



ماذا يعني أن تُدخن نرجيلة

معلومات وأخطار صحية

معلومات هامة عن أخطار النرجيلة.

إن التدخين في أوساط من تجاوزوا سن الشباب قد تناقص، بينما يُلاحظ أن التدخين في أوساط الشباب قد ارتفعت نسبته. يصل السويد منتجات جديدة من التبغ والتي سرعان ماتستهوي الشباب. وقد كانت النرجيلة واحدة من تلك المنتجات والتي ساد الاعتقاد الخاطي بأنها أقل ضرراً من السجائر.

النرجيلة بتقاليدها قد أنتنتا من الشرق الأوسط . وقد أخذت هذه التقاليد في السويد خلال السنوات الأخيرة شكل العادة الطبيعية عند الشباب وعند من هم على أعتاب الدخول في سن الشباب. وقد قامت المنظمة س ا ن السويدية (الجمعية المركزية للإعلام عن أخطار الكحول والمخدرات) بإعداد بحث عام 2010 يوضح أن أكثر من 60% من طلاب الصف الثاني الثانوي وحوالي 40% من تلاميذ الصف التاسع الإعدادي قد دخنوا النرجيلة.

ماهي المواد التي يحتويها التبغ؟

إن التبغ المستعمل في النرجيلة يحتوي بشكل كبير على مادة خلاصة السكر وعلى مادة التبغ بنسبة 20-30%، كما يحتوي على محسنات ذوقية، بل ويمكن أن يحتوي على ألياف الفاكهة ومادة الكليسيرين ومواد إضافية أخرى. إن تبغ النرجيلة يذكرنا بقوام مربى المشمش.

هناك أنواع من الدخان لا تحتوي على التبغ، وإنما تحتوي على خلاصة السكر وعلى المحسنات الذوقية وحتى على ألياف قصب السكر.

يباع التبغ أحياناً مستقلاً عن خلاصة السكر، ويقوم المدخن عادةً بمزجهما. إن التبغ يباع أحياناً في عُلب مزينة بألوان وبصور الفواكه والتي لا علاقة لها بالتبغ أصلاً.



كيف يُدخن الناس؟

إن تدخين النرجيلة ظاهرة اجتماعية، والمدخنون غالباً ما يشتركون في نرجيلة واحدة يتمتعون بإعدادها وتدخينها والصحبة في مجلسها؛ إنها واحدة من المتع الخلاقية. ويمكن للنرجيلة أن تكون ذات شكل جميل جذاب. ومع أن دخان تبغها ذو رائحة عطرية إلى أنه مضر لكل من يستنشقه وخاصة الأطفال. يوضع تبغ النرجيلة عادةً في وعاء صغير من السيراميك مثقوب القعر، ثم يوضع فوق التبغ قطعة من ورق الألمنيوم بعد ثقبها، وأخيراً توضع قطعة من الجمر الملتهب فوق التبغ. وعندما يبدأ المدخن بالتدخين فإن الدخان يمر أولاً على الماء البارد الموجود في قاعدة النرجيلة والتي تشبه الزهرية؛ الأمر الذي يجعل الدخان بارداً وغير لاذع كما هو شعور من يدخن السجائر. إن النرجيلة في هذه الحال تجعل الدخان يدخل الرئة دون أن يسبب سعالاً.

عمر الذين يُسمح لهم بشراء التبغ هو ثماني عشرة سنة.

إن تبغ النرجيلة الذي يُباع قانونياً في السويد مطبوع عليه بالغة السويدية تحذيراً يتضمن معلومات عن المخاطر المحتملة الناتجة عن تدخينها. وكذلك مطبوع عليها فقرة خاصة بالضرائب التي يدفعها المستهلك عن كل كيلو غرام والتي تبلغ 1718 كروناً. إن تبغ النرجيلة الذي يُباع في السويد والغير خاضع للرقابة السويدية يفتقد المعايير الثلاثة التي ذكرناها وهي تحديد عمر الذين يُسمح لهم بشراء التبغ والتحذير من المخاطر والضرائب.

أخطار التدخين

* إن نسبة الرطوبة العالية في تبغ النرجيلة للمرة الواحدة يؤدي إلى تشكل دخان أكثر كثافة من دخان التبغ العادي. وعلى مقتضى تقرير منظمة الصحة العالمية فإن ذلك الدخان يعادل مئة سيجارة. دخان

* إن استنشاق الدخان وجعله يدخل الرئتين خطير بحد ذاته وبدون أن يكون محتويًا على النيكوتين. ومع ذلك فإن دخان النرجيلة يحتوي على غاز الفحم والقطران ومعادن ثقيلة من الإصابة بالسرطان أمراً كثيراً الاحتمال وكذلك فإن دخان النرجيلة ومواد أخرى تجعل يحتوي على ذرات الفحم أيضاً.

* إن تدخين التبغ يستدعي حالة الإدمان عليه، ذلك أن تبغ النرجيلة للمرة الواحدة يحتوي على مادة النيكوتين بما يساوي 6-7 سجائر.

* إن تدخين النرجيلة يُشكل خطوة أولى باتجاه إدمانها لأن استنشاق دخانها لا يعطي شعوراً بالإزعاج كما هو الحال في تدخين السجائر.

* إن البحث العلمي يؤكد على أن الشباب الذين يدخنون التبغ تتكون عندهم قابلية أكبر لتناول المخدرات من الذين لا يدخنون إطلاقاً.



Länsstyrelserna

Suzanne Bengtsson
suzanne.bengtsson@lansstyrelsen.se
Enheten för sociala frågor
Länsstyrelsen i Stockholms län
Hantverkargatan 29
Box 22 067
104 22 Stockholm
Tfn: 08-785 40 00 (vxl)
www.lansstyrelsen.se/stockholm