

دستورالعمل ارزیابی میزان وابستگی به قلیان

ارزیابی شخص

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 ولی به اندازه یکبار در هفته.
 - ۱ هر هفته مصرف می‌کنم ولی به اندازه شش روز در هفته.
 - ۲ هر روز مصرف می‌کنم و 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 هم در تعطیلات و هم در روزهای عادی 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.
- ۷-۹: مصرف شما در حد بسیار خطرناکی می‌باشد، باید مصرف خود را کم یا قطع کنید.

۱۰-۱۳: شما معتاد به قلیان می‌باشید. برای ترک نیاز به مشاوره دارید.

ارزیابی اطلاعات

تصویری که از نمای ظاهری قلیان در ذهن ماست با واقعیت‌های درونی آن متفاوت است. بوی خوب، طعم خوب، در بیرون و 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 ضرتر شدن قلیان می‌شوند.
درست غلط
- ۶- مصرف‌کننده قلیان بطور کامل از مضرات و مواد موجود در توتون قلیان مطلع است.
درست غلط
- ۷- هیچ خطری در صورت مصرف قلیان در رستورانها و کافی شاپها وجود ندارد.
درست غلط

تهیه و تنظیم: مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات



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

www.tpcrc.sbmu.ac.ir

مشاوره خط تلفنی ترک سیگار

۰۲۱ - ۲۶۱۰۹۵۰۸

هم می‌تواند از طریق تلفن پاسخگوی سؤالات و ابهامات عزیزان باشد.

دوستام می‌گن قلیون نکشم چونکه خطرناکه. می‌گن 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 می‌باشد. حتی مصرف کم دخانیات همراه با بیماری‌های بسیاری خواهد بود. پس مصرف قلیان می‌تواند با مشکلات جدی همراه باشد.

فراموش نکنیم که دخانیات عامل ۹۰ تا ۹۵٪ سرطانهای ریه و ۴۰٪ حوادث قلبی-عروقی می‌باشد. همچنین ۵۰ تا ۷۰٪ سرطانهای دهان، فارتکس، لارنکس و ۴۰٪

سرطانهای پانکراس و ۳۰٪ سرطانهای مثانه در اثر مصرف دخانیات است.



قلیون کشیدن باعث صمیمیت می‌شه، مخصوصاً وقتی شیلنگشو به هم میدیم. این طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شلنگ بین افراد جابجا می‌شود باعث انتقال بیماری‌هایی مثل هیپاتیت، تبخال و سل می‌گردد.



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

اعتیاد به نیکوتین موجود در قلیان در ابتدا با تمایل به استنشاق بوی قلیان شروع می‌شود. به طور قطع قسمت زیادی از نیکوتین قلیان توسط آب گرفته می‌شود ولی در نهایت مقدار کلی نیکوتین به حدی بالاست که چند برابر سیگار حاوی نیکوتین خواهد بود.



دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست.

بطور قطع مواد افزودنی بیشتری برای این امر به توتون قلیان اضافه کرده‌اند... در نظر بگیرید که دود قلیان بخاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می‌رود خیلی بیشتر حاوی مونوکسیدکربن می‌باشد. به جز این مسئله قلیان در حرارت پایین‌تری نسبت به سیگار می‌سوزد و در نتیجه مونوکسیدکربن و قطران بالاتری دارد. بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مقدار مونوکسیدکربن ۴۵ تا ۷۰ ppm* بدست می‌آید که برابر است با مصرف ۴۵ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت. بدانیم که در اروپا وقتی مونوکسیدکربن به ۳۵ ppm می‌رسد، ماشینها اجازه تردد ندارند!

* ppm: در میلیون، واحدی برای اندازه‌گیری میزان غلظت یک ماده سمی یا آلوده‌کننده



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

باید دقت کنیم که اولین قدمهای اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از سایر موادمخدر می‌تواند با استعمال قلیان آغاز

است که با همه‌گیری دیگری از دخانیات روبرو هستیم،
قلیان. طبق گزارشات سازمان بهداشت جهانی دود قلیان
حداقل حاوی همان میزان ماده سمی است که دود
سیگار و مصرف آن برای سلامتی خود و دیگران مضر
است.

**نیکوتین، قطران،
مونوکسید کربن، کبالت،
کروم و ۴۰۰۰ ماده سمی**

گردد. توتون تنها یک چهارم وزن ماده‌ای که برای
استعمال قلیان استفاده می‌شود را شامل می‌شود و بقیه
آن را مواد افزودنی تشکیل می‌دهد و در نتیجه ماده‌ای
که مصرف می‌شود حاوی نیکوتین کمتری است. به خاطر
وجود نیکوتین کمتر، ماده‌ای که فرد به خاطر آن قلیان
را مصرف می‌کند، پکهای افراد عمیق‌تر و در نتیجه
ضررهای قلیان بیشتر خواهد شد.



هیچوقت نشنیدیم که توی قلیون هم ماده

سمی مثل سیگار باشد!

تهیه‌کنندگان توتون تنباکو به خوبی از طرفندهای
گوناگون برای فروش هر چه بیشتر محصولات خود
استفاده می‌کنند. در نظر بگیریم که با مصرف قلیان در
اماکن عمومی فقط قلیان آماده تحویل شما می‌شود و
هرگز بسته‌های گاه‌آلوده و فاسد توتون قلیان را
نمی‌بینید. از آن گذشته سازمان بهداشت جهانی با
بررسی ۱۸ نوع تنباکوی قلیان در کشورهای مختلف به
این نتیجه رسید که هیچکدام از آنها برای افزایش آگاهی
مصرف‌کنندگان، هشدار بهداشتی به کار نبرده بودند.

خوب است بدانیم که :

در طی سالهای گذشته مصرف قلیان بطور قابل توجهی
در کشورمان افزایش یافته است. اماکنی که در آنها قلیان
مصرف می‌شوند رو به افزایش می‌باشند و هر روز تعداد
بیشتری از جوانان اقدام به خرید قلیان برای مصرف
شخصی خود می‌کنند.

**قلیان فرآورده‌ای است که نیمی از مردان ایرانی را درگیر خود
کرده است.**

سیگاری و غیرسیگاری، هر دو معتاد به قلیان می‌شوند.
قلیان مورد توجه سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی بعد از اعلام همه‌گیری در حال
رشد مصرف سیگار که هر چند دهه گذشته بارها و بارها
تکرار کرده بود، در طی چند سال گذشته اذعان کرده

**خطری برای سلامتی
مصرف قلیان
||
مصرف دو بسته سیگار**