

عن النرجيلة



قائمة المحتويات

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

تدخين النرجيلة

عدد كبير من الذين يدخنون النرجيلة لا يعتبرون أنفسهم كمدخنين مدمنين، بل أنهم يدخنون للاستراحة فقط ومعاشرة العائلة والأصدقاء. ولكن تدخين النرجيلة يضرّ الصحة ويمكنه أن يؤدي إلى الإدمان بنفس الطريقة مثل السجائر.

تصف هذه النشرة الآثار الصحية لتدخين النرجيلة وكيفية الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين

عن الدخان

يظن معظم الناس أن الماء الموجود في النرجيلة يرشّح ويزيل المواد الخطيرة، وأن الدخان أقل ضرراً من دخان السجائر، وأن مذاق الفاكهة الحلوة تجعل التبغ أكثر صحة. ولكن هذا غير صحيح.

ينتج عن تدخين النرجيلة كميات كبيرة من الدخان الذي يحتوي على مواد سامة ومسببة للسرطان، بما في ذلك النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران والمعادن الثقيلة. تضرّ هذه المواد بكل من المدخن والأشخاص المحيطين به.





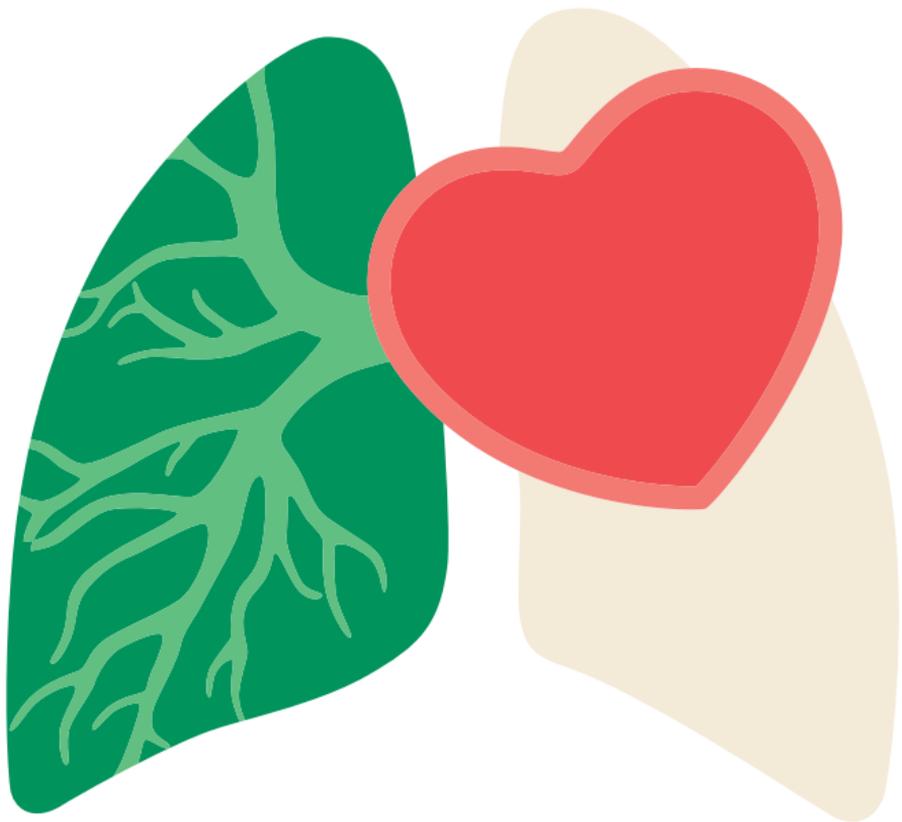
تأثيرات النيكوتين

يؤثر النيكوتين على القلب ودوران الدم ويؤدي إلى زيادة النبض وارتفاع ضغط الدم، كما تنخفض مقدرة الشرايين في التوسع. ويؤثر أيضاً على نشاط أجزاء كبيرة من الدماغ التي لديها أهمية بالنسبة للذاكرة والتعلم مثلاً.

يسبب النيكوتين الإدمان إلى حد كبير. عندما يصبح نظام المكافأة في الدماغ غير متوازناً، يمكن أن يشعر المرء بأنه بحاجة إلى نيكوتين لكي تكون حالته جيدة. غالباً 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. إنه 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 مضرٌ للصحة. تبين البحوث أن تدخين النرجيلة يزيد من خطر التعرض إلى سرطان الرئتين وأمراض القلب والشرابيين، وعدوى المسالك التنفسية.

و عند تبادل فوهة النرجيلة يمكن انتشار الأمراض المعدية مثل العدوى البكتيرية والفيروسية. لذلك فإن التوقف عن تدخين النرجيلة جيد للصحة.





الترجيلة 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.

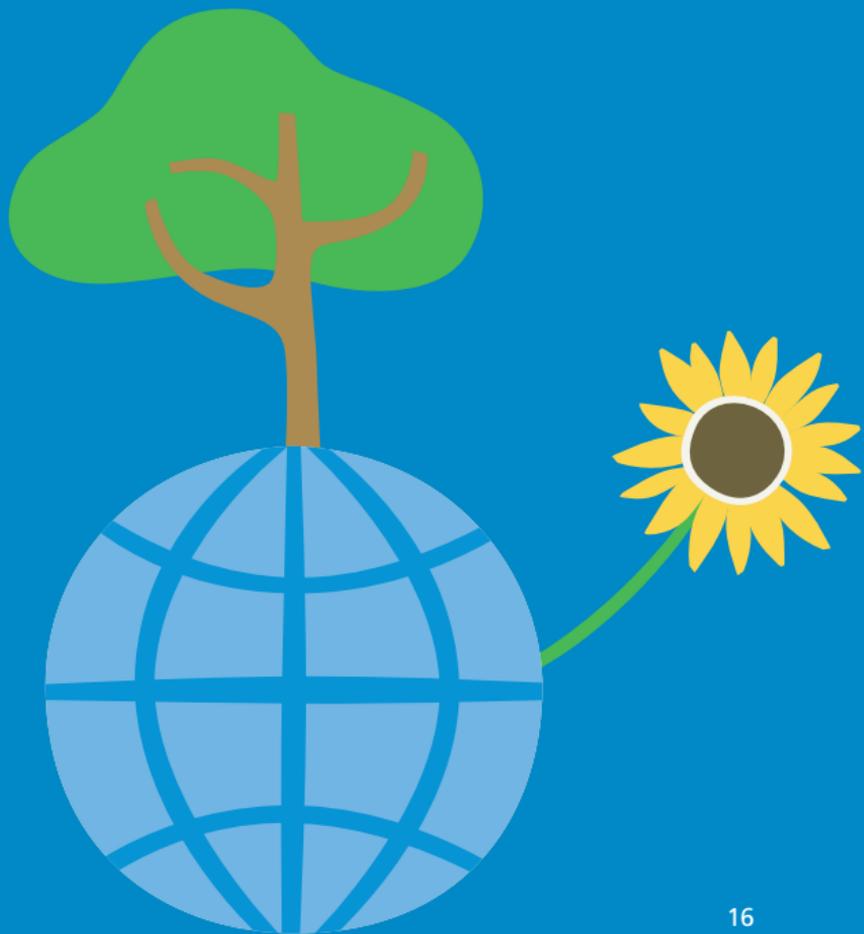
أظهرت البحوث أن تدخين النرجيلة خلال فترة الحمل يزيد من احتمال ولادة الطفل بوزن قليل وتعرضه إلى مشاكل تنفسية عند الولادة. وبما أن الدخان يشبه دخان السجائر فيمكن أيضاً أن يتأثر الجنين بطرق سلبية أخرى.

النجيلة 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 أيضًا 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 وتأسيس عالم مستدام.



هل لديك أسئلة حول تدخين النرجيلة؟

لا تتردد في الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين!
نحن هنا من أجل جميع الذين يريدون التوقف عن استعمال التبغ أو النيكوتين.

الهاتف: 020-84 00 00

الردشة: slutarokalinjen.se

جميع الاتصالات معنا مجانية ولا تحتاج إلى التعريف بنفسك. نعرض الدعم بلغات عديدة. يمكن أيضًا للأقارب الذين يريدون دعم شخص آخر للإقلاع عن التدخين الاتصال بنا.



خط الإقلاع عن التدخين هو خط مساعدة وطني يقدم الدعم عبر الهاتف والإنترنت للأشخاص الذين يرغبون في تغيير عاداتهم في التدخين أو النيكوتين ولمقدمي الرعاية لهم.

يتم تشغيل خط الإقلاع عن التدخين من قبل مركز علم الأوبئة والطب المجتمعي (CES) في منطقة ستوكهولم بدعم من وكالة الصحة العامة في السويد.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.se