

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت  
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات / مرکز سلامت محیط و کار /  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته اطلاعاتی و آموزشی

# قلیان‌ها را گلدان کنیم

هفته ملی بدون دخانیات

۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۵

بسته آموزشی و اطلاعاتی هفته ملی بدون دخانیات



## قلیان‌ها را گلدان کنیم

تا شما به نقطه پایان این سطر برسید، دخانیات جان یک نفر را گرفته است. در هر ۶ ثانیه یک نفر در گوشه‌ای از جهان بر اثر استعمال دخانیات می‌میرد. بسیاری دخانیات را مهم‌ترین عامل قابل‌پیشگیری مرگ‌ومیر می‌دانند. این در حالی است که میزان مصرف سیگار در نوجوانان و جوانان کشور نگران‌کننده است و نگران‌کننده‌تر رشد و رواج روزافزون استفاده از قلیان است که میزان دود ورودی هر یک از آن تقریباً معادل ۱۰۰ پک سیگار است و هر وعده کاملش نیز با ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار برابری می‌کند. این بسته اطلاعاتی، شما را با زوایای تازه‌ای از تاریخچه مصرف سیگار و قلیان و تاثیر ستاره‌های سینما بر میزان مصرف دخانیات آشنا می‌کند و به اهمیت حضور و همراهی چهره‌های سرشناس باکمپین «قلیان‌ها را گلدان کنیم» می‌پردازد.

### ۴ باور غلط درباره قلیان

۱ < به علت عبور دود قلیان از آب، سموم آن گرفته می‌شود: دقیقاً برعکس! آن آبی که توی شیشه قلیان هست، نه تنها این کار را نمی‌کند؛ بلکه باعث می‌شود چسبندگی و رسوب مواد زاید در دستگاه تنفسی مان بیشتر شود و عوامل بیماری‌زا راحت‌تر در ریه‌ها مان رسوب کند. در واقع، عبور دود از آب درون ظرف قلیان و مرطوب شدن ترکیبات سمی (CO) اثرات به مراتب مخرب‌تری نسبت به خشک بودن آن مواد بر ریه مصرف‌کننده و نهایتاً تمام اندام‌های بدن دارد.

۲ < اینکه می‌گویند خطر یک وعده قلیان از خطر یک پاکت سیگار بیشتر است، اغراق‌آمیز است: اصلاً اغراق نیست! معمولاً سیگاری‌ها بین ۱۲ - ۸ پک به یک نخ سیگار می‌زنند که هر پک حجمی معادل ۷۵ - ۴۰ میلی‌لیتر دود را وارد ریه‌ها می‌کند. این در حالی است که مصرف یک وعده قلیان بین ۸۰ - ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و بین ۲۰۰ - ۵۰ پک به قلیان زده می‌شود که در هر پک بین ۱۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌لیتر دود وارد ریه‌ها می‌شود. -هر وعده مصرف قلیان که لااقل یک ساعت طول می‌کشد، با هر پک آن تقریباً تا یک لیتر دود وارد ریه می‌شود، آن هم چه دودی، دودی که علاوه بر عوامل بیماری‌زای دود سیگار، مونوکسیدکربن و عوامل شیمیایی و خطرناک ناشی از سوخت ذغال هم به آن اضافه می‌شود!!!. اینکه می‌گویند خطر یک ساعت قلیان از خطر یک پاکت سیگار بیشتر است، نه شوخی است، نه مبالغه. این قلیان‌های میوه‌ای و جوان‌پسند هم که دیگر نگو و نپرس. توتون‌های این قلیان‌های مد روز علاوه بر همه بدی‌های تنباکوی معمولی، چندین بدی دیگر هم دارند. به خاطر آن مواد

افزودنی که کارشان تامین طعم و بوی میوه است که در ترکیب این تنباکوها استفاده می شود و به دلیل وجود صدها ماده شیمیایی و ده ها عامل سرطان زا، از جمله بنزن، ترکیبات معطر حلقوی، فلزات سنگین و سموم حشره کش آلی می تواند زمینه را برای تشدید بروز سرطان، خصوصا سرطان خون، انواع بیماری های کشنده و حساسیت های تنفسی و پوستی مهیا کند. در بسیاری از موارد، قلیان باعث نمایان شدن علائم آسم خفته در بیماران شده و بیماری خاموش آنها را شعله ور کرده است. ولی در مجموع این نکته بسیار حائز اهمیت است که در بحث مقایسه قلیان با سیگار، اگر چه هر وعده مصرف قلیان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار (۵ تا ۱۰ پاکت) از سوی سازمان جهانی بهداشت برآورد شده است، ولی منظور از این مقایسه کم ضررتر اعلام کردن مصرف سیگار نسبت به مصرف قلیان نبوده است. بلکه هدف از این مقایسه، تغییر باور عمومی که مصرف قلیان را به دلیل عبور دود از آب بی ضرر می پندارند، می باشد. بدیهی است هیچ نوع ماده دخانی کم ضرر یا بی ضرر وجود ندارد و همه انواع مواد دخانی برای فرد مصرف کننده و اطرافیان او زیان آور است و توصیه همه متخصصین بر عدم مصرف هرگونه ماده دخانی بطور مطلق می باشد.

**۳ <** اگر کنار قلیانی ها بنشینید اما خودتان قلیان نکشید، خطری تهدیدتان نمی کند؛ نه، شما هم در خطرید! دود دست دوم تولیدشده از قلیان، مخلوطی از تنباکو و دود مواد سوختنی است و بنابراین خطر جدی برای اطرافیانی که در مواجهه با دود ناشی از مصرف قلیان دیگران هستند، محسوب می شود. یک وعده یک ساعته قلیان باعث استنشاق دودی معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار برای فرد مصرف کننده و بین ۵ تا ۱۰ نخ (نیم پاکت) برای اطرافیان می شود. منابع حرارتی برای سوزاندن تنباکو، مثل چوب نیم سوز یا زغال چوب، نیز مخاطرات سلامت را افزایش می دهند؛ چون این سوخت ها هنگام اشتعال، سموم خاص خودشان را تولید می کنند که شامل مقادیر بالایی از مونوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطان زا است. ضمناً اشتراک قطعه دهانی قلیان ها هم خطری جدی برای انتقال بیماری های واگیردار مانند سل، هپاتیت، زگیل و تبخال است.

**۴ <** پس چرا من که قلیان می کشم، دچار هیچ کدام از این مشکلات نشده ام؛ چون عوارض ناشی از مصرف قلیان دیر ظهور می کند. سموم داخل توتون و تنباکو یک حالت تجمعی پیدا می کنند و وقتی سطح آن از یک حد معینی بالاتر رفت، باعث بروز اختلال در شیوه تنفس، تعداد تنفس و مشکلات تنفسی می شوند. در نتیجه، فرد علاوه بر اینکه دچار انسداد مزمن ریوی و دردراز مدت سرطان ریه می شود، مشکل آسم نیز به مشکلاتش اضافه می شود و برای کنترل بیماری اش نیاز به اقدامات درمانی جدی پیدا می کند.

پیشه لغوی قلیان

نام قلیان در زبان های مختلف عمدتاً از ۲ منشأ هندی و ایرانی گرفته شده است. در هند و

پاکستان، قلیان را «حقه» می‌نامند (به خاطر کلکی که در مصرف دود تنباکو زده می‌شود) و انگلیسی‌ها که بیشتر از هر کشور دیگری هند را استعمار کرده‌اند، به قلیان می‌گویند «Hookah» که صورت فرنگی شده همان «حقه» است. به جز زبان هندی و انگلیسی، اسامی قلیان در سایر زبان‌ها از لغاتی فارسی گرفته شده است. در مصر و کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس به آن می‌گویند «شیشه» و در ترکیه و عراق و سوریه و لبنان و فرانسه و سایر کشورهای اروپایی می‌گویند «نارگیله» که از شکل قلیان‌های مسافرتی عهد صفوی که نارگیلی توخالی به جای کوزه داشتند، آمده است. ظاهراً خود کلمه قلیان هم به صدای قل‌قل آب درون کوزه قلیان اشاره دارد.

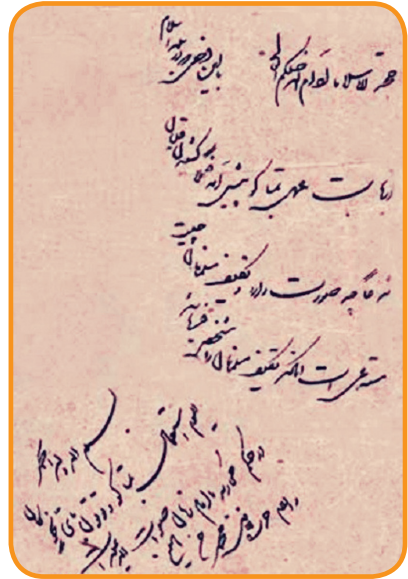
### تاریخچه قلیان

وقتی کریستف کلمب در اکتبر ۱۴۹۲ وارد جزیره کوبا شد، بیشتر از هر چیز دیگری از دودی که از سر چوب‌های بلند بومیان این جزیره بیرون می‌آمد، متعجب شد. کریستف کلمب نمی‌دانست که منشأ آن دود، تنباکوست. او می‌خواست هر چه سریع‌تر طلاهای این سرزمین جدید را (که به گمانش هند بود) به جیب بزند و حتی این را هم نمی‌دانست که تنباکویی که با خود می‌برد، نفرینی سرخ‌پوستی خواهد شد و بیش از ۷۰ نوع عامل سرطان‌زا را با خودش وارد لوله سیگار، پیپ و قلیان خواهد کرد. در مورد منشأ پیدایش قلیان، حدس‌های مختلفی زده می‌شود. بعضی گفته‌اند سرخ‌پوستان داکوتای جنوبی برای اولین بار از روش عبور دادن دود از میان آب استفاده کرده‌اند. ایرانی‌ها، هندی‌ها، مصری‌ها و اهالی ترکیه هم هر کدام متهم‌اند که آنها بوده‌اند که اولین بار این روش استعمال دخانیات را آموزش و اشاعه داده‌اند. ژان شاردن، سیاح فرانسوی، در سفرنامه‌اش به این نکته اشاره کرده است: «طرز تهیه توتون در ایران برای ممالک ما مجهول می‌باشد و دود کردن این نبات در ایران و هندوستان اصول کاملاً خاصی دارد... مردمان مغرب‌زمین چنان که معلوم است به طریق مختلف توتون و تنباکو را استعمال می‌کنند، دود می‌کنند، برگ آن را می‌جویند، به شکل گرد مصرف می‌کنند و بعضی از اقوام مانند پرتغالی‌ها مدام بینی خود را با آن پر می‌کنند (انفیه می‌کشند) اما خلق‌های مشرق زمین، توتون و تنباکو را فقط دود می‌کنند، دود را از تنگ آبی عبور می‌دهند که اسم این گونه چپق‌ها قلیان است...»

### تاریخچه تحریم قلیان

در میان شاهان ایرانی، شاه‌عباس نمونه شاخصی بود که تلاش کرد جلوی رواج قلیان را بگیرد. معروف است که یک بار دستور داد سر قلیان رجال دربار را از پهن خشک شده اسب پر کنند و به مجلس بیاورند و بعد، از رجال دربارش پرسید: «ببینید، این تنباکو که والی همدان برای من فرستاده و مدعی است بهترین تنباکوی دنیاست، چطور است؟» و چون همه رجال به تحسین و تعریف از مرغوبیت تنباکوی والی همدان پرداختند، شاه بزرگ صفوی گفت: «مرده‌شوی

چیزی را ببرد که نمی‌توان آن را از پهن تشخیص داد!» نوشته‌اند که وقتی شاه‌عباس شنید که عده‌ای از لشگریانش سلاح خود را فروخته‌اند و تنباکو خریده‌اند، چنان برآشفته که دستور داد تجاری را که به اردوی لشگر تنباکو فروخته‌اند، یک‌جا با تنباکوییشان بسوزانند و پس از آن، بینی و لب هر سربازی را که قلیان می‌کشد، ببرند! اما این ممنوعیت‌ها با مرگ شاه‌عباس از میان رفت و شاهان بعد از او غالباً قلیان‌کش از آب درآمدند؛ مخصوصاً ناصرالدین‌شاه که دستور داد تصویرش روی کوزه قلیان‌ها حک شود. با این حال، مشهورترین تحریم قلیان در تاریخ ایران در دوران سلطنت ناصرالدین‌شاه اتفاق افتاد؛ زمانی که پس از اعطای امتیاز صنعت تنباکوی ایران به کمپانی رژی انگلستان، میرزای شیرازی (مرجعیت وقت شیعه در نجف) در حکم یک‌خطی‌اش نوشت: «البیوم استعمال توتون و تنباکو بای‌نحوکان در حکم محاربه با امام زمان (عج) است» و خبر به تهران رسید و حتی در دربار شاه نیز همه از این حکم پیروی کردند و ناصرالدین‌شاه وقتی فهمید که حتی همسرانش هم قلیان شکسته‌اند، چاره‌ای جز تسلیم ندید...



دستخط فتوای میرزای شیرازی برای تحریم تنباکو

### سینما و دخانیات

- ۱ از زمانی که تام‌کروز، نقش اول فیلم «تاپ‌گان»، از عینک ری‌بن استفاده کرد؛ فروش مدل کلاسیک این عینک در بازارهای آمریکا و بقیه دنیا چند برابر شد.
  - ۲ سالانه ۸۰ هزار نفر در آمریکا به خاطر بیماری‌های قلبی ناشی از استعمال دخانیات می‌میرند.
- دو گزاره بالا در نگاه اول هیچ ارتباطی با هم ندارند اما اگر این دو را در کنار آن خبر تکان‌دهنده بگذارید که: «هر روز در آمریکا ۱۰۸۰ نفر تحت تأثیر فیلم‌های هالیوود، سیگاری می‌شوند»، متوجه عمق فاجعه و هدف این بحث خواهید شد. استفاده از سیگار در سینمای غرب افزایش چشمگیری داشته و حداقل ۷۹ درصد از فیلم‌هایی که نوجوانان اجازه دارند راحت ببینند دارای صحنه‌هایی از سیگار کشیدن هستند. تحقیق جامعی در سال ۲۰۰۳ نشان داد که از ۱۰ فیلم پرفروش آن سال، تنها یک فیلم کارتونی «برادر خرس» دارای صحنه استعمال دخانیات نبوده و فیلم‌های دیگری مثل انقلاب ماتریکس، مدرسه راک، رادیو، فیلم وحشتناک ۳، رودخانه اسرارآمیز جزو فیلم‌هایی بوده‌اند که در آنها قهرمان فیلم سیگار می‌کشیده. به طور

میانگین، ۶۵ درصد صحنه‌های سیگاری در فیلم‌های رده نوجوان دیده می‌شود که شخصیت فرد در حال شکل‌گیری است. متأسفانه تحقیقات داخلی هم نشان داده است که میانگین زمان نمایش مصرف دخانیات در فیلم‌های ایرانی طی ۳ دهه اخیر به طور معناداری افزایش یافته است.

### ضرورت همراهی مشاهیر

تردید نیست که شروع سیگار کشیدن تحت تأثیر عوامل محیطی متعدد است؛ عواملی مانند والدین سیگاری، محیط آلوده و فشار همسالان. اما عاملی که در دوران نوجوانی از همه این موارد، قوی‌تر گزارش شده است، همذات‌پنداری با فیلم‌هایی است که در آنها قهرمان فیلم سیگار می‌کشیده است. دیدن این قبیل تصاویر نه تنها می‌تواند تأثیر زیادی در سیگاری شدن کودکان و نوجوانان داشته باشد، بلکه ممکن است زمینه شخصیتی سیگاری شدن را نیز در سال‌های بعدی عمر پایه‌ریزی کند؛ به عنوان مثال، خیلی از خانم‌های آمریکایی که الان بزرگسال هستند و هنوز سیگار می‌کشند، می‌گویند تحت تأثیر سیگار کشیدن‌های اولیویا نیوتن‌جان (خواننده و بازیگر سال ۱۹۸۰ در فیلم موزیکال گریس) بوده‌اند. روزنامه‌ها و مجلات آمریکایی هم این مطلب را نوشته‌اند که سیگار کشیدن‌های کاترین زتاجونز و کوئین لطفیه در فیلم‌های موزیکال شیکاگو، دختران زیادی را به سمت سیگار سوق داده است.

مسأله دیگری هم که نسبت به گذشته تفاوت کرده، این است که قبلاً در فیلم‌ها افراد سیگاری، شخصیت‌هایی خشن و منفی بودند؛ اما به تدریج، قهرمان بسیاری از داستان‌ها و هنرپیشه‌های جذاب و نقش اول فیلم‌ها هم سیگار کشیدند و این مسأله موجب جذب بیشتر مخاطبان کم‌سن و سال به استعمال دخانیات شد.

مطالعه‌ای که حدود یک دهه پیش در انگلستان انجام شد، نشان داد که دانش‌آموزان دبیرستانی لندن، سیگار کشیدن توسط چهره‌های سینمایی را عامل قوی‌تر و تحریک‌کننده‌تری نسبت به فشار همسالان، تبلیغات و داشتن خانواده سیگاری می‌دانند. برای این دانش‌آموزان، تماشای سیگار کشیدن‌های جانی دپ در فیلم دروازه نهم، درو باریمور در فیلم فرشتگان چارلی و جولیا رابرتز در فیلم ارین براکویچ، تصاویری جذاب و به‌یادماندنی بوده و طبق این مطالعه، حتی بزرگسالان هم تحت تأثیر این تصاویر قرار داشته‌اند و ۵۲ درصد آنها دیدن این فیلم‌ها را تأثیرگذارتر از دیدن تبلیغ مستقیم سیگار در آگهی‌ها می‌دانند.

استفاده تبلیغاتی از سیگار در سینما نیز نباید نادیده گرفته شود. به عنوان مثال، وجود سیگار مارلبورو در دست سام راکوی در فیلم اعترافات یک ذهن خطرناک یا سیگار وینستون در دست هنرپیشه برنده اسکار (زاسل کرو) در فیلم ذهن زیبا یا سیگار مارک اسکول در دست جان تراولتا در فیلم بیسیک، مثلث نمونه خروار است از تبلیغات رسمی صنعت دخانیات در سینما. اما سؤالی که وجود دارد، این است که این محصولات چگونه با وجود تمام محدودیت‌ها وارد این صحنه‌ها می‌شوند؟ چرا در فیلم مردان سیاه‌پوش ۲ وقتی روی مارک سس مایونز را

می‌پوشانند، به راحتی قهرمان فیلم یک کارتون سیگار را با مارک مارلبورو حمل می‌کند؟! در هر حال، نقش الگوها در کاهش و افزایش مصرف سیگار در میان نوجوانان و جوانان، انکارناپذیر است. نقش الگو را می‌توان حتی فراتر از سطح نوجوانان و جوانان و در سطح نخبگان نیز مشاهده کرد. به عنوان مثال، نهرودر کتاب «اندیشه‌های من» در این خصوص می‌نویسد: «اولین تأثیر گاندى بر من این بود که زندگى ام ساده‌تر شد؛ مثلاً به یکبارہ سیگار را ترک کردم و برای پایبندی به این تصمیم ۳ دلیل داشتم؛ اول اینکه با خودم فکر کردم چرا باید پولم را بیهوده خرج کنم در حالی که هند کشوری فقیر است و حتی همین پول مختصری که من برای دخانیاتم صرف می‌کنم، می‌تواند در کشورم به شکل بهتری برسد. دوم اینکه با خودم گفتم چرا باید برده یک عادت شوم؛ یعنی ترک سیگار برایم یک مفهوم انضباطی و تربیتی داشت. سوم اینکه چون سیگار کشیدن را در انظار عمومی زشت می‌دانستم، مجبور بودم مخفیانه سیگار بکشم و این را نیز نوعی ریاکاری و تظاهر می‌دانستم که با اصول اخلاقی‌ام منافات داشت.»

### ترک سیگار و قلیان در ۶ مرحله

برنامه شش‌مرحله‌ای که پیش رو دارید، به شما کمک می‌کند آسان‌تر با سیگار و قلیان وداع کنید. اما برای افزایش اثربخشی این برنامه باید سعی کنید بین ۲ تا ۴ هفته، استرس‌های کاری‌تان را کم کنید و به مطالعه و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی بپردازید:



همراهی یک حامی در

مسیر ترک دخانیات

احتمال موفقیت‌تان را

افزایش می‌دهد

**۱ < عادات‌های دخانی‌تان را شناسایی کنید:** یک تکه کاغذ دور پاکت سیگار‌تان بچسبانید و روی آن بنویسید که چه زمانی سیگار کشیده‌اید؛ فعالیتی که با سیگار کشیدن شما همراه بوده، چه بوده و دلیل سیگار کشیدن‌تان چه بوده است. همین کار را می‌توانید در دفترچه جداگانه‌ای در خصوص قلیان نیز انجام دهید؛ مثلا بنویسید: «بعد از صبحانه، در ماشین، حس ناامیدی» یا «بعد از ناهار، با دو نفر از دوستان، تفریح». در ۲ هفته اول به فکر تکمیل دقیق یادداشت‌هایتان باشید تا نوبت به تحلیل و عمل برسد.

**۲ < دنبال حامی باشید:** پیمودن این مسیر، بدون پشتیبان، آسان نیست. از مشورت و همراهی دیگران استفاده کنید. می‌توانید با افراد دیگری که در حال ترک سیگار یا قلیان هستند، همراه شوید تا انگیزه بیشتری برای این کار پیدا کنید.

**۳ < کم‌کم از میزان مصرف سیگار و قلیان‌تان بکاهید:** طی یک دوره ۱ تا ۴ هفته‌ای با خودتان عهد ببندید که تعداد سیگارهای مصرفی و تعداد وعده‌های قلیانی‌تان را هر روز کمتر از دیروز کنید. در این دوران نیز بهتر است با افرادی که در حال ترک سیگار یا قلیان هستند یا قبلا در این زمینه موفقیتی کسب کرده‌اند، بیشتر در ارتباط باشید.

**۴ < تاریخ تعیین کنید:** برای ترک نهایی سیگار و قلیان، یک تاریخ قطعی تعیین کنید و آن تاریخ را به دوستان، اعضای خانواده و دیگری که در این برنامه همراه‌شان شده‌اید، اطلاع بدهید. بهتر است این تاریخ را با یک تاریخ خاص همزمان کنید؛ مثلا با تاریخ تولد یا سالگرد ازدواج‌تان.

**۵ < عجله نکنید:** روند تدریجی ترک سیگار و قلیان باید به گونه‌ای باشد که یک هفته قبل از فرارسیدن روز قطعی ترک سیگار، کمتر از روزی ۵ نخ سیگار بکشید و هر روز اولین سیگار‌تان را دیرتر از روز گذشته روشن کنید؛ مثلا به خودتان بگویید امروز تا قبل از ساعت ۴ عصر اصلا سیگار نمی‌کشم. ۲ یا ۳ نخ از ۵ نخ سیگار روزانه‌تان را در فواصل نسبتا کوتاه بکشید تا تلخی‌اش را در گلویتان حس کنید و بتوانید بر جنبه‌های منفی آن تمرکز کنید. به طعم بدی که در دهان‌تان ایجاد شده یا آسیبی که به ریه‌هایتان وارد شده، فکر کنید. پس از یک هفته، وقتی سیگار را به کلی کنار گذاشتید، به خودتان پاداش بدهید؛ پاداشی مانند تماشای یک فیلم دلخواه یا خوردن غذای مورد علاقه یا خریدن لباسی جدید و زیبا. همین دستور را می‌توانید در خصوص ترک قلیان نیز اجرا کنید.

**۶ < پیگیر باشید:** تا ۲ هفته پس از ترک سیگار و قلیان، با دوستانی که در طول این مدت با آنها همراه بوده‌اید، در ارتباط باشید؛ به ویژه اگر چیزی باعث ناراحتی‌تان شده و احتمال می‌دهید آن استرس مجددا شما را به سمت سیگار یا قلیان سوق دهد. به شخصیت جدیدی که دارید به آن دست پیدا می‌کنید، با علاقه و احترام نگاه کنید. یادتان باشد که شما دارید سالم‌تر، جذاب‌تر، داناتر، دوست‌داشتنی‌تر، شایسته‌تر و زیباتر می‌شوید و در کنار اینها می‌توانید روی یک پس‌انداز مالی جدید هم حساب کنید.