# آیا قلیان نیکوتین دارد؟ مصرف قلیان میوه ای چه مقدار نیکوتین وارد بدن میکند؟

قلیان هم مانند سیگار به دلیل وجود تنباکو در آن جز دخانیات و وسایل دودی حساب می‌شود. وجود آب در قلیان سبب می‌شود که دود حاصل از تنباکو خنک و تصفیه شده و وارد ریه ها شود.

تاریخچه قلیان به زمان‌های قدیم در ایران باز می گردد که طبق اسناد تاریخی بعد ها از ایران به سایر کشور ها در نقاط مختلف دنیا راه پیدا کرده است.

استفاده از قلیان به دلیل وجود نیکوتین زیاد موجود در تنباکوی استفاده شده، آسیب با شدت چند برابری برای بدن ایجاد میکند.

## نیکوتین چیست؟ چه اثرات مخربی برای بدن دارد؟

نیکوتین جز یکی از هزاران مواد اعتیاد آور است که سبب تحریک دستگاه عصبی می شود. به گونه ای که تسریع کننده انتقال پیام بین مغز و بدن می شود. این ماده در برگ گیاه تنباکوی سبز وجود دارد و یک مایع بی رنگ است که وقتی در مجاور هوا می سوزد بوی تنباکو پخش می شود.

نیکوتین جزء یکی از ترکیبات آلی دارای نیتروژن است که میزان این ماده، در مواد مختلف خوراکی و غیر خوراکی متفاوت است.

در اکثر موارد میزان آن در تنباکو قلیان بسیار بیشتر است. این میزان در گیاه خشک شده تنباکو بین 0.2\_4% است. همین میزان کافی است تا به عنوان یک عامل بسیار سمی بر روی مراکز عصبی بدن اثر مخرب داشته باشد.

از نظر تغییرات شیمیایی نیکوتین یک ماده رطوبت گیر، روغنی و البته حلال در آب است که به سادگی از راه پوست قابل جذب است.

میزان خیلی کم نیکوتین باعث افزایش تمرکز و فعالیت های بدن می شود. اما در حجم بالا باعث سفت شدن دیوار رگ ها، بالا رفتن ضربان قلب، افزایش فشار و کم اشتهایی می شود.

اگر به میزان 60 گرم نیکوتین مصرف شود باعث مرگ فرد خواهد شد.

### تاثیر نیکوتین بر مغز و اعصاب چگونه است؟

در هنگام استفاده از قلیان، به محض ورود دود حاصل از سوختن تنباکو، نیکوتین موجود در آن ظرف مدت چند ثانیه وارد جریان خون شده و خود را به مغز می رساند.

در این هنگام مغز فرمان ترشح دوپامین را صادر کرده که باعث احساس لذت خوشایند و انرژی بخشی زیاد در فرد می شود. اما حدود 2 ساعت پس از مصرف، دوپامین از بین رفته و فرد دچار کسلی و خستگی می شود.

به همین دلیل در دفعات بعد برای اینکه مغز بتواند به همان حد از لذت و انرژی دست پیدا کند باید میزان نیکوتین بیشتری دریافت کند که با ادامه این روند سبب اعتیاد فرد به مصرف نیکوتین می شود.

این اعتیاد در واقع سبب بی قراری های زیاد و کاهش خود کنترلی افراد می شود. به طوری که در نوجوانان و جوانان به دلیل اینکه هنوز رشد مغزی آنها ادامه دارد، این اعتیاد روند رشد مغزی آنها را مختل می کند و آسیب های جبران ناپذیری را به همراه دارد.

برای اینکه این افراد بخواهند ترک کنند و میزان نیکوتین موجود در بدنشان را به حد افراد نرمال برسانند باید حدود دو هفته زمان را سپری کنند تا بدن بتواند نیکوتین را دفع کند.

نیکوتین بعد از ترشح در مغز وارد جریان خون می شود، علاوه بر آن میتواند در بزاق، ادرار و حتی شیر مادر وجود داشته باشد که قابل انتقال به نوزاد هم می باشد.

### تاثیر نیکوتین بر خواب چگونه است؟

بیشتر افرادی که نیکوتین مصرف میکنند و اعتیاد دارند از نظر نوع خواب و کیفیت آن دچار اختلال و به هم ریختگی هستند. به طوری که با هر بار مصرف نیکوتین هوشیار تر شده و انرژی بیشتری را دریافت میکنند به همین دلیل خواب عمیق و منظمی نخواهند داشت.

افرادی هم که در حال ترک نیکوتین هستند در مدت زمان دو هفته ای تا خروج کامل نیکوتین از بدن هم خواب خوبی ندارند. اما به محض پاک شدن بدن از نیکوتین خواب عمیق و لذت بخشی را تجربه می کنند.

### علائم نشان دنده نیاز بدن به نیکوتین

بسیاری از افراد در شرایط و زمان‌های مختلف بدنشان نیاز به نیکوتین دارد که در افراد مختلف میزان دریافت آن متفاوت است. برعکس افرادی هم هستند که تحت هیچ شرایطی قادر به استفاده از نیکوتین نیستند، و بلافاصله بعد از مصرف آن حتی در مقدار کم بدنشان عکس‌العمل منفی نشان میدهد.

شرایطی که در آن افراد نیاز به مصرف نیکوتین دارند عبارتند از:

* در ابتدای روز یا در طول روز در محل کار
* بعد از صرف کردن غذا
* در زمان های پر از اضطراب و استرس
* در زمان صحبت های تلفنی
* قرار گرفتن در موقعیت های خاص اجتماعی با افراد خاص

### اثرات منفی نیکوتین در بدن

همانطور که در بحث های قبلی هم گفته شد مصرف نیکوتین در مقدار کم هم اثرات منفی بر روی بدن و خلق و خوی افراد دارد. بدین گونه که مغز برای رسیدن به حالات پرانرژی و لذت بخش در دفعات بعدی باید میزان بیشتری نیکوتین دریافت کند. پس به طبع این افزایش میزان مصرفی اثرات منفی به دنبال دارد از جمله:

* بیماری های ریوی
* انواع سرطان ها
* سکته قلبی\_ حمله قلبی
* مشکلات
* دیابت به خصوص پیشرفت نوع 2
* بیماری های مربوط به دندان و دهان
* نازایی و مشکلات نارسایی جنین
* ناتوانی های جسمی و جنسی

## انواع قلیان میوه ای و میزان نیکوتین موجود در آنها

استفاده از دخانیات در تمام دنیا جزء مهمترین نگرانی ها و دغدغه‌ی اکثر افراد جامعه می باشد.

این نگرانی به خصوص در کشور ما به دلیل اینکه نوجوانان و جوانان درصد بیشتری از مصرف‌کنندگان قلیان را تشکیل می دهند، افزایش یافته.

اما در حال حاضر مهمتر از همه این عوامل استفاده از قلیان های میوه ای به جای قلیان های سنتی است.

 امروزه با اضافه کردن اسانس ها و افزودنی‌های خوراکی به تنباکو مانند: میوه‌ها، کاکائو، بستنی و انواع آدامس ها سبب شده که آن طعم تند و تیز تنباکو جای خود را به طعم های خوراکی جذاب و پرطرفدار بدهد که صد البته میزان آسیب وارده به بدن هزاران برابر بیشر از تنباکو های سنتی است.

اثرات این قلیان های میوه ای هم به صورت کوتاه مدت است هم طولانی مدت و گاها ماندگار. اثرات کوتاه مدت به شکل سرفه های ممتد که در نهایتا باعث استفراغ میشود بروز می‌کند که این حالت بیشتر در افراد تازه کار خود را نشان می‌دهد. همچنین سبب کاهش میزان آب بدن و حس سبکی در ناحیه سر می‌شود.

از آنجایی که نیکوتین فشار خون را بالا می‌برد، سبب آسیب جدی به ریه هم می شود. حتی اگر زمانی هم نیکوتین را ترک کنید باز هم اثرات آسیب به بدن ماندگار است.

### چه مواد غذایی و ویتامین‌هایی را می‌توان جایگزین نیکوتین کرد؟

نکته آخر که حائز اهمیت است، چه در مدت زمانی که نیکوتین مصرف می کنیم و چه در زمانی که در حال ترک کردن آن هستیم، در هر دو‌ حالت نیکوتین باعث کاهش میزان ویتامین ها و مواد مغذی بدن می شود. بهترین راه برای جایگزین کردن این ویتامین ها استفاده از مواد غذایی طبیعی است.

به دلیل وجود نیکوتین در بدن ویتامین E تا میزان زیادی در بدن کاهش پیدا می‌کند اما ویتامین C موجود مانع کاهش این ویتامین می شود. پس با مصرف روزانه (1000 mlg) مواد حاوی ویتامین C می‌توانیم به کارایی ویتامین E در بدن کمک کنیم.

مصرف اسفناج، انواع توت ها مانند توت‌فرنگی، میوه های قرمز مانند انار که به گردش خون و تولید گلبول های قرمز کمک می‌کند، نوشیدن روزانه آب پرتغال به دلیل سرشار بودن از ویتامین C، کیوی که دارای ویتامین‌های A، C و E، کلم بروکلی به دلیل داشتن ویتامین‌های C و B5 است و در آخر نوشیدن میزان زیادی آب در طول که به دفع نیکوتین از بدن کمک بسیار زیادی می‌کند.