

کیوان بالاسرای

مرگ با طعم دوسیب!

دخانیات و کشیدن قلیان ادامه بدهد بدون شک به سرطان ریه و دستگاه تنفسی مبتلا خواهد شد. همچنین به اکثر تنباکوهایی که در سال‌های اخیر به بازار آمده اسانس‌های شیمیایی برخی میوه‌ها مانند هلو، دوسیب و ... اضافه می‌شود که این اسانس‌ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفس موجب حساسیت و آلرژی می‌گردد و علاوه بر بیماری‌های ذکر شده، رینیت آلرژیک و سرفه‌های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد.

این تصور، تصویری کاملاً غلط است، که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها وارد نمی‌شود. چون در هر صورت دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن شده و آثار سوء خود را می‌گذارد. حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می‌شود، افرادی که قلیان نمی‌کشند و در معرض دود قرار گرفته‌اند، در طولانی مدت دچار عوارض

آیا می‌دانید هر وعده قلیان برابر مصرف یک پاکت سیگار بوده و قلیان، در هر بار مصرف، دود بیشتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار ایجاد می‌کند!

مصرف یک نخ سیگار بین ۵۰۰ سی تا یک لیتر دود تولید می‌کند، درحالی‌که یک بار استفاده از قلیان ۱۰ تا ۲۰ لیتر دود تولید خواهد کرد. دود استنشاق شده از قلیان، اضافه بر همه‌ی مواد سرطان‌زای دود سیگار، مونوکسید کربن بیش‌تری هم دارد.

افراد سیگاری که به طور متداول ۸ تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند، به طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پک که به مدت ۵ تا ۷ دقیقه به طول می‌انجامد، حدود ۵ تا ۶ لیتر دود استنشاق می‌کنند و این در حالی است که مصرف کننده‌ی قلیان در هر وعده مصرف که به طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می‌کشد، حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پک می‌زند که هر پک به طور متوسط حاوی ۱۵ لیتر دود است.

میزان و عمق دم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با وجود این که کمتر مصرف می‌شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است.

به تازگی ثابت شده افراد سیگاری تا زمانی که میزان نیکوتین دریافتی در آنها به آستانه‌ی مورد نیاز برای رفع حالت وابستگی برسد، به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند. پس با فرض جذب بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان بر اثر عبور آن از آب، مصرف‌کنندگان قلیان برای رسیدن به آستانه‌ی ارضای وابستگی، با استنشاق مقادیر بسیار بیشتر دود، در معرض مقادیر بیش‌تری مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسید کربن قرار می‌گیرند. این موضوع مصرف‌کنندگان قلیان و اطرافیان آنها را که در مواجهه با دود تحمیلی آن قرار دارند، همانند مصرف‌کنندگان سیگار به انواع سرطان، بیماری‌های قلب و عروق، تنفسی و آثار سوء در دوران بارداری مبتلا خواهد ساخت. کشیدن قلیان حجم تنفسی بدن را کاهش داده و مواد سمی ناشی از نوع توتون و تنباکوی قلیان، سلامت افراد را با خطر روبرو می‌کند. این ترکیب به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن می‌کند که عوارض ناگواری برای سلامتی انسان به دنبال دارد. شخص مبتلا به بیماری‌های مختلف ریه، اگر به استعمال





پرونده ویژه

زهرا حاجی‌پور

یک‌های دخترانه!

به طوری که در ۲۰ سال اخیر تعداد آنها ۶۰ درصد افزایش یافته است. براساس این گزارش ۷/۵ درصد از دانشجویان دختر کشور سیگاری هستند که بسیاری از آنها برای کشیدن سیگار در محیط دانشگاه با محدودیت مواجهند. محدودیت‌های خاص در دانشگاه‌ها باعث می‌شود دختران دانشجو اغلب در کلاس‌های خالی دانشگاه و یا دستشویی‌ها و مکان‌هایی دور از چشم ناظرین، سیگار بکشند که همین امر از عوارض مصرف سیگار را میان این دسته از دختران افزایش می‌دهد.

سیگار کشیدن دختران دانشجو، اکثراً در فضاهای بسته، و با عجله و استرس و همراه با یک‌های تند و عمیق است. بنابراین تأثیرات سمی دخانیات دو چندان می‌شود.

از آن‌جا که اغلب دختران دانشجو دور از چشم دیگران مبادرت به استعمال دخانیات می‌کنند، خود را در فضای بسته و در معرض دود بیش‌تری قرار می‌دهند.

هم‌چنین؛ تُند کشیدن سیگار باعث داغ‌تر شدن مرکز سیگار شده و در نتیجه آزادسازی مواد شیمیایی سمی و مضر تشدید می‌شود. از سوی دیگر این دختران بیش از دیگر زنان سیگاری در معرض ایست قلبی هستند، چراکه به طور کلی دخانیات می‌تواند در هر دقیقه ۱۴ بار ضربان قلب را افزایش دهد ولی اگر همراه با استرس مصرف شود این افزایش به ۳۸ بار در دقیقه می‌رسد.

یک فرد سیگاری در شبانه‌روز ضربان قلبش ۲۰۱۶۰ بار بیش‌تر از یک فرد عادی می‌زند. ولی اگر این فرد سیگاری دچار استرس هم بشود این رقم به ۵۴۱۳۰ ضربه می‌رسد و این همه، جدا از سایر عوارض استعمال سیگار برای دختران و زنان است؛ عوارضی همچون: خطر ابتلاء به سرطان دهانه رحم، زایمان زودرس برای مادران سیگاری، زایمان نوزاد کم وزن، مرده‌زایی و حاملگی خارج از رحم و سقط در حاملگی اول و دوم ...

آمارها را که می‌خوانی بی‌اختیار ته دلت خالی می‌شود. باورش کمی سخت است. اما این مسأله جزء همان دسته از واقعیت‌های تلخ اجتماعی است. این روزها برای دیدن زنان و دختران سیگاری نیازی نیست چشم تیز کنی. فقط کافیست پشت ترافیک، توی کافی‌شاپ‌ها و پارک‌ها و میان هیاهوی تعطیلات آخر هفته نیم نگاهی به اطرافت بیندازی تا دخترانی را ببینی که سیگار را با فیگورهای متفاوت میان انگشتان‌شان می‌چرخانند و با ولع به آن پک می‌زنند.

آمارها می‌گویند طی سال گذشته سهم جمعیت زنان ایران در مصرف مواد دخانی حدود ۱/۴ درصد بوده که اکنون به حدود ۴/۵ درصد رسیده است. طی دهه‌های ۲۰ و ۳۰ میلادی و در کشورهای اروپایی و آمریکایی مصرف دخانیات در میان طبقه متمول و اشخاص مشهور، نظیر هنرپیشه‌ها و افراد تحصیل کرده شایع شد و به تدریج به اقشار پائین دست جامعه نفوذ کرد و به سرعت گسترش یافت. اما در میان جمعیت زنان تا قبل از دهه ۷۰ و همزمان با اوج یافتن عقاید فمینیستی، سیگار کشیدن زنان وجهه اجتماعی و فرهنگی منفی داشت. تا این که در اوایل دهه ۷۰ کمپانی‌های دخانیات در تبلیغات خود از مباحثی مانند حقوق مشترک زنان در مصرف مواد دخانیات استفاده کردند و باعث ترویج مصرف دخانیات در طبقات تحصیل کرده و زنانی از طبقات متمول و خاص شدند.

به این ترتیب در سال‌های بعد، الگوی مصرف سیگار در زنان از طبقه خواص به جمعیت عامه رسید و گسترش آن از کنترل مسئولان بهداشتی خارج شد. در این میان کشور ما نیز از قافله عقب نماند و زنان ما نیز برای فرار از استرس‌ها و فشارهای روانی و گاهی کسب وجهه اجتماعی و یا به قول امروزی‌ها با کلاس شدن، دست به دامن سیگار شدند!

دختران سیگاری!

نتایج پژوهشی که به تازگی در یک سایت خبری منتشر شده نشان می‌دهد؛ رشد دختران سیگاری در سال‌های گذشته به طور چشم‌گیری افزایش داشته.

آن خواهند شد. برخلاف تصور عمومی که عده‌ای معتقدند وجود آب قلیان جلوی مواد مضر و سمی آن را می‌گیرد، بیش‌تر این مواد سمی از جمله نیکوتین و خاکستر وارد ریه می‌شوند و به خاطر دُم‌های عمیقی که فرد برای جذب دود می‌زند، تخریب‌های جدی به حبابچه‌های ریه وارد می‌شود. همچنین به دلیل مرطوب بودن راه‌های هوایی و مجرای خروج دود، قلیان می‌تواند عامل مهمی جهت رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها باشد و این میکروب‌ها و قارچ‌ها به راحتی توسط دود، وارد دستگاه تنفس شده و ایجاد عفونت‌های مزمن می‌کند.

در مطالعه‌ای که در مورد کودکان لبنانی انجام شد، ثابت شد احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های تنفسی در کودکانی که فقط در خانه در معرض دود قلیان هستند ۲/۵ بیش از سایر کودکان است. همچنین مواجهه با مونوکسیدکربن در طی حاملگی ممکن است برای جنین خطرناک باشد و تصور می‌شود که علت وزن کم هنگام تولد در نوزادان مادران سیگاری به همین علت باشد.

در پایان باید اذعان نمود بر خلاف تصور و باور عمومی که معتقدند ضرر قلیان از سیگار و سایر مواد دخانی کمتر بوده و آب قلیان جلوی مواد مضر و سمی آن را می‌گیرد، ضرر و عوارض جسمی و روانی استعمال قلیان از سیگار و سایر مواد دخانی نه تنها کمتر نیست؛ بلکه میزان و نوع عوارض آن بیش‌تر و متنوع‌تر می‌باشد و این باورهای غلط در مورد مصرف قلیان در جامعه و بخصوص جوانان و نوجوانان و باعث افزایش شیوع مصرف قلیان در جامعه بخصوص در بین دختران و زنان گردیده است. چرا که سود شرکت‌های بزرگ دخانیات جهان در سیاه کردن نفس‌های جوان ایرانی است.