

أضرار تبغ الشيشة

صحيفة معلومات للمجتمع

ما هو تبغ الشيشة؟

تبغ الشيشة هو عادة مزيج من التبغ المخمر في الدبس ومضاف إليه نكهة من نكهات الفاكهة.

عموماً، فإن لدى تبغ الشيشة رائحة حلوة ونكهة فاكهة مميزة ويتم تدخينه من خلال الأرجيلة.

وتشمل الأسماء الشائعة للأرجيلة، الشيشة والنرجيلة، والشيشة (الهوكا)، والأرغيلة، والغوزا وهابل بابل.

وتم تصميم الجهاز بحيث يمر الدخان عبر المياه أو سائل آخر قبل الوصول إلى المدخن (منظمة الصحة العالمية [WHO]، 2015).



هل تبغ الشيشة ضار؟

هناك سوء فهم شائع بأن استخدام تبغ الشيشة هو خيار أكثر أماناً من تدخين السجائر.

هذا غير صحيح.

يمكن أن يتعرض مدخنو تبغ الشيشة لمستويات مماثلة أو أعلى من المواد الكيميائية الضارة مقارنة مع تدخين السجائر.

ماذا يوجد في دخان تبغ الشيشة؟

يحتوي الدخان المنبعث من تبغ الشيشة على نسب مختلفة من المواد الضارة المسببة للسرطان مقارنة مع تلك التي من دخان السجائر.

ويرجع ذلك جزئياً إلى حرق الفحم لتسخين تبغ الشيشة (Shihadeh et al., 2015؛ منظمة الصحة العالمية، 2015).

على سبيل المثال، بالمقارنة مع تدخين سيجارة واحدة، سوف يستنشق مدخن تبغ الشيشة خلال جلسة شيشة متوسطة:

- مرتين إلى ثلاثة أضعاف كمية النيكوتين
- حوالي 11 ضعف كمية أول أكسيد الكربون
- حوالي 25 ضعف كمية القطران
- عشرات المرات رصاص أكثر (Primack et al., 2016؛ Shihadeh et al., 2015)

ما هي المخاطر الصحية لتبغ الشيشة؟

مثل السجائر، فإن تدخين تبغ الشيشة له آثار صحية سلبية فورية وعلى المدى الطويل.

وتشمل الآثار الصحية الفورية ما يلي:

- ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم
- ضعف وظائف الرئة
- انخفاض المقدرة على ممارسة التمرين
- التسمم الحاد بأول أكسيد الكربون (منظمة الصحة العالمية، 2015).

الآثار الصحية على المدى الطويل المرتبطة بتدخين تبغ الشيشة هي:

- السرطان
- أمراض القلب
- أمراض الجهاز التنفسي
- انخفاض وزن الولادة عند الأطفال حديثي الولادة
- انخفاض كثافة العظام والكسور (منظمة الصحة العالمية، 2015).

الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر لدخان تبغ الشيشة هم في خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز التنفسي وغيرها من المشاكل الصحية. الأطفال معرضون بشكل خاص (Smith-Simon, Maziak, Ward & Eissenberg, 2008؛ Tamim et al., 2003).

معلومات إضافية

للمزيد من المعلومات:

- اتصلوا بخط معلومات التبغ على الرقم 1300 136 775
- قوموا بزيارة [موقع إصلاحات التبغ](http://www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms).

للحصول على هذا المنشور في شكل يسهل الإطلاع عليه
اتصلوا بخط معلومات التبغ على الرقم 1300 136
775، وإذا لزم الأمر إستخدموا "خدمة التتابع الوطنية"
13 36 77 National Relay Service، أو
إرسلوا رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى
tobaccopolicy@health.vic.gov.au

معتمد ومنشور من قبل حكومة فيكتوريا،
1 Treasury Place, Melbourne

© ولاية فيكتوريا، ايار/مايو 2017

التنصل من المسؤولية: يُرجى الملاحظة أن أي نصيحة واردة في صحيفة
المعلومات هذه هي للتوجيه العام فقط. لا تتحمل Department of Health
and Human Services أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر يحدث
نتيجة الاعتماد على النصيحة الواردة في صحيفة المعلومات هذه. لا يحل أي
شيء في صحيفة المعلومات هذه محل المشورة القانونية المناسبة.

ISBN: 978-0-7311-7195-8

تتوفر في www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms