

عادت به سیگار کشیدن موجب بروز مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود؛ اما بسیاری از افراد تصور می‌کنند جایگزین‌هایی مانند سیگار الکترونیکی یا قلیان ضرر کمتری دارند. نتایج مطالعات تازه این باورها را رد می‌کند. قلیان کشیدن می‌تواند تأثیرات مخربی بر روی سلامت قلب داشته باشد. برای دانستن تأثیر قلیان کشیدن بر روی قلب، با ادامه این مطلب همراه شوید. قلیان کشیدن پیشینه‌ای به مدت چند قرن دارد. ریشه قلیان به آسیا و آفریقا برمی‌گردد. در دهه‌های اخیر قلیان کشیدن به پدیده‌ای جهانی به‌ویژه در میان نوجوانان تبدیل شده است. طرفداران قلیان مدعی‌اند که قلیان ضرر کمتری نسبت به سیگار دارد و می‌تواند جایگزین سالم‌تری برای آن باشد. با این حال، سازمان جهانی بهداشت هشدار داده است که برخلاف باورهای رایج و باستانی، دود حاصل از قلیان سموم فراوانی دارد که خطر سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

### قلیان کشیدن و سلامت قلبی - عروقی

پژوهشگران برای بررسی تأثیرات قلیان کشیدن، ضربان قلب، فشارخون و سختی سرخرگ‌ها را اندازه‌گیری کردند. سختی سرخرگ‌ها به معنای کاهش انعطاف‌پذیری آنهاست. این امر می‌تواند به بروز سکتة مغزی بینجامد. بزرگ‌شدن آنورت (بزرگترین سرخرگی که خون را از قلب به سایر نقاط بدن منتقل می‌کند) وضعیتی است که در صورت درمان‌نشدن می‌تواند کشنده باشد. بزرگ شدن آنورت و سختی سرخرگ‌ها می‌تواند خطر حمله قلبی و سایر مشکلات قلبی - عروقی را افزایش بدهد.

### قلیان کشیدن چگونه بر سرخرگ‌ها تأثیر می‌گذارد؟

پژوهشگران می‌گویند میزان کربن مونوکسید در بازدم کسانی که قلیان می‌کشند، ۹ تا ۱۰ برابر کسانی است که سیگار معمولی یا سیگار و قلیان‌های الکترونیکی مصرف می‌کنند. البته میزان نیکوتین در همه این گروه‌ها برابر بود. همچنین این مطالعه نشان داد میزان اتساع عروقی وابسته به جریان (FMD) بر اثر قلیان کشیدن بیشتر از سیگارها و قلیان‌های الکترونیکی است. اتساع عروقی وابسته به جریان پایین شاخصی است که نشان‌دهنده اختلال در عملکرد لایه درون رگی (اندوتلیال) است. پژوهشگران توضیح می‌دهند که تفاوت عمده بین قلیان معمولی و قلیان‌های الکترونیکی وجود زغال چوب برای ایجاد حرارت در قلیان‌های معمولی است. زغال چوب مقدار بیشتری کربن مونوکسید تولید می‌کند. این ماده شیمیایی موجب اتساع رگ‌های خونی می‌شود؛ همین امر می‌تواند موجب پنهان کردن آسیب‌های قلیان‌های معمولی بر عملکرد لایه درون رگی شود. بنابراین قلیان کشیدن نیز می‌تواند مانند سیگار کشیدن بر عملکرد رگ‌های خونی تأثیر منفی بگذارد. قلیان تنها وسیله استفاده از تنباکو است که از زغال چوب برای گرم کردن تنباکوی طعم دار استفاده می‌کند. قلیان علاوه بر اجزای سمی تنباکو و نیکوتین، دارای پیامدهای جانبی ناشی از سوختن زغال چوب مانند کربن مونوکسید نیز هست.

### قلیان جایگزین سالم‌تری برای سیگار نیست

پس از تنها ۳۰ دقیقه قلیان کشیدن، ضربان قلب شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۶ بار در دقیقه افزایش یافت؛ همچنین فشارخون آنها نیز بالا رفت. علاوه بر این، پژوهشگران دریافتند که قلیان کشیدن می‌تواند سختی سرخرگ‌ها را تقریباً مثل سیگار افزایش بدهد. این نتایج زمانی نگران‌کننده تر می‌شوند که بدانید تأثیرات فقط ۳۰ دقیقه قلیان کشیدن در افراد بررسی شد، در حالی که بسیاری از افراد چندین ساعت قلیان می‌کشند.

همچنین پژوهشگران از گسترش مصرف تنباکوی طعمدار در میان جوانان ابراز نگرانی می‌کنند. تنباکوی طعمدار (که با میوه‌ها و سایر طعم‌دهنده‌ها طعمدار می‌شود)، قلیان را به محبوب‌ترین ابزار استفاده از این ماده تبدیل کرده است. برخی افراد تصور می‌کنند قلیان سالم‌تر از سیگار است؛ زیرا دود تنباکو با عبور از آب تصفیه و تمیز می‌شود. این باور درست نیست. دود استنشاقی قلیان دارای همان سموم سیگار مانند قطران، نیکوتین، کربن مونوکسید، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطان‌زا است. قلیان کشیدن مانند سیگار کشیدن می‌تواند موجب بروز مشکلاتی مانند سرطان ریه، بیماری‌های تنفسی، کم‌وزنی هنگام تولد و پیوره (بیماری بافت‌های اطراف دندان) بشود. به‌گزارش سازمان جهانی بهداشت، یک نوبت قلیان کشیدن بیش از سیگار کشیدن فرد را در معرض دود، سموم و مواد سرطان‌زا قرار می‌دهد.

### آیا قلیان کشیدن نیز مانند سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند قلیان کشیدن سالم‌تر از سیگار کشیدن است، درحالی‌که این باور اشتباه است. سیگار و قلیان نیکوتین و تنباکو دارند که موادی اعتیادآور محسوب می‌شوند. قلیان کشیدن می‌تواند مانند سیگار کشیدن اعتیادآور باشد.

### چند عدد سیگار معادل یک ساعت قلیان کشیدن است؟

قلیان می‌تواند ۳۶ برابر قطران، ۱۵ برابر کربن مونوکسید و ۷۰ درصد نیکوتین بیشتر از سیگار داشته باشد. معمولاً کسانی که قلیان می‌کشند، سموم و مواد شیمیایی سرطان‌زای بیشتری نسبت به افراد سیگاری دریافت می‌کنند. یک ساعت قلیان کشیدن بسته به دفعات پک زدن به قلیان و شدت آن می‌تواند معادل ۴۰ تا ۴۰۰ نخ سیگار باشد.

**مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع‌رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی‌شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.**

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا