



تاریخ
۷
اردیبهشت
۱۴۰۲
پنجشنبه

مضرات قلیان بر پوست

دکتر هما فاتحی



پوست شفاف، جوان و لبان زیبا و خوش فرم خود خدافظی کنند. مصرف قلیان تاثیرات مضر فراوانی برسایر اندامها از جمله دستگاه تنفس داشته و موجب افزایش احتمال بیماری های انسدادی ریه،تنگ نفس، سرطان ریه ، مشکلات قلب و عروق ،سرطان مثانه ،معدمه و دهانه رحم می‌شود.

قلیان با بدن شما چکار می‌کند!

سایت بیتوته می نویسد: قلیان، این وسیله کم خرج، اما پرخطر این روزها پای ثابت تفریح بسیاری از جوانان و خانواده‌های ایرانی است. مصرف کنندگان قلیان به این دلیل در بین انواع دخانیات موجود در بازار به قلیان روی آورده‌اند که آن را کم‌خطرترین نوع مواد دخانی می‌دانند، غافل از این‌که آنچه کشیدن قلیان با مصرف‌کنندگان آن می‌کند به مراتب ناگوارتر از نسیگار است.

به‌طور طبیعی، حجم دود استنشاقی در کشیدن قلیان خیلی بیشتر از حجم دود استنشاقی در کشیدن سیگار است. کشیدن قلیان با لوله آب، دودی برابر ۵۹ عدد سیگار را تولید می‌کند.

مصرف قلیان منحصر به گروه سنی، طبقه اجتماعی، زمان و مکان خاصی نمی‌شود و تبعات آن متوجه شمار بسیاری از افراد است.

از جمله مهم‌ترین مضرات دود قلیان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سرطان (لته، ریه، معده و حنجره)

از کارافتادگی کامل ریه

ناباروری

کاهش وزن نوزاد در زنان باردار

تمامی موارد بالا برای افرادی که صرفاً در معرض دود قلیان قرامی‌گیرند (دود دست دوم) نیز صادق است.

قلیان و بیماری ام اس:

در سال‌های اخیر یک شیب افزایشی در ابتلا به ام اس در کشور وجود دارد. کشور ما از نظر ابتلا به ام اس در منطقه پرخطر قرار دارد و چون این بیماری بیشتر جوانان را درگیر می‌کند پرداختن به جنبه‌های مختلف بیماری ام اس که تاکنون به آن‌ها کمتر پرداخته شده، اما در زندگی بیماران تمیزیابی دارد بسیار حائز اهمیت است. کمبود ویتامین d۱ شیوع مصرف قلیان و سیگار، عفونت‌ها و حتی تغییر شیوه تغذیه طی ۲ سال اخیر از عوامل مهم ابتلا به ام اس شناخته شده است.اقدام در جهت کاهش مصرف قلیان و مواد دخانی در جوانان و زنان نیز می‌تواند از راه‌های مقابله با ام اس باشد.

مصرف قلیان و رشد قارچ و میکروب در ریه شما

اگر هنوز هم به هیچ قیمتی حاضر به کنار گذاشتن قلیان نیستید پس خودتان را برای پذیرایی از مهمان‌های ناخوانده آماده کنید، چون ریه‌های شما محل مناسبی برای رشد انواع میکروب و قارچ خواهد بود. به گفته پزشکان به دلیل مرطوب بودن راه‌های هوایی و مجرای خروج دود، قلیان می‌تواند عامل مهمی در رشد میکروب و قارچ باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که کثمت مواد داخل لوله قلیان حاوی صدها نوع قارچ و میکروب بوده و براحتی با دود، وارد دستگاه تنفس شده و ایجاد عفونت‌های مزمن می‌کند.

ابتدا شخص متوجه بیماری خود نمی‌شود، ولی سال‌های بعد به دلیل نفوذ این قارچ و میکروب در لایه‌های مختلف ریه، بیماری‌هایی مثل پرونیشت، آمفیژم ریه و سرانجام آسم ایجاد می‌شود، این در حالی است که شخص هنگامی به بیماری خود پی می‌برد که متاسفانه چاره‌ای جز تحمل بیماری تا آخر عمر نخواهد داشت.

مصرف قلیان و بیماری های قلبی:

فشار ناشی از دود قلیان وارد جریان خون می‌شود و به آترواسکلروز (تصلب شریان) کمک می‌کند که به نوبه خود شریان ها را سفت کنند. آستر سرخرگ ها نیز از دود ناشی از آنباشتہ شدن یک رسوب چربی آسیب می بیند (آتروما) که سرخرگ را محدود می کند. این تغییرات ممکن است باعث مشکلات قلبی عروقی مانند گلودرد، نارسایی احتقانی قلب، حمله قلبی یا سکتہ شوند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: مضرات قلیان

تغییرات هورمون های کبدی

یکی از اصلی ترین ضرر های مصرف قلیان ، تغییرات هورمون ها و آزنیم های کبدی است. متاسفانه این تغییرات ناگهانی در آزنیم‌های موجود در کبد ، نتیجه ای جز ریزش موی سر نخواهد داشت.

تاثیر منفی بر روی کلاژن سازی پوست صورت

یکی دیگر از عوارض کشیدن قلیان تاثیر منفی بر روی کلاژن سازی پوست صورت است. متاسفانه مصرف زیاد قلیان بر روی کلاژن سازی پوست صورت تاثیر منفی خواهد گذاشت و این مورد باعث نازک شدن و سفید شدن زودرس موهای سر خواهد شد.

نشانه های عوارض قلیان بر روی مو

همانطور که میدانید نازک شدن موها و ریزش مو دلایل گوناگونی دارد پس سوالی که ممکن است برای شما به وجود آمده باشد این است که از کجا متوجه شویم که دلیل ریزش موهایمان مصرف قلیان است؟ در ادامه با بررسی نشانه های ریزش مو بر اثر قلیان همراه باشید.

نازک شدن موها

زرد شدن موها بر اثر نیکوتین داخل دود قلیان

خاکستری شدن پوسته های روی سر

ضخیم شدن پوست سر

خارش شدید پوست سر

اگر اکثر علائم بالا در سر شما رویت می‌شود و شما دچار ریزش مو شده اید ، به احتمال فراوان علت ریزش موی سر شما مصرف قلیان و

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۲۱
سال
بیست و نهم

دیگر دخانیات مربوطه می باشد. در نتیجه نیاز است تا چاره ای بیندیشید وگرنه همانطور که گفتیم ، این عوارض به مرور زمان بیشتر خواهند شد و پس از مدتی سلامتی موهایتان را به طور کامل تحت تاثیر قرار خواهند داد.

درمان ریزش مو بر اثر مصرف قلیان

پس از بررسی عوارض کشیدن قلیان و تاثیر ان بر روی ریزش مو ، حال به سراغ راهی برای درمان این نوع ریزش مو و دیگر عوارض ان می رویم.

از آدامس نیکوتین دار استفاده کنید. استفاده از آدامس ها نیکوتین دار تاثیر نیکوتین بر روی موهایتان را کاهش می دهد.

از شامپو های مخصوص برای رفع خشکی به وجود آمده بر اثر مصرف قلیان

انجام کربوکسی تراپی یا مزوتراپی. بهترین و موثر ترین راه برای درمان ریزش مو و کاهش عوارض مصرف قلیان ، انجام مزوتراپی مو و کربوکسی تراپی است. این دو روش درمانی باعث افزایش خونرسانی به پوست سر می شوند و مزوتراپی نیز مواد معدنی لازم را به موهایتان می رساند تا روند درمانی تسریع یابد. برای آشنایی بیشتر با روش درمانی مزوتراپی مو می توانید به این لینک مراجعه کنید.

اگر تصمیم دارید کاشت مو را انجام دهید ۱ ماه قبل از کاشت و ۲ ماه بعد از کاشت مو به هیچ عنوان از سیگار و قلیان استفاده نکنید.

۱۰ مورد از عوارض سیگار و قلیان بر پوست



سایت سلامت می نویسد: برای هشدار دادن در مورد خطرات و مضرات کشیدن قلیان و سیگار معمولا به جنبه‌هایی مثل سرطان‌زا بودن و ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره می‌شود. اما مسئله اینجاست که کشیدن قلیان و سیگار و پیپ فقط باعث بروز این بیماری‌ها نمی‌شود و تاثیرات بسیار مخربی بر روی ظاهر و پوست شما می‌گذارند. برخی از تاثیرات مخرب کشیدن سیگار و قلیان و پیپ بر روی ظاهر و پوست افراد که براساس تحقیقی بر روی افراد دوقلو سیگاری و غیر سیگاری صورت گرفته عبارتند از:

۱-عوارض قلیان و سیگار کشیدن روی پوست و دندان‌ها

رطبی به سن و سال ندارد. حتی اگر دو آدم با هم دوقلو و خواهر و برادر باشند آن کسی که سیگار، قلیان یا پیپ می‌کشد پوست، دندان و حتی موهای ضعیف‌تری دارد. این در حالی است که افراد سیگاری قلب، شش‌ها و استخوان‌های ضعیف‌تری دارند.

۲-پوست ضعیف و چروک صورت و دور چشم‌ها

بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی مضر در تنباکو وجود دارد که بسیاری از آن‌ها مانع کلاژن‌سازی در پوست می‌شوند و حالت ارتجاعی و قدرت کشیدگی پوست را از بین می‌برند و سبب بروز چروک‌های عمیق روی پوست فرد می‌شود. از سوی دیگر پوست دور چشم که معمولا نازک‌تر از سایر قسمت‌های پوست صورت است در افراد سیگاری زودتر و بیشتر از سایر افراد چروک می‌شود. اگر سیگاری هستید یا قلیان می‌کشید برای به تعویق انداختن این عوارض حتما از کرم دور چشم استفاده کنید.

۳-چروک شدن پوست بازوها

یکی دیگر از عوارض قلیان و سیگار کشیدن علاوه بر چروک و لک شدن پوست صورت، صدمه به پوست سایر اندام‌ها به خصوص پوست دست‌ها، بازوها و سینه است. در واقع زمانی که کلاژن سازی پوست متوقف می‌شود نخستین مناطقی که بعد از پوست صورت آسیب می‌بینند پوست دست‌ها و افتادگی پوست سینه است.

۴-چین و چروک دور لب

قلیان و سیگار کشیدن از دو طریق به پوست دور لب آسیب می‌رساند و آن را چروک می‌کند. نخست این‌که با پک زدن به قلیان و سیگار ماهیچه‌های اطراف لب خود به خود ضعیف می‌شوند و باعث چروک دور لب می‌شوند. از سوی دیگر همان تاثیر مخرب قلیان و سیگار بر روی کلاژن‌سازی و از دست رفتن حالت کشسانی پوست باعث چروک دور لب‌ها می‌شود.

۵-لک‌های پیری روی پوست صورت و دست‌ها

از جمله عوارض قلیان و سیگار کشیدن ظاهر شدن لک‌های قهوه‌ای روی پوست صورت و دست‌ها است که در حالت عادی با بالا رفتن سن روی پوست ظاهر می‌شوند. این لک‌ها معمولا روی پوست افرادی ظاهر می‌شوند که زیاد در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند اما در افراد قلیانی و سیگاری و کسانی که قلیان می‌کشند زودتر از زمان معمول و بیشتر اتفاق می‌افتد.

۶-دندان‌های پوسیده و جرم گرفته

دندان‌های زرد و جرم گرفته یکی از بدترین تاثیرات مصرف دخانیات در طولانی مدت است اما این تمام ماجرا نیست. بوی بد دهان، جرم گرفتنی دندان‌ها و عفونت لثه در کنار بیماری‌های خطرناک و کشنده‌ای مثل سرطان دهان، زبان و … از جمله عوارض کشیدن قلیان و سیگار برای فرد محسوب می‌شوند.

۷-زرد شدن پوست انگشتان و ناخن‌ها

شاید به نظر برخی افراد ژست گرفتن سیگار میان انگشتان جالب باشد



قلیان کشیدن، تقریباً همان میزان نیکوتین را برای مصرف‌کنندگان فراهم می‌کند، به همین دلیل اعتیاد به نیکوتین نتیجه تعجب‌آوری نیست. نیکوتین همچنین تولید آدرنالین را تحریک می‌کند و در نتیجه فشار خون را افزایش می‌دهد و قلب را سخت تر می‌کند و خطر حمله قلبی یا سکتة را افزایش می‌دهد.

برخلاف سیگار، قلیان با استفاده از زغال یا خاکستر سوزانده می‌شود، بنابراین مصرف کنندگان ممکن است در معرض میزان بسیار بالایی از گاز مونو کسید کربن قرار بگیرند. این سطح از مونو کسید کربن در دود تنوتن، ظرفیت حمل اکسیژن خون کاربر را کاهش می‌دهد، بنابراین قلب آن‌ها باید سخت تر پمپاژ کند تا اکسیژن کافی بدن را تامین کند.

مصرف قلیان و کاهش سطح اکسیژن خون :

یکی از مواد سمی اصلی در دود قلیان، مونو کسید کربن (CO) است. CO توانایی خون در حمل اکسیژن در بدن را کاهش‌داده و طیفی از مشکلات سلامتی، از بی‌خوابی گرفته تا سکتة را افزایش می‌دهد.

مضرات قلیان و سیگار برای زنان :

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می‌شود که به تسریع پوکی استخوان می‌انجامد. مصرف الکل نیز با کم کردن فعالیت سلول های سازنده استخوان موجب پوکی استخوان می‌شود.

زنانی که سیگار می‌کشند، زودتر به سن یائسگی نزدیک می‌شوند و این امر موجب کاهش باروری در آنها می‌شود. احتمال سقط در اینگونه زنان نیز بیشتر از افراد غیرسیگاری است و کودکان آنها نیز پس از تولد در معرض امراض گوناگون قرار می‌گیرند و نیز دارای وزن کمتری در زمان تولد هستند.

مصرف قلیان و زخم‌هایی که دیر خوب می‌شود:

آنهايي که اهل کشیدن سیگار و قلیان هستند باید بدانند حالا دیگر نه فقط مستعد ایجاد زخم‌های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش هستند، بلکه اگر همین حالا هم به زخم‌های سیستم گوارشی مبتلا بوده و مراحل درمان را می‌گذارند، مصرف قلیان بهبود زخمشان را به تأخیر می‌اندازد و پاسخ به درمان را کند می‌کند.

به همین دلیل است پزشکان متخصص به بیمارانی که از سوء‌هاضمه رنج می‌برند، توصیه می‌کنند برای افزایش تاثیر درمان و کاهش عود بیماری، به طور جدی مصرف سیگار و قلیان را کنار بگذارند.

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش‌وزن و تخریب هورمون‌های جنسی می‌شود که همه اینها سرانجام به تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند.

آیا کشیدن قلیان باعث ریزش مو می‌شود؟



شده و وارد فاز ریزش می‌شوند. در صورت ادامه دار شدن این کاهش خونرسانی ، ریزش مو شدید تر خواهد شد.

بسته شدن منافذ سر

مصرف زیاد قلیان باعث بسته شدن منافذ موجود بر روی پوست سر می‌شود و همین مورد رشد فولیکول های مو را متوقف می‌کند. با متوقف شدن رشد فولیکول های مو ، سرعت رشد مو ها بسیار کم خواهد شد و به مرحله توقف خواهد رسید. از طرفی روند باز سازی و رویش موجود موهای ریخته شده نیز متوقف خواهدشد و سلامت موهایتان به خطر خواهد افتاد.

مضرات قلیان و سیگار برای زنان

داشته باشند. همچنین زنانی که می‌خواهند با روش IVF بارور شوند نیز کافئین خوراکی روزانه خود را باید به طور کامل محدود کنند تا ازاین طریق عمل IVF به خوبی صورت پذیرد.

چای، شکلات و نوشابه های گازدار همگی نیز دارای کافئین زیادی هستند که این امر نیز خود در ناباروری تاثیر می‌گذارد.

جراح و متخصص زنان با اشاره به تحقیقات انجام شده در جهان گفت:برای یک زندگی سالم و یک بارداری مناسب باید یک برنامه رژیم غذایی شامل سبزی ها، غلات، گوشت سفید، روغن‌های اشباع نشده مانند روغن‌های امگا ۳ ، ۶ و ۹ و زیتون و کنجد، گوشت آبیزان و آجیل‌های بدون نمک را رعایت کرد تا بتوان فرزند سالمی را به دنیا آورد.

وی با تاکید بر اینکه ورزش نیز در این میان نقش بسزایی را دارد، گفت:افراد چاق و دارای چربی بسیار زودتر از دیگران به ناباروری مبتلا

و سلول های چربی آنها نیز مانند مواد دیگری تولید هورمون هایی می‌کند که باعث جلوگیری از بارداری می‌شود.