

الأرجيلة



الأرجيلة

التدخين بدون أدنى شك مضر بالصحة ، هذه حقيقة يعرفها الجميع فهو قاتل ومدمر ، حيث يحتوي التبغ على مواد ضارة مثل:

النيكوتين وهو مركب سام جداً وخطر على صحة الجميع، ومواد القطران وهي إحدى المخلفات التي توجد في الدخان المنبعث من احتراق التبغ، ومن السموم التي توجد في القطران، الرصاص، الفورمالديهايد والايثانول وغاز أول أكسيد الكربون وهو غاز سام جداً يتحد مع الهيموجلوبين في الدم ويمنعه من حمل الأكسجين مما يؤدي إلى حدوث تعب بسرعة وقصر نفس المدخن وكذلك فإنه يسبب تصلب الشرايين.

المواد المهيجة تؤدي إلى حدوث افرازات في الشعب الهوائية مما يؤدي إلى حدوث ضيق في المجرى التنفسي والسعال ومواد أخرى مثل غاز الميثان والسيانيد وغاز كبريتيد الهيدروجين ومواد كيميائية أخرى سامة.



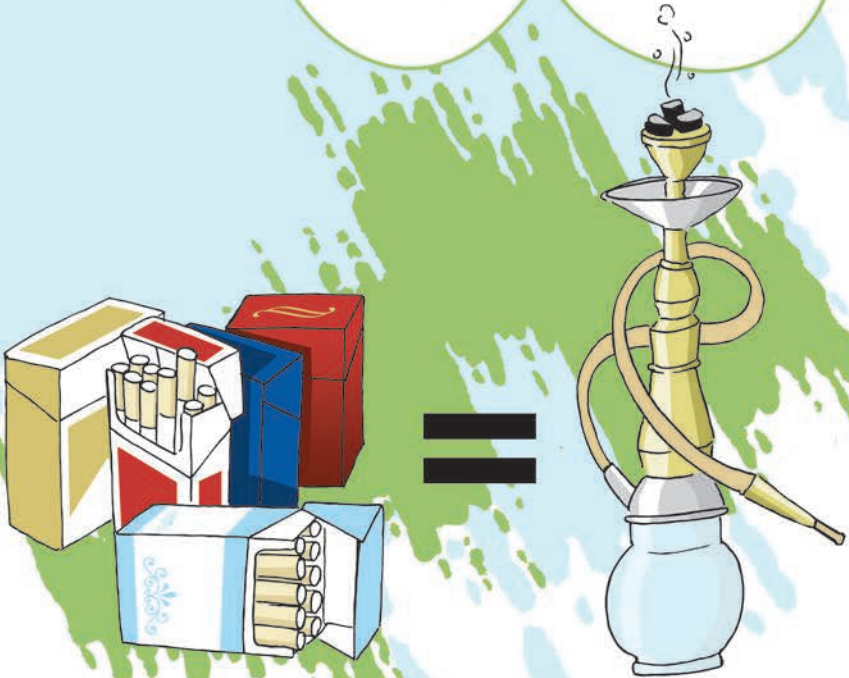
مضار التدخين على الصحة

- أمراض القلب والشرايين مثل تضيق الأوعية الدموية في الأطراف مما يقلل من قدرة حركة الدم فيها ويزداد ذلك عند المدخنين من مرضى السكري وكذلك حدوث تصلب الشرايين وبالتالي زيادة احتمال الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.
- التهابات في الجهاز التنفسي الحادة والمزمنة وقرحة المعدة.
- التأثير على القدرة الجنسية لكلا الجنسين والقدرة على الإنجاب.
- التأثير على حاسة الشم والتذوق.
- التأثير على الجهاز العصبي وعدم قدرة المدخن على التركيز والتفكير وكذلك يزيد من الشعور بالإحباط وقلة النشاط.
- التدخين يسبب رائحة كريهة منفرة للشم وأسنان صفراء تالفة ووجه فاقد لنضارته.



وعلى النقيض مما عرف منذ القدم وعلى العكس من الاعتقاد الشائع، نجد أن الدخان الذي ينبعث من الشيشة/الارجيلة يحتوي على العديد من المواد السامة المعروفة بتسببها لسرطان الرئة ومرض القلب وأمراض أخرى. كما أن تدخين تبغ الشيشة/الارجيلة يؤدي إلى استنشاق النيكوتين وهي المادة المسببة للإدمان، وكما هو الحال في بقية منتجات التبغ فإن الاستخدام المتكرر بشكل أكثر يترافق مع زيادة احتمال أن يصبح هؤلاء المدخنون مدمنين.

إن جلسة تدخين الشيشة/الارجيلة تسبب في تعرض المدخن إلى كمية أكبر من الدخان وخلال فترة من الزمن أطول مما يحدث لدى تدخين سيجارة، هكذا نجد أن مدخن الشيشة/الارجيلة قد يستنشق في جلسة واحدة نفس المقدار من الدخان الذي يستنشقه مدخن السجائر الذي يستهلك ١٠٠ سيجارة أو أكثر.



وعلى الرغم من ان الماء في الشيشة/الأرجيلة يمتص جزءاً من النيكوتين، فإن مدخني الشيشة/الارجيلة قد يتعرضوا إلى كمية من هذه المكونات كافية للتسبب بحدوث ادمان. إن مدخول النيكوتين هو بدوره منظم هام للمدخول من التبغ بشكل عام كما يتضح أن مدخني السجائر يميلون إلى متابعة التدخين حتى يحصلوا على

مقدار كاف من النيكوتين يليب احتياجاتهم ويشع ادمانهم، ولكن ليس إلى الحد الذي يسبب تعرضهم للغثيان، ومن المحتمل أن التركيز المنخفض للنيكوتين في دخان الشيشة/الارجيلة قد يؤدي بالمدخن إلى استنشاق كميات أكبر من الدخان، معرضين أنفسهم بالتالي إلى مستويات من المواد الكيميائية المسببة للسرطان، والغازات الخطرة كأول اكسيد الكربون أعلى مما هو عليه الحال فيما

لويتم امتصاص أي من النيكوتين في الماء

الموجود في الشيشة/الارجيلة، والمدخنين السلبيين

عرضة لخطر الإصابة بنفس النوع من الأمراض التي

يسببها تدخين السجائر، بما في ذلك السرطان، مرض القلب، الامراض التنفسية والتأثيرات

الضارة التي تتجم عن التدخين أثناء الحمل .



حقائق عن الشيشة/ الأرجيلة

١. إن استخدام الأرجيلة لتدخين التبغ ليس هو البديل الآمن لتدخين السجائر.

حيث ان الجلسة النموذجية لتدخين الشيشة / الأرجيلة و التي تمتد لفترة ساعة من الزمن ينجم عنها استنشاق حجم من الدخان يعادل ١٠٠-٢٠٠ ضعف ذلك الحجم الذي يتم استنشاقه من تدخين سيجارة واحدة.

٢. حتى بعد مروره في الماء يظل الدخان الناتج عن الشيشة/الأرجيلة محتوياً على نسبة عالية من المواد السامة ، أول أكسيد الكربون ، المعادن الثقيلة ، و المواد الكيميائية المسببة للسرطان .

٣. إن مصادر الطاقة الشائعة لحرق التبغ ، كجمرات الخشب و الفحم ، من الممكن أن تزيد من المخاطر الصحية المترتبة على الشيشة/الأرجيلة نظرا لانه عند اشتعال هذه الانماط من الوقود فإنها تنتج سمومها الخاصة التي تحتوى على نسبة مرتفعة من أول أكسيد الكربون ، المعادن و المواد الكيماوية المسببة للسرطان.

٤. ان المرأة الحامل و الجنين هما بالتحديد عرضة للخطر عند تلقيهم السموم الموجودة في دخان الشيشة/الأرجيلة سواء تم ذلك بشكل إرادي أو لا إرادي.

٥. إن تبغ الشيثة/الارجيلة يتم دوما تحليته وإضافة النكهات بمواد مختلفة الأمر الذي يجعله شديد الجاذبية برائحة الدخان اللذيذة وطعمه الحلو مما يزيد من اقبال الاشخاص وخاصة الشباب على تناوله بعد هذه الاضافات باستخدام الشيثة/الارجيلة ولا يوجد أي دليل على أن هناك أداة أو شكل من الملحقات المستخدمة يمكن ان تجعل من تدخين الشيثة/الارجيلة أكثر أمناً.

٦. أن التشارك في القطعة الفموية في الشيثة/الارجيلة الواحدة بين عدة اشخاص يمثل خطراً جدياً لانتشار الامراض السارية المعدية كالسل، والتهاب الكبد الوبائي .

٧. لوحظ أن المجتمع في الونه الاخيرة أصبح يتقبل ظاهرة التدخين لدى الاعمار الصغيرة من الشباب و خصوصاً في الاماكن العامة وهذا بحد ذاته انذار حقيقي بالخطر الداهم مستقبلاً لهذا الجيل، فهو مدمر بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى.

٨. لنعمل معاً على تفعيل التشريعات والقوانين التي تحد من هذه الظاهرة في كل المواقع وبالأخص الأماكن العامة أسوة بباقي الدول المتطورة .



Italian Development
Cooperation
Ministry of Foreign Affairs



وزارة الصحة
إدارة الرعاية الصحية الأولية والصحة العامة
دائرة التفقيف والتعزيز الصحي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

تم إعادة الطباعة بدعم من التعاونية الإيطالية 2014

Development Cooperation Unit
Mujeer Eddin Street 2, Sheikh Jarrah, Jerusalem
Tel: +972(0)2 532 7447, Fax: +972(0)2 532 2904
www.itcoop-jer.org