

آنچه که باید در مورد قلیان و سیگار بدانیم

قلیان

باید دقت کنیم که اولین قدم های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از سایر مواد مخدر می تواند یا 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 به خاطر 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. مصرف کنندگان قلیان عمیق تر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد بود. پس این تصور که چون در قلیان توتون هست اعتیاد به آن از سیگار کمتر است اشتباه می باشد. 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 کلی نیکوتین به حدی بالاست که چند برابر سیگار حاوی نیکوتین است.

در نظر بگیرید که دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار 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 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. بد نیست بدانیم که در اروپا وقتی مونوکسید کربن به ۳۵ ppm می رسد ماشین ها اجازه تردد ندارند.

۳۵ ppm جز در میلیون واحدی برای اندازه گیری میزان غلظت یک ماده سمی یا آلوده کننده است. از طرفی دیگر طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شلنگ بین افراد جابجا میشود باعث انتقال بیماریهای مثل هپاتیت، تبخال و سل می شود.

ارزیابی شخصی!

میزان وابستگی خود را به قلیان مشخص کنید.

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

- ۰- هر ماه مصرف می کنم و یا حداقل یک بار در ماه
- ۱- هر هفته مصرف می کنم و یا حداقل چهار بار در ماه
- ۲- هر روز با حداقل شش روز در هفته مصرف می کنم
- ۳- بیش از یکبار در روز مصرف می کنم

۲) قلیان را در مواقع زیر مصرف می کنم.

- ۰- در تعطیلات بیش از روزهای عادی مصرف می کنم
- ۱- در روزهای عادی بیش از تعطیلات مصرف می کنم
- ۲- در تعطیلات و روزهای عادی یکسان مصرف می کنم

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

- ۰- خیر
- ۱- بله

۴) اکثر ادر چه زمانی قلیان می کشید؟

- ۰- بعد از ظهرها
- ۱- شب ها
- ۲- صبح ها

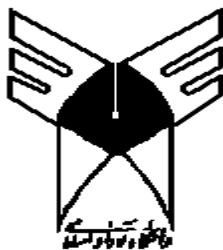
نتیجه: اعداد به دست آمده را جمع کنید.

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 و نیاز به مشاوره دارید.

بسمه تعالی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر
حوزه معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و بهداشت روان

بهتر است بدانیم :
قلیان و سیگار

(۳)

این مرکز آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه افراد، دانشجویان و خانواده های آنان می باشد
شماره تماس: ۰۲۲۸-۲۳۶۵۷۶۳

آدرس: اسلامشهر-باغ فیض-انتهای کوچه ۶-پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان

www.iaau.ir/moshaver

تأسیسات ۸۹

انسان است که مهم ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان روده بزرگ و....

خوب است بدانیم با مصرف هر نخ سیگار با سه نوع پدیده اصلی بیماری را در سیگار روبرو می شود:

- ۱) سمیت حاد یا فوری مثل تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن
 - ۲) سمیت مزمن با طولانی مدت مثل سرطان ریه
 - ۳) اعتیاد به ماده اعتیاد آور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین
- نیکوتین موجود در دود سیگار موجب افزایش ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می شود. در اثر استعمال دخانیات قلب مجبور به کار بیشتر شده و اکسیژن بیشتری نیاز دارد. سیگار با افزایش احتمال بروز بیماریها و کاهش کمیت و کیفیت زندگی، مانع پیشرفت جامعه در تمامی جنبه ها از جمله علمی، اقتصادی، اجتماعی و.... می شود.

اما می توان با پرهیز از مصرف دخانیات سالم زندگی کرد و کسانی که مواد دخانی مصرف می کنند با ترک آن خطر حمله قلبی خود را پس از گذشت یک سال نصف کنند و این خطر پس از ۵ سال برابر با افراد غیر سیگاری است.

سیگار

سیگار رایج ترین ماده مصرفی اعتیاد آور جهان است و علت آن وجود نیکوتین در توتون است که اعتیاد آور می باشد. البته عوارض اصلی سیگار مربوط به نیکوتین نیست بلکه عمدتاً در دود حاصل از سوختن توتون یافت می شود. بالا رفتن احتمال اعتیاد به مصرف سیگار با سن شروع رابطه دارد. تحقیقات نشان داده است کسانی که در نوجوانی یا جوانی به طور مرتب سیگار می کشند، مصرف را در دوران بزرگسالی نیز ادامه می دهند. اکثر افراد بزرگسالی که در حال حاضر سیگار می کشند مصرف خود را در نوجوانی شروع کرده اند.

تتباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها مواد تشکیل دهنده سیگار هستند. در واقع سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان زا می شود.

اثرات مصرف سیگار

شواهد علمی نشان می دهد که تمام محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و موجب افزایش بیماریهای قلبی، سگته های مغزی، بیماریهای تنفسی و بسیاری از انواع سرطان می شود. ثابت شده که سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن