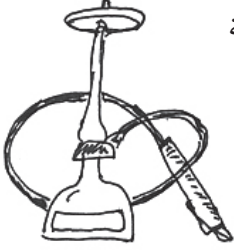


طرق جديدة للتدخين

تحتوي الشيشة على التبغ ودبس السكر والمنكهات التي تعزز الاستنشاق العميق للمكونات المضرّة للصحة وتزيد من إصابات الرئة. بالإضافة إلى سموم التبغ والمكونات الأخرى، الاستهلاك المشترك (جميع المدخنين يستخدمون نفس الأنبوب وقطعة الفم)، يجعلها غير صحية.



وهل هي مفيدة للإقلاع عن التدخين؟

لا. لقد روجت صناعة التبغ لهذه المنتجات بشكل مضلل باعتبارها شكلاً من أشكال التدخين "للحد من الضرر" لكن الدراسات المتاحة لم تجد أي تحسن في الوظيفة الرئوية أو التهاب ولا تساعد على الإقلاع عن التدخين.

وقد يكون محتوى النيكوتين فيها أعلى من محتوى التبغ التقليدي ويسبب الإدمان وليس العكس. "أجهزة التبخير" هي بوابة إدخال التبغ للأطفال.

للإقلاع عن التدخين هناك **طرق** وأدوية معتمدة يمكنها إلى جانب دعم المتخصصين في مجال الصحة، إذا لزم الأمر، أن تساعد في الإقلاع عن التدخين.

ما هي النصيحة التي يجب اتباعها؟

استهلاك هذه الأشكال الجديدة من التدخين ليس آمناً: فبالإضافة إلى النيكوتين تنطوي على استنشاق الآلاف من المواد السامة. ولا يمكن اعتبارها بديلاً آمناً للتدخين التقليدي. أفضل بديل للتبغ هو الإقلاع عن التدخين.

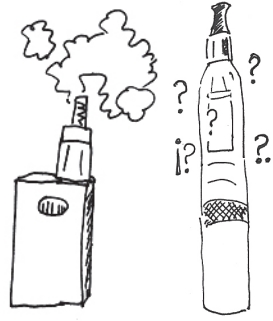


التبغ منتج سام ومدمن للغاية. يؤثر على صحة المدخنين ومن حولهم وعلى استدامة النظام الصحي والاقتصاد في البلاد؛ ويلوث البيئة، يوسخ المحيط ويشجع على وقوع الحوادث والحرائق. يبحث الكثير من الناس عن طرق للإقلاع عنه.

تم في السنوات الأخيرة تسويق السجائر الإلكترونية مع أو بدون النيكوتين والأرجيلة (الشيشة) كبدايات مفترضة للتبغ التقليدي. وهي ناجحة بين الشباب لأنها تفلت من قانون مكافحة التدخين ويمكن استخدامها في البيئات الترفيهية.

السجائر الإلكترونية أو "أجهزة التبخير"

يتم بيعها في محلات البيع والمتاجر المتخصصة. وتحمل زجاجات السائل الذي يحتوي على النيكوتين بكميات مختلفة والعديد من المواد الكيميائية، العديد منها سام ومسرطن، والكثير منها مجهولة وسببت موجة من إصابات الرئة.



السجائر الإلكترونية التي تحتوي على تبغ بدون احتراق أو تسخين (IQOSTM وGloTM في إسبانيا) هي أجهزة إلكترونية توضع فيها سجائر معينة يجب شراؤها مثل التبغ التقليدي. ويتم استهلاكها عن طريق تسخينها إلى درجة حرارة أقل من درجة حرارة الاحتراق. تحتوي على النيكوتين وتنبعث منها سموم ومواد مسرطنة.



المؤلف: بلانكا كاميونغا، جوديث سولي، أريول ريباجليطو وجوديث بلاخا.
المراجعة العلمية: خوان لوثانو، مجموعة أب معالجة التدخين CAMFiC (GRPAT)

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: خوان خوسيب كابرّي وأليبرا ثارثا