- بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی شناخته شده در دود سیگار و قلیان وجود دارد که بیش از 70 نوع آن باعث سرطان می شود.

- این باور غلط وجود دارد که چون تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می‌شود در صورتیکه واقعیت این است که 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.

- این باور غلط وجود دارد که کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد ولی واقعیت این است که تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهای معمولی حاوی نیکوتین است.در یک جلسه 60 دقیقه‌ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی برابر 100 تا 200 مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می‌گیرد.

منبع:

محتوای آموزشی و اطلاع رسانی برای هفته بدون دخانیات 1400با تمرکز بر حذف پایدار قلیان از اماکن عمومی.دبیرخانه ستاد کشوری مبارزه با دخانیات- معاونت بهداشتی- وزرات بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مدیریت امور پرستاری
مرکز آموزشی درمانی شفا

هفته ملی بدون دخانیات(**4** تا **10** خرداد **1400**)

با شعار:

"تعهد من ، ترک قلیان"

واقعیت هایی که درباره قلیان باید بدانیم

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت
1400

به نام خدا

واقعیت هایی که درباره قلیان باید بدانیم:

- استفاده از قلیان مانند مصرف سیگار برای سلامتی مضر است. ولی این باورغلط در جامعه هست که قلیان بی ضرر است. تنباکو حاوی نیکوتین است، ماده ای بسیار اعتیاد آور که مستقیما هنگام کشیدن سیگار/ قلیان به مغز می رسد.

- استفاده از قلیان با سرطان های دهان، مری و ریه، و احتمالا با سرطان های معده و مثانه ارتباط دارد.

- مصرف دخانیات از جمله تنباکوی قلیان، می تواند باعث پیری زودرس شود.

- هنگام استفاده از قلیان، یک ماده قهوه ای چسبنده (با نام قطران) ایجاد شود که می تواند به قسمت های مختلف بدن از جمله دندان ها و ریه ها بچسبد.

- هنگام کشیدن قلیان گاز مونوکسیدکربن ایجاد می شود که همان گاز سمی است که در دود اگزوز خودرو وجود دارد.

- وقتی سیگاری روشن یا قلیانی استفاده می شود دود آن وارد محیط می شود که به آن دود دست دوم می گویند که توسط افراد دیگر استنشاق می گردد.

- استفاده از قلیان به طور معمول فعالیتی است که در محیط های عمومی انجام می شود. بنابراین استفاده از قلیان می تواند انتقال بیماری کرونا را در اماکن عمومی بیشتر کند.

- همچنین استفاده از قلیان که اغلب شامل استفاده مشترک از قطعات دهانی و شلنگ است، که این اسباب و لوازم قلیان (شامل شلنگ و محفظه) می تواند محیطی را فراهم کند که باعث زنده ماندن میکروب در خارج از بدن شود.

- بیشتر اماکن عمومی عرضه کننده قلیان به تمیز کردن تجهیزات قلیان، از جمله کوزه یا محفظه آب پس از هر بار استفاده تمایلی ندارند زیرا شستشو و تمیز کردن قطعات قلیان زحمت زیادی دارد و زمان بر است.