

## آنچه که باید در مورد قلیان و سیگار بدانیم

### قلیان

باید دقت کنیم که اولین قدم‌های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از سایر مواد مخدر می‌تواند با استعمال قلیان آغاز شود. توتون تنها یک چهارم وزن ماده‌ای که برای استعمال قلیان استفاده می‌شود را شامل می‌شود و بقیه آن را مواد افزودنی تشکیل می‌دهند و در نتیجه ماده‌ای که مصرف می‌شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است. بخاطر وجود نیکوتین کمتر (ماده‌ای که فرد به خاطر آن قلیان را مصرف می‌کند) پک‌های مصرف‌کنندگان قلیان عمیق‌تر 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 می‌باشد. اعتیاد به نیکوتین موجود در قلیان در ابتدا با تمایل به استنشاق بوی قلیان شروع می‌شود. به طور قطع قسمتی از نیکوتین قلیان توسط آب گرفته می‌شود 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

نتیجه مونوکسید و قطران بالاتری دارد. بیشتر حاوی مونوکسیدکربن است به جز این که قلیان در حرارت پایین تری نسبت به سیگار می‌سوزد و در نتیجه مونوکسید و قطران بالاتری دارد. بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مونوکسید کربن به ۴۵ تا ۷۰ ppm می‌رسد 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 می‌رسد ماشین‌ها اجازه تردد ندارند. ppm جز در میلیون واحدی برای اندازه‌گیری میزان غلظت یک ماده سمی یا آلوده کننده است. از طرفی دیگر طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شلنگ بین افراد جاچا می‌شود باعث انتقال بیمار‌هایی مثل هیپاتیت، تبخال و سل می‌شود.

### ارزیابی شخصی!

**\*کدامیک از موارد زیر مصرف قلیان شما را بهتر مشخص میکند؟**

- ۱- هر ماه مصرف می‌کنم و یا حداقل یک بار در ماه.
- ۱- هر هفته مصرف می‌کنم و یا حداقل چهار بار در ماه.
- ۲- هر روز با حداقل شش روز در هفته مصرف می‌کنم.
- ۳- بیش از یک بار در روز مصرف می‌کنم.

**\* قلیان را در مواقع زیر مصرف می‌کنم:**

۱- در روزهای عادی بیش از تعطیلات مصرف می‌کنم.

۲- در تعطیلات و روزهای عادی یکسان مصرف می‌کنم.

**\* آیا قلیانی دارید که متعلق به خودتان باشد و گاهی با آن قلیان می‌کشید؟**

۰- خیر ۱- بله

**\* اکثراً در چه زمانی قلیان می‌کشید؟**

۰- بعد از ظهرها

۱- شب‌ها

۲- صبح‌ها

**نتیجه: اعداد به دست آمده را جمع کنید.**

۰-۲: شما یک مصرف‌کننده 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 ندارید.