



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

النارجيلة

تدخين ذو تأثيرات سيئة



إن دائرة الصحة العامة هي دائرة رسمية علمية مسؤولة بشكل رئيسي عن أمور الصحة.
إن المهمة الأساسية للدائرة هي حماية الصحة، الوقاية الصحية والحماية ضد الأخطار
الصحية. يمكن لكم الحصول على المزيد من المعلومات عن طريق الرابط:
www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material

إن المعلومات في هذا الكتيب مأخوذة بشكل أساسي من التقرير: "النارجيلة". تدخين من
دون مخاطر؟ والصادر عن مؤسسة الصحة العامة. يمكنك تحميله مجاناً من:
www.folkhalsomyndigheten.se

© Folkhälsomyndigheten (Public Health Agency of Sweden), 2014

ي س ب ن 3-010-7521-91-978 (ملف)

صورة الغلاف: يونير/بيتير كارلسون

عرض الصور: ص 5 صورة أرشيف/ليف يوهانسون، ص 8، photos.com

ص 11 bildarkivet.se، أوغوست أوبري

إنتاج الرسوم: نيبوفورم أ ب

الترجمة: سيمانتيكس

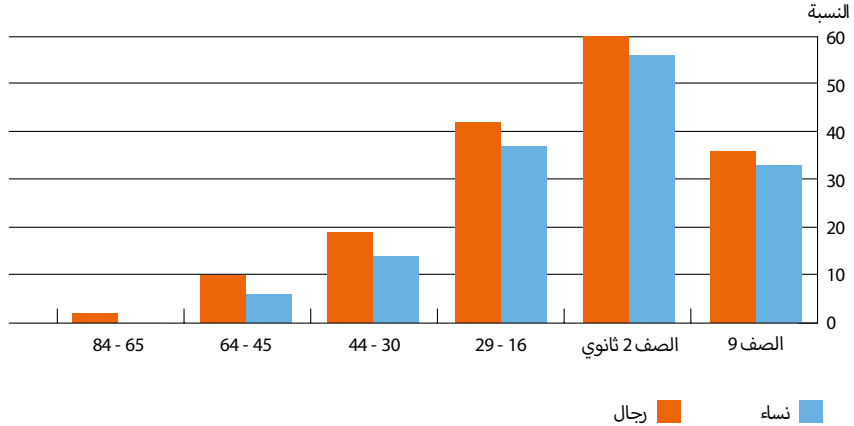
طريقة جديدة للتدخين

إن تدخين التبغ لا يزال السبب الأهم للأمراض والمعاناة والوفاة المبكرة في السويد. في إطار السنوات الأخيرة لاحظنا أسلوباً جديداً لاستهلاك التبغ في السويد ألا وهو تدخين النارجيلة. إن تدخين النارجيلة تقليد قديم في البلدان الشرقية والافريقية وقد انتشر في العالم الغربي منذ التسعينيات، وخاصةً بين الشبان والشابات. يتم عادة تدخين التبغ في النارجيلة، وهو تبغ محلي يشبه طعمه طعم السكاكر وهو طري الملمس، ذو طعم خفيف وسهل الاستنشاق. في بعض الأحيان الأخرى يتم استخدام عجينة للتدخين لا تحوي أي تبغ أو نيكوتين، وإنما تتكون من مواد مضافة ومادة محلية. لكن وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يدخل التبغ عادةً في التركيب. إن النارجيلة جميلة المنظر، وعلب التبغ مزينة بصور فواكه وبعده ألوان، كما أن الدخان المنبعث ذو رائحة عطرية، الأمر الذي قد يعطي الانطباع أن التدخين غير خطير أبداً.

شائع بين صغار السن

إن تدخين النارجيلة أكثر شيوعاً بين صغار السن، ومع التقدم في العمر تنخفض نسبة مدخني النارجيلة بشكل ملحوظ وخاصةً بين النساء، انظر الشكل 1. وفقاً للمسح الذي تم إجراؤه فإن ثلث الطلاب في الصف 9 ونصف الطلاب في الصف 2 من المدرسة الثانوية قد دخنوا النارجيلة مرةً ما خلال عام 2012. وتبعاً لدراسة إحصائية تم إجراؤها في محافظة أربرو عام 2009 فإن تجربة تدخين النارجيلة أمر له نفس درجة الشيوع بين الصغار وذلك بغض النظر عن الانتماء العرقي، إلا أن الدراسة أظهرت كذلك أن نسبة الذين دخنوا النارجيلة أكثر من 50 مرة هي الضعف بين الطلاب من الأصول غير السويدية.

شكل 1. عدد (نسبة) الذين دخنوا النارجيلة خلال الأشهر الـ 12 الأخيرة، 2012
المصدر: دراسة إحصائية، هيئة الصحة الوطنية واستخدام المخدرات بين الطلبة 2012.



طريقة التدخين

يتم وضع التبغ أو عجينة التبغ في طبق سيراميكي عميق مع ثقب في نهايته، فوق صحيفة مثقبة من الألمنيوم. يتم وضع الجمر فوق ذلك. يتم سحب الدخان الساخن عبر الفحم أو الجمر، والتبغ نحو الأسفل عبر أنبوب. عندما يقوم المدخن بالسحب، يمر الدخان أولاً عبر الماء البارد الذي يقوم بتبريده حيث يصدر صوت قرقرة مياه. إن تدخين النارجيلة يتم بشكل أكثر تنظيماً عنه في حالة السجائر، حيث أن معظم الناس يدخنون النارجيلة من وقت لآخر أو مرة في الشهر. ينظر إلى تدخين النارجيلة على أنه نشاط اجتماعي لتميرير الوقت مع الأصدقاء. أظهرت المحادثات مع صغار السن أنه يتم استخدام نارجيلة واحدة للمجموعة حيث يتم تمرير نفس النارجيلة من فرد لآخر. تستغرق عملية التدخين حوالي 45 - 60 دقيقة لكنها أحياناً قد تستمر لبضعة ساعات. إن الكثير من صغار السن يدخنون النارجيلة بالتبغ، إلا أن معظم هؤلاء لا يعلمون إذا كانت النارجيلة التي دخنها تحتوي على النيكوتين أم لا.

الإدمان والآثار الصحية

لم تجر بحوث كثيرة عن آثار النارجيلة، إلا أن مدخني النارجيلة يتعرضون لنفس مخاطر مدخني السجائر. إن تدخين النارجيلة يحوي الكثير من المواد السامة، حيث أن الدخان يحوي مادة الكولمونوكسيد المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى مادة القطران، شوارد معدنية ثقيلة ومحرضات سرطانية. إن التبغ المستخدم في النارجيلة يحوي مادة النيكوتين، ولذلك فإن احتمال الإصابة بالإدمان كبير كما في حالة السجائر تماماً. تظهر الدراسات التي تم إجراؤها أن تدخين النارجيلة يضاعف من احتمال الإصابة بسرطان الرئة وأمراض المجاري التنفسية إضافة إلى سقوط الأسنان. إن جلسة تدخين النارجيلة تعطي كمية أكبر من الكولمونوكسيد من السيجارة كون كمية الدخان أكبر كما أن التدخين يستغرق فترة أطول.



التدخين السلبي للنارجيلة

إن تدخين النارجيلة يسبب كميات كبيرة من الدخان ويعطي مستويات عالية من الجزيئات السامة في حالة ما يدعى بالتدخين السلبي. إن هذا يعني أن جميع المتواجدين في الغرفة يتعرضون للأذى بسبب الدخان المنبعث. لا توجد حت الآن أية دراسة تقارن التدخين السلبي للنارجيلة مع نظيره للسجائر. أظهرت الدراسات التي تم إجراؤها على آلات تستنشق الدخان بشكل سلبي أن التدخين السلبي للنارجيلة أعطى محرضات سرطانية بمقدار 4 أوكولمونوكسيد بمقدار 30 ضعفاً عن السيجارة الواحدة.

العلاقة بالمخدرات الأخرى

إن صغار السن الذين يدخنون النارجيلة كثيراً غالباً ما يجربون أنواعاً أخرى من المخدرات. إن إحصائية التبغ المعدة في أوروبو، أظهرت أنه كلما دخن الشباب النارجيلة أكثر كلما:

- دخنوا سجائر أكثر
- استعملوا ال: سنوس أكثر
- شربوا الكحول أكثر
- جربوا المخدرات أكثر

شائعات حول النارجيلة

يوجد الكثير من الأمور الشائعة حول النارجيلة، وتلعب هذه الشائعات دوراً في تقديم النارجيلة كشيء مقبول لدى العامة.

شائعة

إن تدخين النارجيلة هو من النوع الخفيف ولذلك فهو قليل الضرر.

حقيقة

إن طعم الفواكه والسكر يغطي طعم ورائحة المواد المضرة (والسامة) في التبغ. تبعاً لمعلوماتنا الحالية فإن دخان النارجيلة ليس أقل ضرراً من دخان السجائر.

شائعة

إن تدخين النارجيلة أقل خطراً من السجائر كونه لا يحوي الكثير من النيكوتين.

حقيقة

في العادة يدخن المرء النارجيلة خلال فترة أطول من السجائر الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على كمية أكبر من النيكوتين.

شائعة

يقوم الماء بتصفية المواد السامة من الدخان.

حقيقة

يخسر الدخان حوالي خمسة بالمائة من النيكوتين في الماء. يحتوي دخان النارجيلة كذلك على مادة الكولمونوكسيد، مادة القطران وشوارد معدنية ثقيلة. إضافة إلى محرضات سرطانية بكميات مرتفعة غالباً.



التوقف عن تدخين النارجيلة

إن معظم صغار السن لا يعتبرون أنفسهم مدخين ولا حتى مدخني نارجيلة، وإنما يعتبرون الأمر نشاطاً اجتماعياً مع الأصدقاء في المناسبات، حيث أن معظمهم يدخنون من وقت لآخر وخاصةً في الصيف. تظهر الدراسات أن معظم مدخني النارجيلة يعتقدون أن التوقف أمر سهل إلا أن الاهتمام بالتوقف ضعيف.

إن ردود فعل الجسم على التوقف عن تدخين النارجيلة غير معروفة لكن يمكن الافتراض أنها مشابهة لمثيلاتها في حالة السجائر. إن الذين يتوقفون عن تدخين النارجيلة يصفون بأنهم يعانون من أعراض الشره اللينيكوتين والتفكير الدائم بالتدخين وصعوبة الصمود أمام النارجيلة في حال توفرها. لا توجد دراسة حول الدعم الواجب تقديمه في هذه الأحوال، وفي غياب هكذا دراسات فإن النصيحة تكون مماثلة لنصائح التوقف عن وسائل التدخين الأخرى.

القوانين الناظمة

يسري قانون التبغ على النارجيلة. إن هذا الأمر يعني أن بيع النارجيلة ممنوع للأناس تحت 18 سنة. يجب أن تحمل منتجات التبغ نصاً تحذيرياً كما أن الضرائب يجب أن تكون مدفوعة. يباع تبغ النارجيلة في المحلات والأسواق والانترنت، وعلى الرغم من وجود قاعدة حد ال: 18 سنة فإن الوصول الى النارجيلة سهل بالنسبة للقصر. في معظم الأحوال لا يوجد نص تحذيري مع معلومات مضللة عن المحتوى، كما أن لون العبوة، شكلها والنص المكتوب يربط فكر المستهلك بالقهوة والشاي والفواكه والعنب والشوكولاتة والحلويات. الأمر الذي يؤدي الى صعوبة فهم أن الأمر يتعلق بعبوة تبغ ضار بالصحة كما يجعل أمر تمييز العبوة الحاوية على النيكوتين من تلك الخالية من النيكوتين صعباً. إن العجينة الخالية من النيكوتين غير مشمولة بقانون التبغ لكنها عادةً مشمولة بضرائب التبغ وفقاً للقانون، إلا أن أسعار التبغ وعجينة التبغ نادراً ما تشير الى وجود ضرائب عليها.

تخفيف تدخين النارجيلة

للتخفيف من تدخين النارجيلة يجب اتباع استراتيجية مقاومة للتبغ. تنصح اتفاقية منظمة الصحة العالمية التي تبنتها السويد على اتخاذ إجراءات مبنية على أبحاث تساعد على تخفيض استهلاك التبغ كالأماكن الخالية من التدخين مثلاً، رفع ضريبة التبغ، معلومات على العبوة حول آثارها الضارة، وسهولة الحصول على الدعم للتوقف عن الاستهلاك. من المهم هنا متابعة شرائح مجموعات مدخني النارجيلة لنشر المعلومات حول المخاطر الصحية. إن المقابلات التي تمت مع صغار السن في السويد عام 2010 تظهر أنه توجد شائعات كثيرة وجهل كبير لمخاطر النارجيلة، وأن الشبان والشابات في حاجة الى مزيد من المعلومات.



Asfar, T., Ward, K. D., Eissenberg, T., & Maziak, W. (2005). Comparison of patterns of use, beliefs, and attitudes related to waterpipe between beginning and established smokers. *BMC Public Health*, 5, 19.

Henriksson C, Leifman H. (2013). Skolelevers drogvanor 2012. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning CAN.

Statens folkhälsoinstitut. (2009). Tobakskonventionen. Rapport 2009:04. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2010). Vattenpipa – rök utan risk? Rapport 2010:22. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2013). Nationella folkhälsoenkäten. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

WHO Study Group on Tobacco Product Regulations. (2005). Advisory note: Waterpipe tobacco smoking: Health effects, research needs, and recommended actions by regulators. Geneva: World Health Organization, Tobacco Free Initiative.

Örebro läns landsting, Samhällsmedicinska enheten. (2009). Liv & hälsa ung 2009. Örebro: Örebro läns landsting.

يسبب التبغ إصابات وأمراض، وقد يؤدي الى ادمان مدى الحياة. إن تدخين النارجيلة هو من أنواع تدخين التبغ التي أصبحت أكثر شيوعاً في السويد خاصةً بين الشبان والشابات. إن تدخين النارجيلة يشبه تدخين السجائر ويحوي النيكوتين المسبب للإدمان والكثير من مادة الكولمونوكسيد المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة الى مادة القطران التي تحوي محرضات سرطانية كثيرة.

على الرغم من أن تدخين النارجيلة يحوي مواد كثيرة ضارة فإن العديد يعتبرون هذا الشكل من التدخين غير ضار، لذلك فإن الأمر في حاجة الى المزيد من التوعية حول النارجيلة وآثارها على الصحة. للحد من استعمال النارجيلة يجب اتخاذ إجراءات وقائية ضد التبغ.

إن المعلومات في هذا الكتيب ملخص عن التقرير: "النارجيلة" - تدخين من دون مخاطر؟ الآثار الصحية، العادات، السلوك والقواعد الناظمة.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN