

## هل تدخين النرجيلة غير مؤذ؟؟؟

معظم الناس يعتقدون أن تدخين النرجيلة بديل آمن لأشكال أخرى من التدخين بسبب مرور دخان النرجيلة في الماء بحيث يتم تصفيته قبل أن يتم إستنشاقه. ولكن وجدت الدراسات الحديثة أن تدخين النرجيلة لا يقل خطورة عن تدخين السجائر. وأظهرت دراسة قامت بها منظمة الصحة العالمية أن جلسة واحدة من تدخين النرجيلة ولو لساعات قليلة يمكن أن يوصل إلى رنتيك كمية كبيرة من الدخان ما يعادل مئة (١٠٠) سيجارة.

### ماذا تقول الدراسة عن تدخين النرجيلة؟

- تشير الأبحاث الى أن تدخين النرجيلة يمكن أن يشكل ضرراً أكبر على الصحة من تدخين السجائر.
- يحتوي دخان النرجيلة على مستوى أعلى من المعادن الثقيلة وأول اكسيد الكربون من تلك في دخان السجائر و ذلك بسبب الفحم الذي يحرق على رأس خليط التبغ.
- إن ٤٥ دقيقة من تدخين النرجيلة يعادل تدخين ٥٠ سيجارة تبغ.
- إن ٤٥ دقيقة من تدخين النرجيلة يعني أنه يتم إستهلاك كمية من القطران تعادل الكمية الموجودة في ٢٠ سيجارة من التبغ.
- إن مقدار الضرر للكروموسومات الخلوية في الفم الناتج عن تدخين النرجيلة هو بنفس المقدار في تدخين السجائر.
- تنص المذكرة الإستشارية لمنظمة الصحة العالمية ان مدخني النرجيلة يستنشقون كمية أكبر من الدخان مما يؤدي إلى تعرض أكبر للكيمواويات المسرطنة والغازات الخطرة مثل أول أكسيد الكربون. إن مدخني النرجيلة والمدخنين الثانويين معرضون لخطر الإصابة بنفس الامراض الناتجة عن تدخين السجائر وتشمل السرطان وأمراض القلب وأمراض التنفس والتأثيرات السلبية خلال الحمل.

### ما هو بيت القصيد لمدخني النرجيلة الذين يعتقدون أنها بديل أفضل من السجائر؟؟

إن كل الطرق تقريباً التي تهدف الى جعل التدخين أكثر أماناً هو مجرد هراء. ليس هناك سوى طريقة واحدة لتقليل احتمالية الإصابة بالأمراض المميتة التي يسببها التدخين ألا وهي الإقلاع التام عنه.

### ما هو تأثير تدخين النرجيلة على صحتك؟؟

تقول الرابطة الأمريكية للرئة أن تدخين النرجيلة هو خطر كبير على الصحة. وفيما يأتي الأخطار الصحية الناتجة عن تدخين النرجيلة:

- سرطان الرئة والفم.
- سرطان المعدة والمريء.
- ضعف وظائف الرئة.
- أمراض القلب.
- انخفاض الخصوية.
- انخفاض وزن الطفل الرضيع عند الولادة.
- التهاب الكبد والإصابة بفيروس الهيربيس ( الناجمة عن تبادل النرجيلة بين المدخنين).

وفقاً للدراسة فإن السجارة في التدخين تدوم لمدة خمس دقائق بينما الجلسة الواحدة لتدخين النرجيلة قد تدوم لنصف ساعة وهذه الجلسة تقدم للمدخين ما يلي:

- 36 مرة أكثر من كمية القطران الناتجة من السجارة.
- 1.7 مرة أكثر من كمية النيكوتين الناتجة من السجارة.
- 8.7 مرة أكثر من كمية أكسيد الكربون الناتجة من السجارة.
- ساعة واحدة من تدخين النرجيلة قد ينتج عنها خمسين (50) لترًا من الدخان بينما سجارة واحدة تنتج نصف لتر (0.5) من الدخان فقط.

### المخاطر الناجمة عن الإستعمال المشترك لقصبة النرجيلة:

يستخدم مدخنو النرجيلة بوق التدخين الخاص بهم خلال جلسات النرجيلة الجماعية ومع ذلك ففي بعض الأحيان يتم الإستراك بالتدخين من نفس البوق وهذا الإستعمال المشترك لنفس القصبة يمكنه نشر الأمراض مثل الحلا ( الهيربيس) والتهاب الكبد والسل.

تدخين النرجيلة هو ليس شكلاً آمناً للتدخين ويمكن أن يكون بنفس خطورة تدخين السجائر وسيكون الإدمان هو نتيجة التدخين الطويل الأمد. إن بعض الشباب الصغار السن الذين يدخنون النرجيلة كوسيلة آمنة للتدخين هم عرضة للإدمان ولتبدل تدخين النرجيلة بالسجائر حيث أن السجائر هي أسهل للحمل والتنقل.

كل هذا يدل على أن تدخين النرجيلة لا يمكن أن يعتبر بديلاً آمناً ولهذا من الأفضل أن نبقي بعيدين عنها.

