

این روزها اماکن زیادی را در شهرها می بینیم که آنجا می توان از قلیان استفاده کرد. اکثر کسانی هم که از قلیان استفاده می کنند، معتقد هستند که این وسیله ضرری ندارد و اگر هم ضرر داشته باشد، هرگز به اندازه سیگار نیست. به راستی قلیان بر کسانی که ورزش می کنند، چه اثری می گذارد؟

مهدی زارعی



دم بی بازدم!

دم و بازدم

تأثیر ورزش را در تنفس بیشتر از هر چیزی می توان احساس کرد. هرچه بیشتر و منظم تر ورزش کنیم، توان تنفسی ما بالاتر می رود؛ درست برعکس کسانی که ورزش نمی کنند و با کوچک ترین فعالیتی از نفس می افتند (در اصطلاح نفس کم می آورند).

۱. یکی از اولین آثار کشیدن قلیان و حتی استنشاق دود آن، طولانی شدن زمان بازدم انسان است. کسی که ورزش می کند، هرچه بتواند با سرعت بیشتری اکسیژن محیط را جذب و دی اکسید کربن را دفع کند، به مدت بیشتر و با کیفیت بهتری می تواند به ورزش بپردازد. اما قلیان کشیدن، با طولانی کردن زمان بازدم، سبب می شود میزان اکسیژن دریافتی و دی اکسید کربن دفع شده، کمتر شود و این مسئله از توانایی ورزشکار برای ورزش به مدت طولانی کم می کند.

۲. استنشاق دود قلیان باعث بیماری های ریه می شود؛ مانند برونشیت مزمن. همچنین این دود با تخریب دیواره های ریه، توان و ظرفیت تنفسی ریه را کاهش می دهد. اگر هم کسی مدت زیادی با چنین مشکلاتی مواجه شود، مجبور است از دارو استفاده کند. داروهایی که عوارض بسیاری دارند و در درازمدت اثرات مخرب خود را نشان می دهند.

۳. دود قلیان همچنین موجب سفت شدن رگ های حیاتی بدن؛ مانند رگ های خون رسان به مغز، قلب و سایر اندام های بدن می شود. سفت شدن رگ ها سبب اختلال در خون رسانی رگ به اندام ها می شود که ممکن است سگته های مغزی و قلبی را در پی داشته باشد. گاهی وقت ها هم افراد





اعلام می‌کنند که مصرف کنندگان قلیان، در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می‌کنند. به اعتقاد کارشناسان مصرف یک نخ سیگار بین نیم تا یک لیتر دود تولید می‌کند، اما استفاده یک بار از قلیان ده تا بیست لیتر دود تولید خواهد کرد. همچنین زمان کشیدن قلیان، خیلی بیشتر از کشیدن یک پاکت سیگار است و به این ترتیب، اثرات مخرب، بیشتر و بیشتر می‌شود. ضمن اینکه مرطوب بودن راه‌های هوایی و مجرای خروج دود، عاملی است برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها.

آثار مخرب در درازمدت

در اوایل استفاده از دخانیات، شخص متوجه ضررهای کار خود نمی‌شود. البته به مرور زمان و با ناتوانی در هنگام ورزش، می‌توان اثر مخرب را بر روی شخص مشاهده کرد. در سال‌های بعد، به دلیل نفوذ قارچ‌ها و میکروب‌ها در لایه‌های مختلف ریه، بیماری‌هایی مثل برونشیت و آسم ایجاد می‌شود. شخص هنگامی به بیماری خود پی می‌برد که چاره‌ای جز تحمل بیماری تا آخر عمر نخواهد داشت.

بیماری‌های دیگر

از جمله بیماری‌هایی که با کشیدن قلیان و سیگار، احتمال مبتلا شدن به آن‌ها افزایش می‌یابد عبارت‌اند از: سرطان ریه، سرطان لب و دهان و حنجره، سرطان مری و معده، سرطان لوزالمعده، سرطان روده بزرگ. بنا به گفته متخصصان دود استنشاق شده از قلیان، نه تنها همه مواد سرطان‌زای دود سیگار را داراست، بلکه مونواکسید کربن بیشتری هم دارد. به علاوه، دود قلیان مجموعه‌ای از مواد سرطان‌زای دیگری را دارد که ناشی از سوختن زغال است و خطر انتقال بیماری‌های عفونی مانند سل را نیز افزایش می‌دهد.

آیامی دانستید؟

دود حاصل از مصرف قلیان ترکیبی از مواد خطرناک است که خطر جدی برای اطرافیان، به ویژه کودکان محسوب می‌شود. یک ساعت در معرض دود قلیان بودن، معادل مصرف شش تا هشت نخ سیگار است.

یک آزمایش ساده

از کسی که مدتی طولانی است به کشیدن و استفاده قلیان یا سیگار مشغول است، بخواهید که مدتی همراه با شما در فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. خواه دویدن یا فوتبال. تفاوت او را با کسانی که مدتی است به صورت منظم ورزش می‌کنند، احساس نمی‌کنید؟

قلیانی، دردهای بسیار شدیدی در اندام‌های مختلف بدن خود احساس می‌کنند. این اندام‌ها همان‌هایی هستند که خون کافی به آن‌ها نرسیده است.

۴. موارد گفته شده هر کدام به تنهایی قادر است چنان اندام‌های داخلی بدن را از بین ببرد که عمر دوران حرفه‌ای ورزشکار را کم کند. دکتر «لاله حاکمی» نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی کشورمان درباره اثرات قلیان بر ورزش، چنین گفت: «نقش مخرب قلیان در کاهش ظرفیت تنفسی و توان ورزشکاران بسیار زیاد است؛ تا جایی که ورزشکار نمی‌تواند توانایی‌های خود را در زمین مسابقه به میزان مطلوب به کار گیرد. همچنین کشیدن مداوم قلیان می‌تواند زمینه خداحافظی سریع آن‌ها را از دنیای حرفه‌ای ورزش فراهم کند.»

باورهای غلط مردم درباره قلیان

بعضی‌ها به غلط تصور می‌کنند که دود حاصل از قلیان از آب رد می‌شود و مواد سمی آن از بین می‌رود. در حالی که نه تنها مواد سمی از بین نمی‌رود بلکه اسانس‌های موجود در ترکیب تنباکو در اثر حرارت زیاد، به ترکیب تنباکو وارد می‌شود و همین ترکیبات، مواد سمی را وارد بدن می‌کند که عوارض ناگواری برای انسان به دنبال دارد.

قلیان خطرناک‌تر است یا سیگار؟

همه ما از خطرهای سیگار و سرطان‌زا بودن آن اطلاع داریم. تا جایی که اکنون هر هشت ثانیه، یک نفر در دنیا به دلیل استعمال سیگار می‌میرد و این عدد تا چند سال دیگر، یک مرگ در هر ثانیه خواهد شد. با این حال، متخصصان

