[**آیا با خواندن این مطلب باز هم قلیان می کشید؟**](http://www.beytoote.com/health/addiction/whether-hookah-reading-take.html)

[](http://www.beytoote.com/health/addiction/whether-hookah-reading-take.html)

یک سری باورهای نادرست و واقعیت درباره کشیدن قلیان وجود دارد که برای شما بیان می کنیم:

باور غلط 1- ازآنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می‌شود.

واقعیت 1- 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 2- استنشاق دود قلیان ریه‌ها را نمی‌سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.

واقعیت 2- 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 3- کشیدن قلیان سالم‌تر از کشیدن سیگار است.

واقعیت 3- 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 4- کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.

واقعیت 4- تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهای معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک جلسه 60 دقیقه‌ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی 100 تا 200 مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می‌گیرد.

باور غلط 5- تنباکوی گیاهی قلیان سالم‌تر از تنباکوی معمولی است.

واقعیت 5- این هم مثل کشیدن سیگار گیاهی یا "طبیعی"، فرد را در معرض مواد سرطان‌زا قرار می‌دهد.

**تاثیرات مضر قلیان بر سلامت انسان**

مصرف قلیان آشکارا نشان داده است که تاثیرات مضری 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 دَم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با وجود اینکه کمتر مصرف می ‌شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌ شود، 10 تا 20 برابر دود ناشی از مصرف سیگار است.

سایر خطراتی که در کشیدن سیگار مشاهده نمی شود، ولی در کشیدن قلیان وجود دارد، بیماری‌های عفونی مثل هپاتیت 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 45 دقیقه استفاده از دود قلیان، مونوکسید کربن، نیکوتین پلاسما 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.

یک تحقیق نشان داده است که کشیدن قلیان خطر ابتلا به سل ریوی را افزایش می‌دهد.

مخصوصاً کودکان در مقابل تاثیرات 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 سال های اخیر به بازار آمده اسانس‌هایی اضافه می‌ شود که این اسانس ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفس موجب حساسیت و آلرژی می‌ گردد، بنابراین علاوه بر بیماری‌های ذکر شده، رینیت آلرژیک و سرفه‌های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد.

این تصور، تصوری کاملاً غلط است که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها نمی رساند، چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می ‌گذارد.

حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می ‌شود، افرادی که قلیان نمی‌ کشند و در معرض دود قرار گرفته اند، 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 موادسرطان‌زایی تولید می‌کند که موجب سرطان می‌شود.

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.

کشیدن قلیان چطور بر میزان اسپرم مردان تاثیر می‌گذارد

شواهدی وجود دارد که اعلام می‌کند قلیان می‌تواند میزان اسپرم را در مردان کاهش دهد.

کشیدن قلیان می‌تواند تحرک و طول ‌عمر اسپرم را کاهش داده و موجب تغییرات ژنتیکی شود که بر بچه تاثیر می‌گذارد. ازآنجاکه قلیان حاوی فلزات سنگینی چون آرسنیک، کروم، سرب و کبالت است، این‌ها موجب کاهش تولید اسپرم می‌شوند.

کشیدن قلیان چه تاثیراتی بر زنان باردار و جنین دارد

بیشترین تاثیر سوءمصرف سیگار بر روی جنین، در سه ماهه دوم و سوم بارداری است، زیرا در این زمان اندام های جنین به تدریج تشکیل می شوند و در صورت استعمال سیگار، رشد اندام ها مختل و جنین با عقب ماندگی مواجه می شود.

استعمال سیگار حتی پیش از بارداری هم مضر است و بر تخمک های زن تاثیر منفی دارد و قدرت باروری آن ها را کاهش دهد.

استعمال سیگار موجب می شود تا هنگام زایمان، جنین با استرس مواجه شود و با آغاز درد زایمان، ضربان قلب جنین کاهش یابد و نتواند انقباضات رحم را تحمل کند. به این ترتیب زایمان با مشکل مواجه شده و نوزاد باید به روش سزارین متولد شود.

استعمال سیگار توسط اطرافیان مادر باردار هم اثراتی سوئی بر جنین دارد و تنفس دود ناشی از سیگار اطرافیان نیز بسیار خطرناک است.

دود قلیان نیز برای جنین بسیار مضر است و به دلیل این که پیش از استعمال با بخار آب مخلوط می شود، بسیار خطرناک تر از دود سیگار است.

مصرف سیگار و قلیان موجب پوکی استخوان می شود

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد. مصرف الکل نیز با کم کردن فعالیت سلول های سازنده استخوان موجب پوکی استخوان می شود.

مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد

در سیستم گوارشی ودر بیمارانی که مبتلا به سوء هاضمه هستند می توان گفت مصرف دخانیات، به صورت استنشاقی یا طرق دیگر، در ایجاد زخم های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان های دستگاه گوارش موثر است .همچنین در بیمارانی که دچار زخم های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد و پاسخ به درمان را کند می کند.

به بیمارانی که از سوء هاضمه رنج می برند توصیه اکید می شود، حتما برای افزایش تاثیر درمان و کاهش عود بیماری، به طور جدی مصرف مواد دخانی را ترک کنند.تگ هاي مطلب: