

# واقعياتی تلخ درباره قلیان

زهرة لطیفی

مصرف قلیان تأثیرات مضر بر دو عضو حیاتی بدن به نام ریه‌ها و قلب دارد. سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزایش حملات آسم و ذات‌الریه برخی از خطرات مربوط به کشیدن قلیان هستند.

میزان و عمق دم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با وجود اینکه کمتر مصرف می‌شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. سایر خطراتی که در کشیدن سیگار مشاهده نمی‌شود، ولی در کشیدن قلیان وجود دارد، بیماری‌های عفونی مثل هیپاتیت ب (در اثر استفاده مشترک از شیلنگ قلیان) و افزودن الکل یا داروهای روان‌گردان به تنباکوی قلیان است. تحقیقات همچنین نشان داده است که پس از ۴۵ دقیقه استفاده از دود قلیان، مونوکسید کربن، نیکوتین، پلازما و ضربان قلب به شدت بالا می‌رود. استفاده از قلیان در کنار سرطان ریه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان و مثانه نیز همراه است.

## خطر در کمین کودکان

یک تحقیق نشان داده است که کشیدن قلیان خطر ابتلا به سل ریوی را افزایش می‌دهد. 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 می‌شود، بنابراین علاوه بر بیماری‌های ذکر شده، رینیت آلرژیک و سرفه‌های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد.

## قلیان؛ خطرناک‌تر از سیگار

این تصور، تصویری کاملاً غلط است که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها نمی‌رساند، چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می‌گذارد. حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می‌شود، افرادی که قلیان نمی‌کشند و در معرض دود قرار گرفته‌اند، در طولانی مدت دچار عوارض آن خواهند شد. اگر فویل آلومینیومی که در قلیان استفاده می‌شود کیفیت خوبی نداشته باشد، با زغال در حال سوختن واکنش داده و مواد سرطان‌زایی تولید می‌کند که موجب سرطان می‌شود. میزان دی‌اکسیدکربن که از طریق قلیان استنشاق می‌شود در مقایسه با سیگار بسیار بالاست و این مسئله باعث می‌شود که تأثیرات مضر کشیدن یک قلیان برابر با ۷ تا ۱۰ سیگار باشد 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.

## باورهای غلط، واقعیت‌های تلخ

یک سری باورهای نادرست و واقعیت‌های تلخ درباره کشیدن قلیان وجود دارد که در زیر می‌خوانید:  
**باور غلط ۱:** 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.

**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.

**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.

**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.

**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.