



**NHS**

شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن

## استفاده از قلیان: پیامدهای منفی بر سلامتی (در انگلیسی با hookah pipe یا nargila نیز شناخته می شود)

شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن، پزشکان، پزشکان، متخصصان و مدیران سازمان های خدمات بهداشت ملی (NHS) موجود در شمال غرب لندن را گرد هم آورده است تا با همکاری یکدیگر اطمینان حاصل نمایند که بیماران قلبی- عروقی به خدمات موجود دسترسی برابر دارند تا در نهایت نتایجی در راستای بهبود وضعیت این بیماران به دست آید.

**استفاده از دخانیات بیش از هر بیماری دیگری عامل مرگ و معلولیت انسان است**  
(سازمان بهداشت جهانی، 2005)

### انگلستان بدون دخانیات

در انگلستان از تاریخ 1 ژوئیه 2007 استفاده از دخانیات در اماکن سر بسته یا تقریباً سر بسته و اماکن عمومی ممنوع خواهد بود.

ممنوعیت شامل استفاده از هر گونه مشتقات تنباکو یا موادی است که در آن ها از تنباکو یا هر ماده تولید کننده دود استفاده شده است.

استفاده از دخانیات، در هر شکلی، برای سلامتی شما خطر آفرین است.  
دخانیات شامل:

- سیگارهای کارخانه ای
- سیگارهای دست ساز
- انواع پیپ و سیگار بزرگ
- گیاهان مخدر
- قلیان (که با نام های shisha, hookah و nargila شناخته میشود)

طبق قانون ممنوعیت استفاده از دخانیات از تاریخ 1 ژوئیه 2007 استفاده از قلیان در تمامی مراکز سر بسته شامل قهوه خانه ها ممنوع است.

چنین ممنوعیت هایی در کشورهای دیگر مانند ایران، ترکیه، تایلند، مصر و سودان اعمال می شود.



نبرای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت های شبکه ما یا ارائه پیشنهادات در زمینه بهبود راه های ارتباط ما با شما لطفاً به وب سایتمان مراجعه نمایید: [www.nwlc.nhs.uk](http://www.nwlc.nhs.uk)



**NHS**

شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن

## کسب اطلاعات بیشتر

### نحوه ایجاد فضایی بدون دخانیات

لطفاً با شماره تلفن 0800 169 1697 با دفتر انگلستان بدون دخانیات (Smokefree England) تماس گرفته یا به آدرس [www.smokefreeengland.co.uk](http://www.smokefreeengland.co.uk) مراجعه نمایید.

### نحوه جلوگیری از مصرف تنباکو، سیگار یا قلیان

لطفاً با شماره تلفن 0169 169 0800 با دفتر خدمات منع استعمال دخانیات (Stop Smoking Service) محل سکونتتان تماس گرفته یا به آدرس [www.gosmokefree.co.uk](http://www.gosmokefree.co.uk) مراجعه نمایید.

"خطراتی که مصرف کنندگان قلیان را تهدید می کند در حد خطرات استعمال سیگار و حتی به مراتب بیشتر از آن است"  
(Respiratory ژوئیه - 2006)

سازمان بهداشت جهانی (2005) دود تنباکوی قلیان: تاثیر آن بر سلامت، نیاز به تحقیقات و راهکارهای پیشنهادی توسط قانونگذاران احساس می شود.

ii نیشکوی ایت ایل (Knishkowsy et al) و همکاران (2005) استفاده از قلیان: رفتار پرخطر در حال ظهور. بیماری های کودکان (PEDIATRICS) جلد 116 شماره 1 ژوئیه 2005، صفحات e113-e119

نبرای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت های شبکه ما یا ارائه پیشنهادات در زمینه بهبود راه های ارتباط ما با شما لطفاً به وب سایتمان مراجعه نمایید: [www.nwlc.nhs.uk](http://www.nwlc.nhs.uk)

شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن



**NHS**

## شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن

تنها 30 دقیقه تنفس دود دست دوم می تواند ورود خون به قلب را به شدت کاهش دهد.

دود دست دوم قلیان مخلوطی از دود تنباکو و دود زغال است و بنابراین برای افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند نیز خطرات زیادی به همراه دارد. اگر باردار هستید این خطر به مراتب افزایش می یابد.

**دود دست دوم**  
زمانی که دود ناشی از استفاده از دخانیات توسط افرادی که در نزدیکی آنها حضور دارند را حس می کنید، در واقع دود دست دوم وارد بدن آنها می شود.

دود دست دوم حاوی بیش از 4000 ماده شیمیایی است که به صورت ذرات معلق و گاز پخش می شوند که 60 مورد از آنها به عنوان مواد سرطان زا یا مشکوک به سرطان زایی شناخته شده اند.

### انگلستان عاری از دخانیات و قلیان

از تاریخ 1 ژوئیه 2007 طبق قانون ممنوعیت استفاده از دخانیات، استفاده از قلیان در تمامی مراکز سرپرسته شامل قهوه خانه ها ممنوع است.

کارفرمایان، مالکان و مدیران باید:

1. اطمینان حاصل نمایند که در محل کارشان دخانیات استفاده نمی شود.

- بی توجهی به این موضوع می تواند تا 2500 پوند جریمه به همراه داشته باشد.

2. اطمینان حاصل نمایند که برچسب های "no smoking" در معرض دید افراد قرار دارد.

- بی توجهی به این موضوع می تواند جریمه ای ثابت معادل 200 پوند یا جریمه ای متغیر تا مبلغ 1000 پوند را به همراه داشته باشد.

افرادی که در مکان هایی که استفاده از دخانیات در آن ها ممنوع است از این مواد استفاده کنند با جریمه ای ثابت معادل 50 پوند یا جریمه ای متغیر تا مبلغ 200 پوند مواجه می شوند.



**NHS**

## شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن

**آیا استفاده از قلیان برای سلامتیم ضرر دارد؟**

استفاده از قلیان و تنباکوی موجود در آن خطرات بسیار بزرگی را برای مصرف کننده و افرادی که در معرض دود قرار دارند به همراه خواهد داشت.

دود قلیان از مواد سمی بسیاری تشکیل شده است که می توانند انواع مختلف بیماری های خطرناک مانند بیماری های قلبی، بیماری های دستگاه تنفس، سرطان ریه و مشکلات بارداری را ایجاد نمایند.

مشکلات تنفسی مزمن مانند برونشیت در میان مصرف کننده گان قلیان زودتر از مصرف کننده گان سیگار ظاهر می شود.

**استفاده از قلیان در مقایسه با استفاده از سیگار**

آب موجود در قلیان مواد مضر را تصفیه و فیلتر نمی کند.

دود قلیان شامل مقادیر زیادی ترکیبات سمی است که هم از زغال و هم از تنباکو به وجود می آید. این ترکیبات فلزهای سنگین و مواد سرطان زا را شامل می شوند.

تا کنون هیچ وسیله ای که بتواند عوارض دود قلیان را کاهش دهد شناخته نشده است.

معمولا کشیدن قلیان بین 20 تا 80 دقیقه به طول می انجامد که طی آن فرد بین 50 تا 200 بار دود را به درون ریه های خود می فرستد.

افرادی که قلیان می کشند طی یک جلسه دودی معادل بیش از 100 سیگار را تنفس می کنند.

" اغلب مردم به اشتباه بر این باورند که در هنگام مصرف قلیان دود مواد گیاهی را استنشاق می کنند و در قلیان تنباکو وجود ندارد... در واقع طعم مواد افزودنی به تنباکو باعث می شود که آنها فکر کنند که در حال تنفس دود مواد گیاهی هستند در حالیکه در حقیقت آنها دود تنباکو را تنفس می کنند... استفاده از قلیان به مراتب خطرناک تر از استفاده از سیگار است، چرا که به علت تفاوت در بسته بندی های موجود، میزان نیکوتین قلیان قابل اندازه گیری نیست."

*The Khaleej Times* (امارات متحده عربی، 4 ژوئن 2006)

**استفاده از قلیان به عنوان یک فعالیت اجتماعی**

معمولا استفاده از قلیان یک پدیده اجتماعی است که در آن دو یا چند نفر از یک قلیان استفاده می نمایند. به همین دلیل انواع بیماری های عفونی مانند سل و هیپاتیت می توانند میان این افراد منتقل شوند.

# شبکه عروق قلبی شمال غرب لندن