



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 مرکز سلامت محیط و کار
 دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات



دانشگاه علوم پزشکی
 و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
 معاونت فرهنگی



معاونت دانشجویی
 مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
 دفتر مشاوره و سلامت

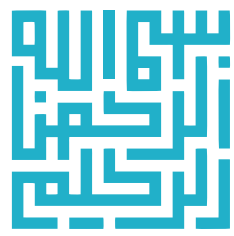
قلیان اپیدمی جهانی



به مناسب روز جهانی بدون دخانیات

۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد ۱۴۰۰

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
 مسئولیت فردی و اجتماعی



فهرست

- ۴ یک اپیدمی جهانی
- ۵ خطرات بهداشتی قلیان
- ۵ مصرف روزافزون قلیان
- ۹ خطرات استفاده از قلیان بر سلامت افراد
- ۱۲ مواد مضر موجود در تنباکو
- ۱۲ بازاریابی قلیان
- ۱۳ تأثیرات استفاده از قلیان بر سلامت
- ۱۴ منبع

روی هریک از عناوین فهرست کلیک کنید تا به صفحه مورد نظر بروید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون قلیان در پایین صفحات کلیک کنید.



امروزه مصرف دخانیات (مشتقات تنباکو)، یکی از تهدیدهای بزرگ برای سلامت بشر، در دنیا به حساب می‌آید. سیگار و تنباکو شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر قابل‌پیشگیری در سنین جوانی و نوجوانی است. آمارها نشان می‌دهد میلیون‌ها انسان در اثر کشیدن سیگار جان خود را از دست می‌دهند. ولی آمار وحشتناک‌تر حاکی از آن است که سالانه؛ صدها هزار انسان غیر سیگاری در اثر استنشاق **دود دست‌دوم** سیگار مبتلا به بیماری‌های بدخیم می‌شوند. محیط آلوده به دود سیگار در کودکان و افراد بالغ باعث بیماری‌هایی چون سرطان و دیگر بیماری‌های تنفسی بدخیم می‌شود که در نهایت منجر به مرگ آنان می‌شود.

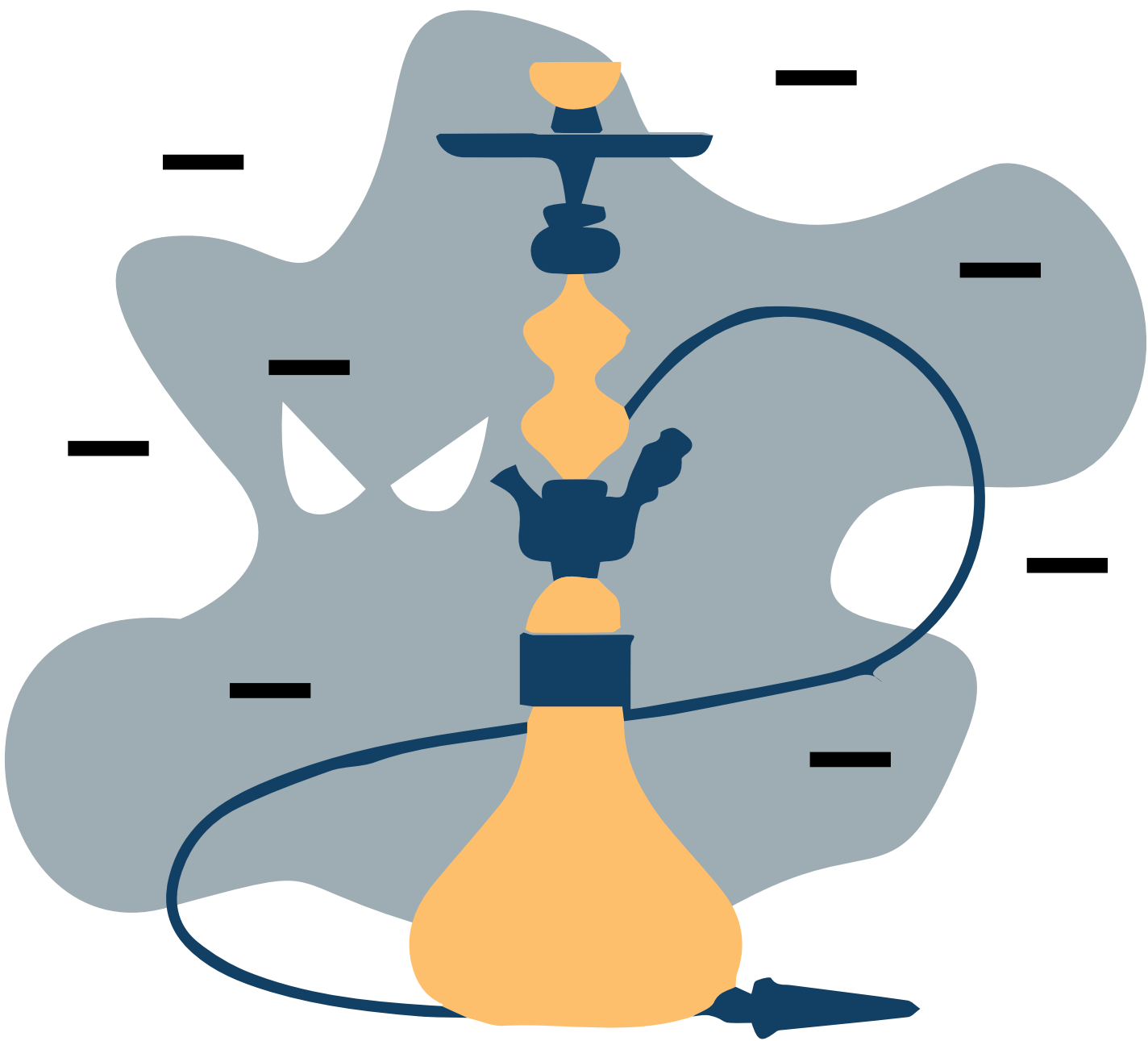
در سال ۱۹۸۷ کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت با تعیین یک روز به‌عنوان روز جهانی بدون دخانیات؛ توجه همگان را به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات جلب نموده و به بررسی راهکارهای جلوگیری از مرگ‌ومیر ناشی از آن می‌پردازد. روز جهانی بدون دخانیات هر سال در **۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد** برگزار می‌شود. روزی که همه سازمان‌ها و نهادها جهت مبارزه با دخانیات برنامه‌های ویژه‌ای تدارک می‌بینند. همچنین هر ساله شعاری از سوی سازمان جهانی برای این روز در نظر گرفته می‌شود که شعار سال ۱۴۰۰ "**تعهد برای ترک دخانیات**" می‌باشد و تمرکز بر روی اقداماتی است که حکومت‌ها و مردم باید برای ارتقای سلامت و رشد جهت مقابله با بحران جهانی دخانیات انجام بدهند.

در ایران نیز همگام با دیگر کشورهای جهان روز جهانی بدون دخانیات برگزار می‌گردد. شعار ملی امسال "**تعهد من؛ ترک قلیان**" انتخاب شده است در این راستا و با توجه به اهمیت موضوع و شعار ملی در این برونشور سعی گردیده به مبحث قلیان پرداخته شود.



یک اپیدمی جهانی

استفاده از قلیان در آغاز قرن بیست و یکم به صورت ماریچا از خاورمیانه شروع و در ایالات متحده و اروپا گسترش یافت. در چند قسمت از جهان، قلیان کشیدن به عنوان شکل اولیه استعمال دخانیات به ویژه در بین جوانان به سرعت جایگزین سیگار شده است. تصور غلط اصلی مرتبط با این افزایش این فرضیه است که قلیان کشیدن یک جایگزین سالم تر برای محصولات دخانی است زیرا مواد مضر توسط آب فیلتر می شوند. افزودن طعم دهنده ها به محصول دخانی از ناخوشایند بودن آن کاسته و در نتیجه از نظر جوانان بسیار قابل قبول است. استفاده از قلیان در بین جوانان، مردان و در محیط های شهری شایع است. مشخصه قلیان کشیدن استفاده متناوب و اجتماعی از آن است. انگیزه های قابل توجه برای استعمال قلیان، معاشرت، آرامش، لذت و سرگرمی بوده است. و بدین ترتیب کافه ها و باشگاه هایی که قلیان عرضه می کردند در بین جوانان به عنوان مد شناخته می شدند.



خطرات بهداشتی قلیان

شواهد کافی برای حمایت از خطرات جدی سلامتی مرتبط با قلیان وجود دارد. خطرات اولیه سلامتی شامل سرطان ریه، بیماری‌های تنفسی، وزن کم هنگام تولد نوزاد، بیماری‌های پریدنتال، بیماری‌های عفونی مانند سل و انتشار ویروس‌هایی مانند هپاتیت، تبخال است. استعمال قلیان به دلیل مقدار قابل توجهی نیکوتین موجود در تنباکو، وابستگی ایجاد می‌کند این وابستگی، چالشی برای ترک در افراد سیگاری است، مخصوصاً به دلیل نشانه‌های ترک حتی زمانی که انگیزه ترک آن را دارند.

شواهد همچنین نشان می‌دهد که اثرات قلیان می‌تواند سیگار کشیدن را برای افراد سیگاری و اطرافیان آن‌ها تقلیدی کند. یک جلسه کشیدن قلیان معادل ۱۰۰ سیگار کشیدن برآورد شده است. ماندگاری آن بسیار بیشتر از کشیدن سیگار است و هر پف مقدار زیادی دود تولید می‌کند و به دنبال آن منجر به استنشاق طولانی مدت مواد سمی می‌شود. علاوه بر این، دود دست دوم افراد غیر سیگاری را در معرض ذرات، هیدروکربن‌های معطر چند حلقه‌ای سرطان‌زا و مونوکسید کربن قرار می‌دهد. همه این‌ها می‌تواند به مخاطرات سلامتی منجر شود.

مصرف روزافزون قلیان

استفاده از قلیان بسیار اعتیادآور است و استفاده از آن به‌ویژه در میان جوانان و زنان به سرعت در حال افزایش است. استفاده از قلیان در ۲۰ سال اخیر به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. محبوبیت قلیان به‌خصوص در سنین نوجوانی و جوانی در حال افزایش است و آن را به شکل رفتاری اجتماعی و سرگرم‌کننده می‌دانند. اوقات



فراغت، از جمله مسائلی است که به قوی‌ترین شکل با مصرف قلیان در نوجوانان و جوانان ارتباط دارد و بیشتر افراد برای سرگرمی و پر کردن اوقات فراغتشان قلیان می‌کشند. بنابراین مصرف قلیان، فعالیت اجتماعی از نوع دورهمی است. بسیاری از نوجوانان و جوانان مصرف‌کننده قلیان، به خود قلیان زیاد علاقه ندارند و از بسیاری از زیان‌های آن آگاه‌اند و حتی جنبه‌های فیزیولوژیک و عصبی آن نیز برایشان مهم نبوده است. به نظر می‌رسد آن‌ها بیشتر به دنبال آن هستند تا از این طریق و به بهانه قلیان کشیدن، با دوستان خود دورهم باشند؛ به عبارت دیگر، قلیان از لحاظ اجتماعی و فرهنگی ابزاری برای دورهم آمدن و فراهم کردن فضایی برای گفتگو و ابراز وجود جمعی است.

آمارهای موجود نشان می‌دهند که سن مصرف دخانیات و قلیان در کشور به ۱۳ سال رسیده است و متأسفانه در میان دختران به شدت افزایش یافته است. در حال حاضر ۱۵ درصد از جوانان کشور، به طور مستمر قلیان مصرف می‌کنند که به دلیل دسترسی آسان به آن، احتمالاً سراغ دیگر مواد دخانی هم خواهند رفت. این آمار به این دلیل نگران‌کننده است که جامعه کنونی ایران، قلیان را به شکل وسیله‌ای برای تفریح استفاده می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی علت افزایش استفاده از قلیان در نوجوانان و جوانان را با درک اشتباه آنان در بی‌ضرر بودن مصرف قلیان نسبت به سایر روش‌های مصرف تنباکو مرتبط دانسته است. یکی از علل مصرف قلیان در بین پسران ارتباط صمیمانه با دوستان سیگاری و در گروه دختران تفریح و سرگرمی است. پر کردن اوقات فراغت، بیکاری، علاقه داشتن به مصرف قلیان، حفظ روابط همبستگی با دوستان، رفع خستگی و در دسترس بودن قلیان و باور به اینکه دود قلیان کمتر از دود سیگار ضرر



مصرف قلیان، جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی نیز دارد. کشیدن قلیان، ریشه در آداب و فرهنگ مردم دارد و به صورت نشانه‌ای از حرکت اجتماعی در نشستهای مردم، اعم از دوستان و اهل فامیل پذیرفته شده است.



به مناسب روز جهانی
بدون دخانیات

31 May 2021
۱۰ خرداد ۱۴۰۰

دارد، از علل مصرف قلیان در بین نوجوانان و جوانان است. مصرف قلیان، جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی نیز دارد. کشیدن قلیان، ریشه در آداب و فرهنگ مردم دارد و به صورت نشانه‌ای از حرکت اجتماعی در نشست‌های مردم، اعم از دوستان و اهل فامیل پذیرفته شده است. قبح مصرف قلیان در فرهنگ ایران ریخته شده است به گونه‌ای که جوانان و نوجوانان به راحتی در بوستان‌ها و اماکن عمومی در کنار خانواده از قلیان استفاده می‌کنند و حتی خانواده‌هایی که نسبت به مصرف سیگار فرزندان خود حساسیت دارند، با قلیان مخالفتی ندارند. عواملی چون ارزانی نسبی، دسترسی آسان و نداشتن فعالیت‌های آموزشی برای مقابله با آن نیز بر مساعد شدن وضعیت استفاده از قلیان دامن زده است. بسیاری از افراد هزینه کشیدن قلیان را کمتر از سیگار می‌دانند و این خود، به گرایش گروهی از افراد منجر شده است که سیگار را ترک و قلیان را با آن جایگزین می‌کنند.

"دسترسی به قلیان" از مهم‌ترین دلایل مصرف آن در بین جوانان است و این دسترسی عمدتاً از سه طریق شامل: نخست از طریق خانواده، دوم دوستان و آشنایان و سپس قهوه‌خانه‌های موجود در محل زندگی اتفاق می‌افتد. **خانواده، نخستین و اصلی‌ترین زمینه‌ای است که به آشنایی و گرایش افراد با قلیان منجر می‌شود.** اعتیاد پدر و مادر و مصرف قلیان به دست آن‌ها بر گرایش فرزندان به مصرف قلیان بسیار اثر دارد؛ به طوری که به جز پدر و مادر، سایر اعضای خانواده از جمله برادر و خواهر بزرگ‌تر نیز بر این گرایش بسیار تأثیر دارند.



دوستان، عامل دیگری هستند که جوانان به آن اشاره کرده‌اند و آن‌ها را عامل مهمی در گرایش به قلیان می‌دانستند. جوانان، به‌ویژه افرادی که از نظارت خانواده و پدر و مادر دور هستند و در زمان دوری از خانواده به قلیان گرایش پیدا کرده‌اند، عامل اصلی گرایش به آن را دوستان می‌دانستند. **زمینه مهم دیگر**، **قهوه‌خانه‌هایی** است که مکان اصلی مصرف قلیان‌اند. جوانان به دلیل داشتن وقت آزاد و نداشتن شغل و درآمد مناسب، برای پر کردن اوقات فراغت به چنین مکان‌هایی رفت‌وآمد می‌کنند. کمبود امکانات ورزشی و تفریحی سالم و مناسب، در کنار افزایش بیش‌ازحد قهوه‌خانه‌ها عامل اساسی در روند گرایش بیشتر جوانان به قلیان است.

استفاده زنان و جوانان، از سایر محصولات دخانی بیشتر از سیگار است. **این سوءبرداشت که استفاده از محصولات دخانی مانند قلیان کمتر از مصرف سیگار برای سلامتی مضر است، اساس این افزایش است.**

خطرات استفاده از قلیان بر سلامت افراد

استفاده از قلیان مانند مصرف سیگار برای سلامتی مضر است. با این حال، مصرف‌کنندگان قلیان درک کمتری از خطرات سلامت آن دارند و یا تحت تأثیر باورهای غلط و رایج در جامعه هستند که قلیان را بی‌ضرر می‌داند. قلیان هرگز جایگزین سالمی برای سیگار نیست و هیچ دلیل علمی وجود ندارد که اضافه کردن برخی وسایل یا لوازم جانبی بتواند مضرات قلیان را کاهش دهد. استفاده از قلیان علاوه بر آسیب‌های جدی به مصرف‌کنندگان، افرادی را که هوای بازدمی استفاده‌کنندگان از قلیان (دود دست‌دوم) را استنشاق می‌کنند، را نیز



دود دریافتی در هر وعده
یک ساعته استفاده از قلیان،
۱۰۰-۲۰۰ برابر بیشتر از
مصرف یک نخ سیگار است.



به مناسب روز جهانی
بدون دخانیات

31 May 2021
۱۰ خرداد ۱۴۰۰

به شدت در معرض خطر قرار می‌دهد. **برخی واقعیت‌های مرتبط با قلیان در ادامه آمده است:**

▶ تنباکوی قلیان حاوی **سموم** زیادی از جمله مونوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی ایجادکننده سرطان است که حتی پس از عبور از آب نیز وجود دارد. این سموم باعث بروز بیماری‌های ریوی، سرطان، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها می‌شوند.

▶ میزان **نیکوتین** موجود در قلیان به میزان قابل توجهی بالاتر از سیگار است. به طوری که هر وعده مصرف تنباکوی بدون طعم قلیان معادل نیکوتین موجود در ۷۰ نخ سیگار است.

▶ دود دریافتی در هر وعده یک‌ساعته استفاده از قلیان، ۱۰۰-۲۰۰ برابر بیشتر از مصرف یک نخ سیگار است.

▶ زغال و خاکستر زغال که برای داغ کردن تنباکو در قلیان استفاده می‌شود، سمومی تولید می‌کنند که حاوی مقادیر زیادی مونوکسید کربن، فلزات و مواد شیمیایی مولد سرطان هستند.

▶ دود دست‌دوم قلیان ترکیبی از دود تنباکو و دود حاصل از سوختن زغال است و بنابراین برای افرادی که آن را استنشاق می‌کنند، به‌ویژه **کودکان**، خطرات جدی دارد.

▶ استفاده از قلیان یا قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم ناشی از آن نیز می‌تواند اثرات بدی در دوران **بارداری** داشته باشد.

▶ استفاده از قلیان با **برونشیت مزمن** و بیماری‌های تنفسی مرتبط است. همچنین باعث انتقال ویروس‌های هیپاتیت و تبخال می‌شود و نیز در انتقال حدود ۱۷٪ موارد بیماری سل نقش دارد.



مواد مضر موجود در تنباکو

- ◀ حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در دود تنباکو وجود دارد و مشخص شده است که بیش از ۴۰ نوع از آن‌ها سرطان‌زا هستند.
- ◀ تنباکو حاوی نیکوتین است، دارویی بسیار اعتیادآور که تقریباً مستقیماً هنگام سیگار/ قلیان کشیدن به مغز می‌رسد.
- ◀ هنگام استفاده از قلیان، یک ماده قهوه‌ای چسبنده (با نام **قطران**) ایجاد می‌شود که می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن از جمله دندان‌ها و ریه‌ها بچسبد.
- ◀ هنگام کشیدن قلیان گاز **مونوکسید کربن** ایجاد می‌شود. مونوکسید کربن همان گاز سمی است که در دود آگروز خودرو وجود دارد.
- ◀ صنعت دخانیات **مواد افزودنی** را به تنباکو اضافه می‌کند تا باعث جذابیت، اعتیاد بیشتر و سمیت بیشتر آن شود. این افزودنی‌ها به‌ویژه افزودنی‌های شیرینی مانند شیرین‌بیان یا شکلات باعث جذابیت قلیان در جوانان می‌شود.
- ◀ **منتول** موجود در تنباکو مخاط گلو را بی‌حس می‌کند و در نتیجه فرد مصرف‌کننده نمی‌تواند اثرات دود را احساس کند.

بازاریابی قلیان

- ◀ استفاده از قلیان، به‌عنوان روشی متداول برای گذراندن وقت برای معاشرت با دوستان، در حال تبدیل شدن به بخشی از روند جدید زندگی در بسیاری از کشورها شده است.
- ◀ قلیان به‌عنوان مد و نشانه باکلاس بودن تبلیغ می‌شود. در برخی موارد هم برعکس عمل می‌شود و قلیان به‌عنوان یک فعالیت سنتی به تصویر کشیده می‌شود تا باعث احساس هویت و دل‌بستگی به میراث فرهنگی در جامعه شود.



▶ تنباکوی قلیان در طعم‌های شیرین مانند سیب، توت‌فرنگی، انگور، گیلاس، نعناع و کاپوچینو موجود است که به‌ویژه موردتوجه جوانان و زنان قرار می‌گیرد.

▶ متأسفانه باوجود خطرات مشابه و حتی بیشتر قلیان در مقایسه با سیگار، قوانین و مقررات وضع‌شده برای مصرف سیگار، به قلیان تعمیم داده نمی‌شود.

▶ در اکثر کشورها، تنباکو که برای استفاده از قلیان فروخته می‌شوند، هشدارهای بهداشتی را روی بسته‌بندی خود ندارند. که این تصور را تقویت می‌کند، استفاده از تنباکوی قلیان در مقایسه با سیگار/ قلیان کشیدن بی‌خطر است.

▶ بر روی برخی از ترکیبات تنباکوی قلیان نوشته می‌شود که این محصول فاقد قطران است. نکته‌ای که از نظر فنی درست است ولی به‌شدت گمراه‌کننده است. قطران در تنباکو موجود نیست بلکه در هنگام سوختن آن ایجاد می‌شود.

تأثیرات استفاده از قلیان بر سلامت

دود حاصل از تنباکوی قلیان حاوی مقادیر زیادی از مواد سمی شناخته‌شده برای ایجاد بیماری‌ها از جمله سرطان است و حداقل برخی از این مواد سمی توسط مصرف‌کنندگان قلیان جذب می‌شوند. بنابراین این مواد سمی در هوای تنفسی، خون و ادرار آن‌ها وجود دارد. استفاده از قلیان با سرطان‌های دهان، مری و ریه، و احتمالاً با سرطان‌های معده و مثانه ارتباط دارد. شواهد جدی به نفع ارتباط استفاده از قلیان با بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری دهان و دندان، وزن کم هنگام تولد، التهاب مزمن بینی، ناباروری مردان، بیماری ریفلاکس معده مری و مشکلات سلامت روان وجود دارد.



مصرف دخانیات از جمله تنباکوی قلیان، می‌تواند باعث پیری زودرس شود. دخانیات به پوست آسیب می‌رساند و خاصیت انعطاف‌پذیری و استحکام آن را کاهش می‌دهد. در نتیجه، پوست با سرعت بیشتری دچار چین و چروک می‌شود. دخانیات همچنین گردش خون پوست را ضعیف می‌کند و احتمال آکنه و سایر عفونت‌های پوستی را افزایش می‌دهد. در زنان نیز مصرف دخانیات باعث افزایش هورمون مردانه تستوسترون می‌شود که اغلب منجر به موی زاید در بازوها و صورت می‌شود.

همه‌گیری مصرف دخانیات یکی از بزرگترین تهدیدهای سلامت عمومی در جهان است. هزینه‌های اقتصادی مصرف دخانیات قابل توجه است و شامل هزینه‌های قابل توجه مراقبت‌های بهداشتی برای درمان بیماری‌های ناشی از استفاده از دخانیات و همچنین سرمایه انسانی از دست‌رفته ناشی از بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از دخانیات است. در بعضی از کشورها، کودکان از خانواده‌های فقیر برای تقویت درآمد خانواده در زمینه دخانیات اشتغال دارند. کشاورزان دخانیات نیز در معرض خطرات سلامت از جمله "بیماری دخانیات سبز" قرار دارند.

منبع:

مرکز دانش دبیرخانه کنوانسیون چهارچوب سازمان بهداشت جهانی برای کنترل دخانیات در خصوص قلیان تحت مجوز دبیرخانه کنوانسیون

انتشار توسط مرکز مشاوره دانشگاه تهران

کارشناس اجرایی: فاطمه حسین‌پور

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<https://counseling.ut.ac.ir/>

ایمیل: counseling@ut.ac.ir

