأثیرات مضر بر دو عضو حیاتی بدن یعنی قلب و ریه دارد. سرطان ریه، سرطان مری، انسدادی ریوی مزمن، آمفیژم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزایش حمله های آسم و ذات الریه فقط برخی از خطرات قلیان هستند. متأسفانه به بیشتر تنباکوهایی که در سال های اخیر به بازار آمده اند، اسانس هایی اضافه می شود که این اسانس ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفس، باعث حساسیت و آلرژی می شود بنابراین فرد را دچار رینیت آلرژیک و سرفه های مزمن همراه با خلط نیز می کند.

**قلیان با مغز چه می کند؟** تأثیر منفی قلیان بر مغز از سیگار بسیار بیشتر است. قلیان هم نیکوتین دارد و هم ده ها ماده سمی در دود آن وجود دارد و هر زبانی که سیگار و دخانیات دارد، در مورد قلیان چند برابر است. سگته مغزی ۵ عامل مهم دارد؛ فشارخون، بیماری قلبی، دیابت، کلسترول بالا و دخانیات که این عامل پنجم از شناخته شده ترین عوامل ابتلا به سگته های مغزی و حتی بیماری های قلبی و تصلب شرایین محسوب می شود. بزرگ ترین عامل مرگ و میر در دنیا بیماری های قلبی است، بعد سرطان و سپس سگته های مغزی و اگر به عامل اول و سوم توجه کنیم، متوجه می شویم از شناخته شده ترین ریشه های مرگ و میر در دنیا دخانیات است و این مسأله اثبات شده است. روی بسته بندی تنباکوهای قلیان نوشته شده، مرگ آور است و اگر این صددرصد نبود تا به حال شرکت های بزرگ سیگار می توانستند جلوی این کار و تبلیغات منفی آن را بگیرند. در برخی کشورها هیچ مکانی و حتی در فضای آزاد هم سیگار ممنوع است ولی در ایران متأسفانه در کافه ها و حتی در پارک ها هم شاهد قلیان کشیدن خانم ها و آقایان هستیم. قلیان روی حافظه و عروق مغز تأثیر می گذارد. اگر دخانیات مصرف نکنید احتمال ابتلای شما به سرطان ریه تا ۵۰ سالگی، ۱ در ۳۵۰ خواهد بود اما با مصرف دخانیات، این عدد ۱ در ۷ می شود. بیماری های مغز و اعصاب مثل صرع و ... نیز با مصرف قلیان تشدید می شوند و هیچ تأثیر مثبتی بر هیچ بیماری ندارد. زمانی تصور می شد استعمال قلیان روند ابتلا به آلزایمر را به تأخیر می اندازد اما بعد ثابت شد این فرضیه کاملاً غلط است و اصولاً افرادی که قلیان زیاد می کشند، آن قدر عمر نمی کنند که بخواهند به آلزایمر مبتلا شوند.

**قلیان با جنین چه می کند؟** قلیان در درازمدت بر بدن خانم ها تأثیر می گذارد و سن یائسگی را پائین می آورد. حتی ممکن است باعث بروز اختلالات هورمونی شود و مشکلات دیگری ایجاد کند. اثر مضر دیگر قلیان بر بدن این است که باعث پوکی استخوان می شود. وقتی اکسیژن کافی به بدن نرسد، استخوان ها در معرض پوک شدن قرار می گیرند. قلیان کشیدن در دوران بارداری ممنوع است و خانم های

باردار به هیچ وجه نباید سمت قلیان بروند زیرا این کار باعث مسمومیت جنین می شود، رشد جنین را به تأخیر می اندازد و اوایل بارداری باعث ایجاد تغییرات ژنتیکی می شود. این روزها بیشتر مردم برای حفظ سلامت شان به نکات تغذیه ای توجه می کنند مثلاً گوشت قرمز نمی خورند یا غذاهای کم چرب مصرف می کنند. هنوز به طوردقیق ثابت نشده که مصرف غذاهای پرچرب یا گوشت قرمز با بروز سرطان ارتباط دارد اما سرطان زا بودن قلیان قطعی است و مطالعات مختلف این موضوع را اثبات کرده است. خانم ها باید به این نکته توجه داشته باشند که یک بار قلیان کشیدن چنین مشکلاتی ایجاد نمی کند اما وقتی این کار تکرار شود به عادت تبدیل می شود و مانند سیگار اعتیادآور است و سلامت آن ها را به خطر می اندازد. بسیاری از عادات بد از دوران نوجوانی شروع می شود از این رو نوجوانانی که تفریحی سمت قلیان می روند، هم باید سرگرمی های سالمی را انتخاب کنند تا به قلیان کشیدن عادت نکنند و مخصوصاً در دوران جوانی و میانسالی سلامتشان به خطر نیفتد.

**قلیان با پوست و مو چه می کند؟** برخلاف نظریه مردودی که قلیان را بی ضرر می داند، باید گفت قلیان حتی از سیگار بدتر است و با هر بار پک زدن به قلیان حدود ۵۰۰ سی سی دود وارد ریه می شود، در حالی که در سیگار این مقدار ۷۰ سی سی است. زنانی که سیگار و قلیان مصرف می کنند در خطر پیری زودرس قرار دارند، این زنان بیش از سایر زنان در خطر ابتلا به چین و چروک های زودرس پوستی قرار دارند و در ۴۰ سالگی چروک هایی دارند که افراد غیرسیگاری در ۶۰ سالگی دارند. از طرفی کشیدن سیگار و قلیان می تواند خطر ابتلا به آلرژی های پوستی را به شدت افزایش دهد. به علاوه، از آنجا که سیگار و قلیان در زنان سن یائسگی را کاهش می دهد، عامل منفی در بروز بیماری های پوستی و پیری زودرس است ضمن آنکه برافروختگی های پوستی نیز ارتباط مستقیمی با استعمال دخانیات دارند. از سوی دیگر، بافت کلاژن پوست بر اثر استعمال قلیان زودتر تخریب می شود و همین امر پیری زودرس پوست را به دنبال دارد. در اثر استعمال مواد دخانی رنگ موها خاکستری و زودتر از وقت معمول سفید می شود، رنگ پوست تغییر می کند و لک های پوستی به وجود می آید، قدرت ارتجاعی پوست کم می شود و صفحات ناخن ها نازک خواهد شد. قبلاً مطالعات روی اثر سیگار بر پوست متمرکز بود ولی بررسی های اخیر ارتباط سیگار با سفید شدن و ریزش مو را هم نشان داده است. در افراد سیگاری، موها زودتر به رنگ خاکستری در می آید. مکانیسم ایجاد سفیدی و ریزش مو ناشی از کشیدن سیگار متعدد است ولی مهم ترین مکانیسم، اثر انقباضی بر عروق ریز پاپیلای مو است که باعث کاهش خون رسانی به مو و همین امر باعث از دست رفتن زودرس رنگدانه آن می شود. سیگار باعث افزایش همه هورمون های آندروژنیک می شود بنابراین احتمال ریزش مو را بیشتر می کند. به علاوه باعث نازک شدن لایه فوقانی پوست، کاهش ضخامت زیر پوست و درنهایت آسیب به فولیکول های مو خواهد شد.

**اورژانسی های قلیان یکی دوتا نیست:** دود قلیان هم مانند دود ناشی از سیگار دارای نیکوتین است و از عوارض نیکوتین در کوتاه مدت، تپش قلب، سرگیجه، ضعف و بی حالی است و از عوارض بلند مدت آن سرطان دهان، مری، ریه و پروستات. کشیدن قلیان باعث کمبود ویتامین D که از ویتامین های ضروری بدن است و نرمی و پوکی استخوان می شود. بیماری های قلبی- عروقی نیز از دیگر پیامدهای مصرف دخانیات هستند که البته آثار قلیان به علت حجم دودی که وارد ریه ها می شود و رطوبتی که دارد، بارها بیشتر از سیگار است و شانس نارسایی قلبی و سکته را در این افراد بسیار بالاتر می برد. تهوع، استفراغ، بی حالی و افت فشار و قندخون از علایم کوتاه مدت مصرف قلیان است و در بیشتر مواقع با استراحت حال فرد خوب می شود اما افرادی که به علت استفاده قلیان دچار این حالت شده اند، بهتر است حتماً به بیمارستان منتقل شوند چرا که احتمال بروز سکنه قلبی خصوصاً در افراد مبتلا به دیابت و بیماری

**قلبی، بسیار بالاست.** گاهی در صورت بروز این اتفاق درمان های معمول مانند دادن آب قند، خرما و ... استفاده می شود اما بهترین کار برای بهبود وضعیت فرد تا رسیدن اورژانس یا رساندن او به بیمارستان، رساندن اکسیژن به او است و اگر دستگاه اکسیژن در دسترس باشد، فشار پایین ۲ تا ۳ لیتر کافی است.

**اوقات قلیان همیشه تلخ است:** این که قلیان در چه زمانی کشیده شود؛ صبح، ظهر، شب، بعد از غذا، قبل از غذا و ... در میزان زیان آن تأثیری ندارد و در هر صورت بسیار مضر است. ترک قلیان هم مانند سیگار است و نیازی به مراجعه به هیچ کلینیکی نیست. حتی برای افرادی که بعد از سال ها آن را ترک می کنند، اتفاقی نمی افتد و مثل ترک تریاک و ... نیست که سیستم فیزیولوژیک بدن به هم بریزد؛ یعنی نهایتاً تا یکی دو روز فرد احساس کلافگی می کند. البته با وجود زیان های بیشتر و چند برابر قلیان نسبت به سیگار، ترک آن از ترک سیگار بسیار ساده تر است چون سیگار فردی استفاده می شود و همه جا در دسترس است و می توان آن را با خود حمل کرد ولی قلیان را فقط در جای خاصی و ... می توان استفاده کرد و نمی توان آن را با خود بر هر جا برد و همیشه در دسترس نیست. کسانی که می خواهند قلیان را ترک کنند باید اول سرگرمی جایگزین پیدا کنند تا هنگامی که در محافل دوستانه یا تنها هستند، به جای این که وسوسه شوند و برای گذراندن اوقات به سمت قلیان بروند، به آن سرگرمی بپردازند. دوم این که از محافل و جاهایی که قلیان هست مثل قهوه خانه ها و جمع های دوستانه ای که وقتی دور هم جمع می شوند بساط قلیان را راه می اندازند، دوری کنند و قلیان در خانه نداشته باشند.

**اگر کسی واقعاً زیان های قلیان را بداند، مخصوصاً این که بیش از ۱۰۰۰ ماده آلرژن دارد، حتماً آن را با توجه به این که آسان هم می شود این کار را انجام داد، کنار خواهد گذاشت.**

**قلیان با سلامت چه می کند؟** تنباکویی که برای قلیان استفاده می شود، به نسبت تنباکویی که برای سیگار مصرف می شود نامرغوب تر است. علاوه بر این، اضافه کردن اسانس و رایحه به تنباکو به معنای افزودن مواد شیمیایی به آن است که درصد سم دود قلیان را بالا می برد. جدا از این که این دود با دود سمی ذغال هم ترکیب و وارد ریه ها می شود. درصد نیکوتین تنباکو بسیار بیشتر از سیگار است و باعث می شود بدن فرد در طول زمان وابستگی بیشتری به نیکوتین پیدا کند اما از آنجا که به قول معروف چاق کردن قلیان و آماده کردن آن راحت نیست، افراد به سمت کشیدن سیگار می روند و به میزان زیادی سیگار مصرف می کنند. تنباکوی قلیان همچنین می تواند آلودگی های میکروبی داشته باشد که زمینه بروز عفونت ریه را به وجود می آورد. همچنین به علت مرطوب بودن تنباکو، احتمال رشد قارچ در آن بیشتر است. همان طور که درباره سیگار گفته می شود کسانی که در محیطی که سیگار کشیده می شود، حضور دارند هم آسیب می بینند، افراد در معرض دود قلیان هم در معرض آسیب هستند. بسیاری فکر می کنند گذشتن دود قلیان از آب آن را سم زدایی می کند در حالی که دود مرطوب آن در اعماق مخاط ریه نفوذ می کند. نکته دیگری که درباره قلیان وجود دارد این است که سرهای پلاستیکی برای قلیان وجود دارد که البته تا حدودی کشیدن آن را بهداشتی می کند اما اگر فردی که از قلیان استفاده کرده سل یا هیپاتیت داشته باشد، فقط سر قلیان عوض کردن نمی تواند بهداشت و سلامت نفر بعد را تضمین کند چرا که فقط سرشیلنگ مسأله نیست و خود شیلنگ هم در اثر پک های عمیق می تواند جذب کننده آلودگی ها باشد.

**معاونت بهره برداری و بهداشت**  
**مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار**