

## ۲. سطح اکسیژن خون را کاهش می‌دهد:

یکی از مواد سمی اصلی در دود قلیان، مونوکسید کربن (CO) است. CO توانایی خون در حمل اکسیژن در بدن را کاهش داده و طیفی از مشکلات سلامتی، از بی‌خوابی گرفته تا سکته را افزایش می‌دهد.

## ۳. خطر مشکلات ریوی را افزایش می‌دهد:

آن‌هایی که به‌طور منظم سیگار، قلیان می‌کشند، به دلیل استنشاق سطح بالای مونوکسید کربن، در معرض خطر ابتلا به مشکلات تنفسی و ریوی قرار دارند. از خارش معمول گلو و گرفتگی قفسه سینه گرفته تا سرفه و خس‌خس. دود قلیان، حاوی سطح بالایی از ماده ریز نر می‌است که در ریه مانده و خطر مشکلات قلبی-تنفسی را افزایش می‌دهد. مطالعات، همچنین، کشیدن قلیان را به خطر بالای بیماری‌هایی مانند سل و برونشیت مزمن ارتباط داده‌اند.



## ۴. می‌تواند باعث بیماری قلبی شود:

مواد سمی دود قلیان می‌تواند در عروق، مانده و باعث انسداد آنها و در نتیجه بیماری‌های قلبی شود. کشیدن سنگین قلیان با سطح بالای تری‌گلیسیرید که یک عامل اصلی برای پیشرفت بیماری قلبی کرونری است، ارتباط دارد. همچنین می‌تواند باعث تغییر در ضربان قلب و ایجاد آریتمی قلب شود.

با استناد مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، یک ساعت مصرف قلیان، ۲۰۰ پک دارد اما این مقدار در سیگار، ۳۰ پک است. به‌طور طبیعی، حجم دود استنشاقی در کشیدن قلیان خیلی بیشتر از حجم دود استنشاقی در کشیدن سیگار است. کشیدن قلیان با لوله آب، دودی برابر ۵۹ عدد سیگار را تولید می‌کند. بنابراین خطرات کشیدن سیگار برای سلامتی، مشخصاً با کشیدن قلیان بیشتر می‌شود. در اینجا دلایلی آمده که نشان می‌دهد چرا قلیان، جایگزین بهتری برای سیگار نیست:

## ۱. خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد:

بر اساس این فرض که آب، دود را تصفیه کرده و مواجهه با مواد سمی را کاهش می‌دهد، بسیاری افراد، قلیان را در مقایسه با سیگار که باعث سرطان می‌شود، کم‌خطرتر می‌دانند. به‌هرحال، قلیان هم می‌تواند باعث سرطان شود.

قلیان، برای گرم کردن تنباکو از زغال استفاده می‌کند و باعث ایجاد دود حاوی میزان بالای مونوکسید کربن، هیدروکربن‌های چندحلقه‌ای آروماتیک سرطان‌زا (PAH) و دیگر مواد سرطان‌زا می‌شود. مطالعات دریافته‌اند افرادی که قلیان می‌کشند سطح بالاتری از آنتی ژن کارسینوم‌مبریونیک (CEA) در خون خود دارند که با ایجاد تومور در ارتباط است. کشیدن قلیان می‌تواند خطر سرطان دهان، ریه، معده و مری، و در درجه اول، کارسینوما در پانکراس و ریه را افزایش دهد.

# ۷ ضرر قلیان



گردآورنده:

مریم قنبریور

[www.BehdashTiha.Com](http://www.BehdashTiha.Com)

## ۵. خطر انتشار عفونت‌ها را افزایش می‌دهد:

لوله آبی قلیان که در کافه‌های قلیان به کار می‌رود، توسط مشتریان، دوباره مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌طور طبیعی، اگر این وسیله به‌شکلی مناسب تمیز نشود، می‌تواند راه آسان و سریع انتقال عفونت باشد.

## ۶. مشکلات سلامتی نوزادان را افزایش می‌دهد:

کشیدن قلیان، دیگر فقط توسط مردان انجام نمی‌شود، زنان نیز طرفدار قلیان هستند. خطرات کشیدن قلیان برای زنان بیشتر است و این خطر وجود دارد که به نسل بعدی منتقل شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد در زنانی که روزانه قلیان می‌کشند در مقایسه با زنانی که نمی‌کشند، احتمال به دنیا آوردن نوزادان با وزن کم، بیشتر است. به‌علاوه، احتمال این که نوزادان این زنان دچار مشکلات تنفسی شوند نیز بیشتر است.

## ۷. مشکلات سلامتی افراد غیرسیگاری را افزایش می‌دهد:

سالن‌های مصرف قلیان، آنقدر پر از دود است که بعد از مدتی، دیدن افراد کناری نیز بسیار سخت می‌شود. این مسئله، به‌دلیل آلودگی داخلی، خطرات را افزایش داده و سلامتی افراد غیرسیگاری را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. با حجم زیاد دودی که افراد غیرسیگاری در کافه‌های قلیان با آن مواجهند، در معرض خطرات مشابه یا حتی بیشتری نسبت به استفاده‌کنندگان قرار می‌گیرند.