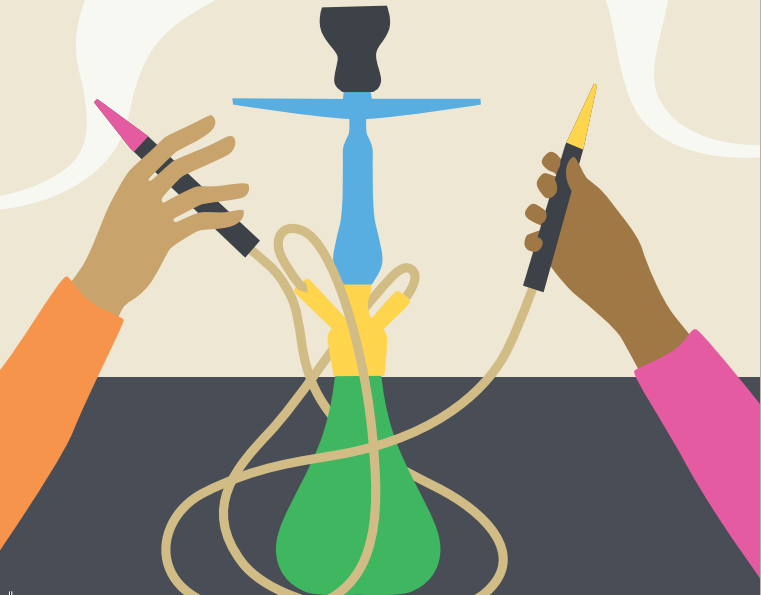


Arabiska

عن الترجيلة



قائمة المحتويات

- 3..... تدخين النرجيلة
- 4..... عند التدخين
- 7..... تأثيرات النيكوتين
- 8..... عن أول أوكسيد الكربون
- 10..... خطر المرض
- 13..... النرجيلة والحمل
- 14..... النرجيلة والإقلاع عن التدخين
- 17..... التبغ والبيئة
- 19..... هل لديك أسئلة حول تدخين النرجيلة؟

تدخين النرجيلة

الصحة والاسترخاء والذوق والرائحة هي بعض الأسباب وراء تدخين عدد كبير من الناس للنرجيلة. معظم الذين يدخنون النرجيلة لا يعتبرون أنفسهم كمدخنين مدمنين، بل أنهم يدخنون للاستراحة فقط ومعايشة العائلة والأصدقاء. ولكن تدخين النرجيلة يضرّ الصحة ويمكنه أن يؤدي إلى الإدمان بنفس الطريقة مثل السجائر. يصف هذا الكتيّب تأثيرات تدخين النرجيلة على الصحة وكيف يمكن الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين.

عن التدخين

يظن معظم الناس أن الماء الموجود في النرجيلة يرشّح ويزيل المواد الخطيرة، وأن الدخان أقل ضررًا من دخان السجائر، وأن مذاق الفاكهة الحلوة تجعل التبغ أكثر صحة. ولكن هذا غير صحيح. عند تدخين النرجيلة تتكون كميات كبيرة من الدخان التي تحتوي على مواد سامة ومسببة للسرطان، مثل النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران والمعادن الثقيلة، التي تؤثر على الشخص الذي يدخن والأشخاص المحيطين به على حد سواء.

5



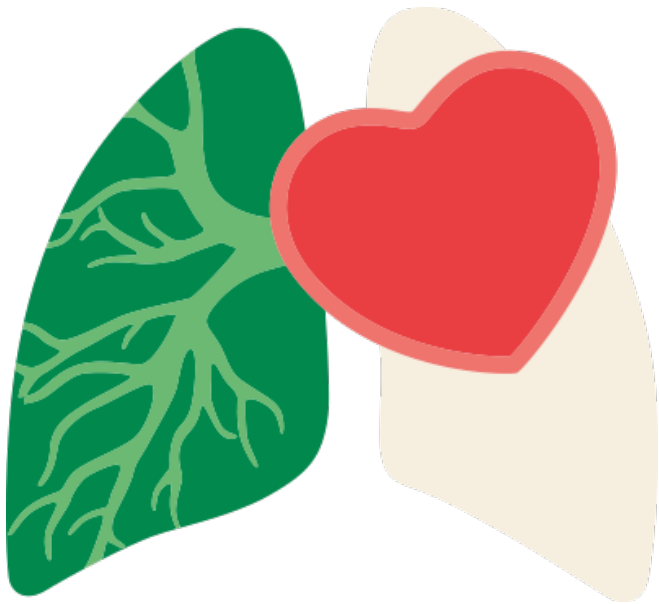


تأثيرات النيكوتين

يؤثر النيكوتين على القلب ودوران الدم ويؤدي إلى زيارة النبض وارتفاع ضغط الدم، كما تنخفض مقدرة الشرايين في التوسع. ويؤثر أيضًا على نشاط أجزاء كبيرة من الدماغ التي لديها أهمية بالنسبة للذاكرة والتعلم مثلاً. يسبب النيكوتين الإدمان إلى حد كبير. من خلال التأثير على نظام المكافأة في الدماغ يمكن أن تشعر أنك بحاجة إلى نيكوتين لكي تكون حالتك جيدة. غالبًا ما يؤدي ذلك إلى الرغبة في التدخين من جديد.

عن أول أكسيد الكربون

يمكن أن يحتوي دخان النرجيلة على كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام. عند الاستنشاق يتعرض الجسم إلى نقص الأوكسجين، مما يمكنه أن يؤدي إلى الصداع والدوخة والشعور بالغثيان والوقوع في غيبوبة. كما يوجد خطر في التعرض إلى إصابات دائمة.



خطر المرض

إن البحوث حول تأثيرات تدخين النرجيلة هي أقل من البحوث التي تُجرى عن تأثيرات تدخين السجائر.

ولكننا نعرف أن دخان النرجيلة مضرًا للصحة. تبين البحوث أن تدخين النرجيلة يزيد من خطر التعرض إلى سرطان الرئتين وأمراض القلب والشرابيين، وعدوى المسالك التنفسية. وعند تبادل فوهة النرجيلة يمكن انتقال الأمراض المعدية مثل عدوى البكتيرية والفيروسية. لذلك فإن التوقف عن تدخين النرجيلة جيد للصحة.



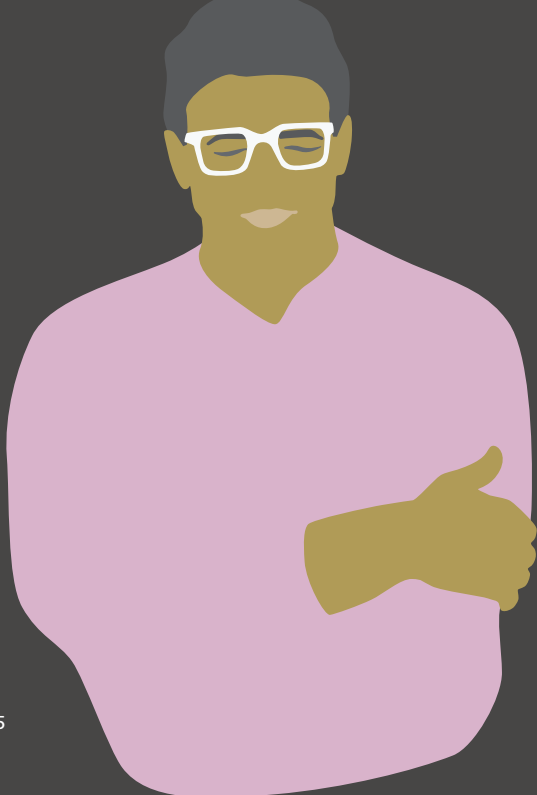


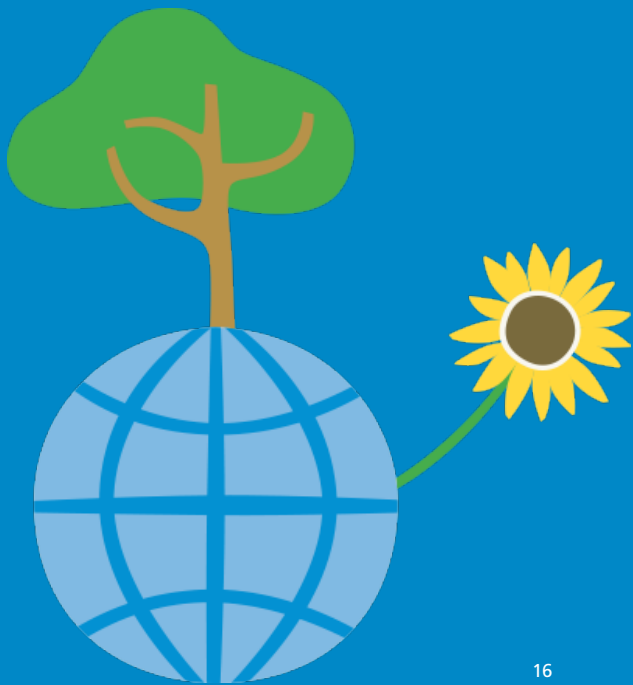
الترجيبة والحمل

يؤدي التدخين خلال فترة الحمل إلى حصول الجنين على المواد السامة من التبغ والدخان، على سبيل المثال أول أكسيد الكربون والنيكوتين. ويجعل ذلك الجنين يحصل على تغذية أقل وأوكسيجين أقل كذلك. أظهرت البحوث أن تدخين النرجيلة خلال فترة الحمل يزيد من احتمال ولادة الطفل بوزن قليل والتعرض إلى مشاكل تنفسية عند الولادة. بما أن الدخان يشبه دخان السجائر فيمكن أيضاً أن يتأثر الجنين بطرق سلبية أخرى.

الترجيلة والإقلاع عن التدخين

يختار المزيد من الناس التوقف عن تدخين السجائر للتمتع بحالة جيدة وتفادي العواقب السلبية من التدخين. يريد بعض الناس الاستمرار في تدخين النرجيلة بعد التوقف عن تدخين السجائر. ولكن يُوصى بالإقلاع عن التدخين تمامًا لكي يمكن أن يكون التوقف طويل الأمد ولتوفير للجسم أفضل الإمكانيات لاستعادة قواه والتخلص من الإدمان على النيكوتين. بإمكانك الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen) إن كنت تريد التوقف عن استعمال التبغ.





التبغ والبيئة

علاوة على المخاطر على الصحة المرتبطة بتدخين النرجيلة، فإن إنتاج التبغ لديه أيضاً تأثيرات سلبية على البيئة والاستدامة. حيث تُنهب الغابات ويتم تسميم المياه وإتلاف الأراضي واستغلال الناس عند صنع التبغ. كما يعمل عدد كبير من الأطفال في حقول التبغ بدلاً من الذهاب إلى المدرسة. وغالبًا ما لا يرتدون ملابس الوقاية الضرورية ويخاطرون في الإصابة بالأمراض عند التعامل مع أوراق التبغ. من خلال الإقلاع عن التدخين تساهم في العمل حول تحسين البيئة وخلق عالم مستدام.



هل لديك أسئلة حول تدخين النرجيلة؟

لا تتردد في الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين! نحن هنا لجميع الذين يريدون التوقف عن استعمال التبغ.

يمكنك الاتصال بنا هاتفياً على الرقم: **020-84 00 00** والردشة على الموقع الإلكتروني **slutarokalinjen.se**

جميع الاتصالات بنا مجانية ويمكنك اختيار أن تبقى مجهول الهوية. نعرض الدعم بلغات عديدة. يمكن أيضاً للأقارب الذين يريدون دعم شخص آخر للإقلاع عن التدخين الاتصال بنا.



خط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen)
هو خط دعم للأشخاص الذين يريدون التوقف عن
استعمال التبغ أو الذين توقفوا بالفعل ويريدون الحصول
على دعم لعدم البدء من جديد. يتم تمويل خط الإقلاع
عن التدخين بصورة رئيسية من قبل وزارة الشؤون
الاجتماعية ويديرها مركز علم الأوبئة والطب الاجتماعي
في مقاطعة ستوكهولم.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se