



تهیه و تنظیم:

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات
پژوهشکده سل و بیماری‌های ریوی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مشاوره از طریق website، در مورد سؤالات مربوط به
کنترل دخانیات در خدمت تمام هموطنان عزیز می‌باشد.
www.tperc.ac.ir

تلفن ۲۰۱۰۹۵۱۵ - ۰۲۱ پاسخگوی سؤالات شما عزیزان
و مشاوره جهت ترک سیگار



Tobacco Prevention and Control Research Center

www.tperc.ac.ir

www.nritld.ac.ir



ارزیابی اطلاعات

تصویری که از نمای ظاهری قلیان در ذهن ماست با واقعیت‌های
درونی آن متفاوت است. بوی خوب، طعم خوب، در بیرون و در
درون آن-

۱- قطران موجود در دود سیگار توسط آب قلیان گرفته
نمی‌شود و همچنان سمی باقی می‌ماند.

درست غلط

۲- با توجه به میزان دود قلیان، این فرآورده کمتر از سیگار
سمی است.

درست غلط

۳- قلیان کشیدن کمتر از سیگار کشیدن خطرناک می‌باشد.

درست غلط

۴- در صورت مصرف قلیان احتمال اعتیاد به آن وجود دارد.

درست غلط

۵- مواد معطر موجود در قلیان مثل اسانس میوه‌ها، باعث کم
ضرر تر شدن قلیان می‌شوند.

درست غلط

۶- مصرف‌کننده قلیان بطور کامل از مضرات و مواد موجود در
توتون قلیان مطلع است.

درست غلط

۷- برای تشخیصی که در مجاورت دود قلیان دیگران قرار
می‌گیرند، هیچ خطر سلامتی وجود ندارد.

درست غلط

ارزیابی شخصی!

میزان وابستگی خود به قلیان را مشخص کنید.

۱) کدامیک از موارد زیر، مصرف قلیان شما را بهتر
مشخص می‌کند؟

۰ هر ماه مصرف می‌کنم و یا حداقل یکبار در ماه.

۱ هر هفته مصرف می‌کنم و یا حداقل چهار بار
در ماه.

۲ هر روز یا حداقل شش روز در هفته مصرف
می‌کنم.

۳ بیش از یکبار در روز مصرف می‌کنم.

۲) قلیان را در مواقع زیر مصرف می‌کنم:

۰ در تعطیلات بیش از روزهای عادی مصرف
می‌کنم.

۱ در روزهای عادی بیش از تعطیلات مصرف
می‌کنم.

۲ در تعطیلات و در روزهای عادی یکسان مصرف
می‌کنم.

۳) آیا قلیانی دارید که متعلق به خودتان باشد و گاهی با
آن قلیان می‌کشید؟

۰ خیر ۱ بله

۴) اکثراً در چه زمانی قلیان می‌کشید؟

۰ بعد از ظهرها

۱ شب‌ها

۲ صبح‌ها

نتیجه:

اعداد بدست آمده را جمع کنید.

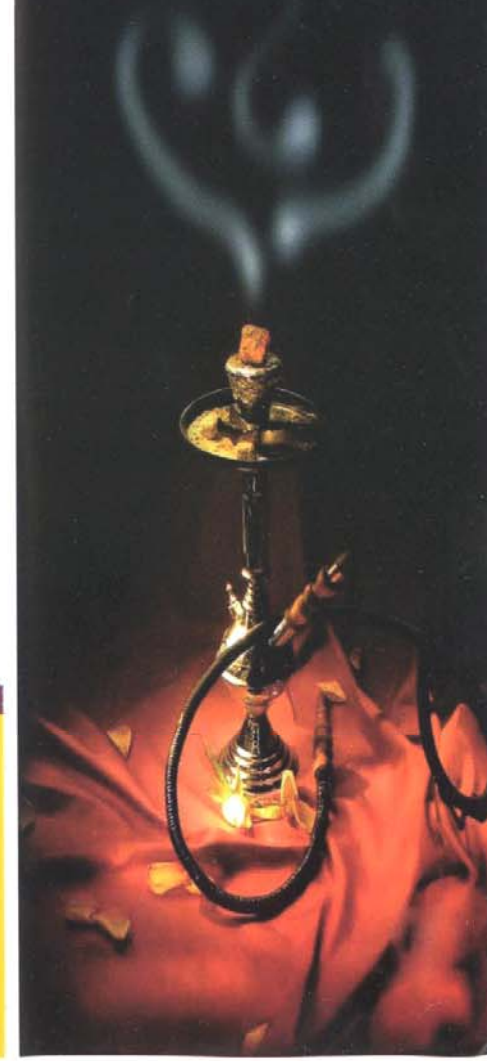
۰-۲ : شما یک مصرف‌کننده گهگاهی هستید ولی بدانید که
دود قلیان سمی است.

۳-۶ : مصرف شما در حد خطرناکی می‌باشد، باید مصرف خود را
کم یا قطع کنید.

۷-۸ : مصرف شما در حد بسیار خطرناکی می‌باشد و شما معتاد
به قلیان هستید و باید مصرف خود را کم یا قطع کنید و
نیاز به مشاوره دارید.

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات

آنچه در مورد قلیان باید بدانیم



بپرسید و بدانید:

متخصصین پاسخگوی سوالات شما خواهند بود.

دوستام میگویند قلینون نکشم چونکه خطرناکه. میگویند مثل سیگار کشیدن سرطان ریه میاره؟

کاملاً درست است. ثابت شده است که مصرف دخانیات، به هر شکلی، با افزایش خطر بیماریهای قلبی-عروقی، سرطان راههای هوایی و ریه همراه می باشد. حتی مصرف کم دخانیات سبب بیماریهای بسیاری خواهد بود. پس مصرف قلینون می تواند با مشکلات جدی همراه باشد.

فراموش نکنیم که دخانیات عامل ۹۰ تا ۹۵٪ سرطانهای ریه و ۴۰٪ بیماریهای قلبی-عروقی می باشد. همچنین ۵۰ تا ۷۰٪ سرطانهای دهان، حلق، حنجره و ۴۰٪ سرطانهای لوزالمعده و ۳۰٪ سرطانهای مثانه در اثر مصرف دخانیات است.

قلینون کشیدن باعث صمیمیت می شه، مخصوصاً وقتی شیلنگشو به هم میدیم.

این طرز مصرف قلینون که در آن قسمت دهانی شلنگ بین افراد جایجا می شود باعث انتقال بیماریهایی مثل هپاتیت، تیخال و سل می گردد.

درسته که در قلینون توتون هست ولی اعتیادش از سیگار کمتره.

اعتیاد به نیکوتین موجود در قلینون در ابتدا با تمایل به استنشاق بوی قلینون شروع می شود. به طور قطع قسمتی از نیکوتین قلینون توسط آب گرفته می شود ولی در نهایت مقدار کلی نیکوتین به حدی بالاست که چند برابر سیگار حاوی نیکوتین می باشد.

دود قلینون مثل دود سیگار تلخ نیست.

بطور قطع مواد افزودنی بیشتری برای این امر به توتون قلینون اضافه کرده اند... در نظر بگیرید که دود قلینون بخاطر ذغالی که

در سوختن آن به کار می رود خیلی بیشتر حاوی مونوکسیدکربن می باشد. به جز این مسئله قلینون در حرارت پایین تری نسبت به سیگار می سوزد و در نتیجه مونوکسیدکربن و قطران بالاتری دارد. بعد از مصرف یک قلینون به مدت ۴۵ دقیقه مقدار مونوکسیدکربن به ۴۵ تا ۷۰ ppm می رسد که برابر است با مصرف ۴۵ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت. بدانیم که در اروپا وقتی مونوکسیدکربن به ۳۵ ppm می رسد، ماشینها اجازه تردد ندارند!

* ppm جزء بر میلیون واحدی برای اندازه گیری میزان فلزات، یک ماده سمی یا آلوده کننده

درسته که در قلینون هم توتون هست ولی قلینون کشیدن مثل سیگار کشیدن اعتیاد نمیاره!

باید دقت کنیم که اولین قدمهای اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از سایر موادمخدر می تواند با استعمال قلینون آغاز گردد. توتون تنها یک چهارم وزن ماده ای که برای استعمال قلینون استفاده می شود را شامل می شود و بقیه آن را مواد افزودنی تشکیل می دهند و در نتیجه ماده ای که مصرف می شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است. به خاطر وجود نیکوتین کمتر، ماده ای که فرد به خاطر آن قلینون را مصرف می کند، پکهای مصرف کنندگان قلینون عمیق تر و در نتیجه ضررهای قلینون نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد شد.

هیچوقت نشنیدم که توی قلینون هم مواد سمی مثل سیگار باشه!

تهیه کنندگان توتون قلینون به خوبی از ترندهای گوناگون برای فروش هر چه بیشتر محصولات خود استفاده می کنند. در نظر بگیریم که با مصرف قلینون در اماکن عمومی فقط قلینون آماده تحویل شما می شود و هرگز بسته های گاه آلوده و فاسد شده توتون قلینون را نمی بینید. از آن گذشته سازمان بهداشت جهانی با بررسی ۱۸ نوع تنباکوی قلینون که در کشورهای مختلف دنیا به مصرف کنندگان عرضه می شود، به این نتیجه رسید که در هیچکدام از آنها برای افزایش آگاهی مصرف کنندگان، هشدار بهداشتی و یا محتویات آن به کار نرفته بود.

خوب است بدانیم که :

در طی سالهای گذشته مصرف قلینون بطور قابل توجهی در کشورمان افزایش یافته است.

برای نخستین بار قلینون در سال ۱۶۳۲ میلادی (۱۰۴۲ قمری) وارد دربار شاه صفی در ایران شد. "توتون" واژه ترکی و به معنای دود است. "چوبوق" شکل فارسی چوبک و یا چوب دستی کوچک و قلینون یا غلینان واژه عربی به معنای جوشیدن می باشد.

قلینون مورد توجه سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی بعد از اعلام همه گیری در حال رشد مصرف سیگار که در دهه گذشته بارها و بارها تکرار کرده بود، در طی چند سال گذشته اذعان کرده است که با همه گیری دیگری از دخانیات به نام قلینون روبرو هستیم. طبق گزارشات سازمان بهداشت جهانی دود قلینون حداقل حاوی همان مقدار ماده سمی است که دود سیگار دارد و مصرف آن برای سلامتی فرد و دیگران مضر است.

قلینون فرآورده ای است که نیمی از مردان ایرانی آنرا تجربه کرده اند.

در طی مطالعه ای که در مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در سالهای ۸۵ و ۸۶ انجام گرفت، مشخص گردید که ۵۰٪ آقایان و ۲۷٪ خانمها تجربه مصرف قلینون دارند.

سیگاری و غیرسیگاری، هر دو معتاد به قلینون

در مطالعاتی که انجام گرفته، ۲۲٪ سیگاریها حداقل یکبار در هفته قلینون مصرف می کنند. این رقم در غیرسیگاریها ۲۵٪ است. این بدین معناست که غیرسیگاریها حتی بیش از سیگاریها در حال مصرف قلینون هستند و به سمت اعتیاد به آن پیش می روند.

نیکوتین، قطران، مونوکسیدکربن، کبات، کروم و ۴۰۰۰ ماده سمی

