Arabic
[AHS-8235]

حقائق عن علاقة تدخين التبغ بصحة الإنسان:

تبغ الأرجيلة

Tobacco and health fact sheet: Waterpipe tobacco

يُعتبر تبغ الأرجيلة / الشيشة مُضِرًا لصحتك مثله مثل جميع منتجات التبغ، بما في ذلك السجائر والسيجار، ولذلك يجب عليك العمل على التوقّف عن تدخينه.

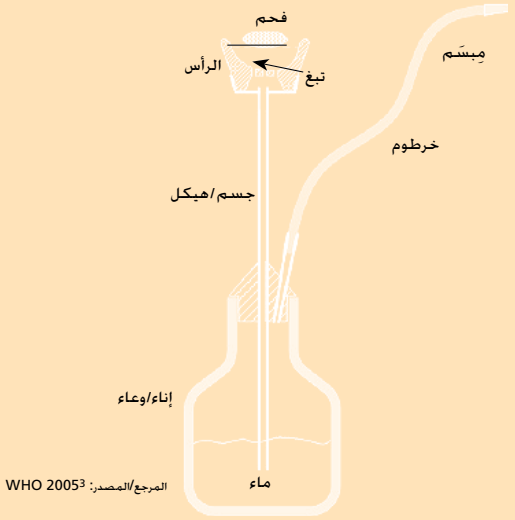
ومن المعروف أن استخدام الأرجيلة / الشيشة بدأ منذ أربعة قرون على الأقل، وكانت تُمارس عادة تدخينها إلى حد كبير في المنطقة الشرقية من حوض البحر الأبيض المتوسط (Eastern Mediterranean Region (EMR)) في بلدان مثل مصر والأردن ولبنان وتركيا[1] وكذلك في بلدان أخرى مثل باكستان والهند[2].

مَن يدخن الأرجيلة ، وما أسباب ذلك؟
Who smokes waterpipe tobacco and why?

من المعروف أن مدخّني تبغ الأرجيلة كانوا أناسًا متقدمين في العمر من منطقة الشرق الأوسط[4]، إلاّ أن تدخين الأرجيلة أصبح شائعًا منذ التسعينيات في المنطقة الشرقية من حوض البحر الأبيض المتوسط (EMR)[5] والبلاد الأوروبية والولايات المتحدة وأستراليا[6] وصار يكتسب تدخينها شعبية أكثر بين طلاب الجامعات والشباب الذين بلغوا سن الرشد[2]. وترجع ازدياد شعبية الأرجيلة إلى الاعتقاد الخاطئ بأن تدخين تبغ الأرجيلة أقل خطرًا على صحة الإنسان عن تدخين السجائر[2]، كما أنه هناك أسباب أخرى ساهمت في ازدياد شعبيتها مثل إضافة نكهات متنوّعة إلى التبغ وسهولة الحصول عليه في شتى الأماكن واعتدال سعره بالإضافة إلى حملات الدعاية لتسْويقه[2] وهذه العوامل أرْست صدى القبول لدى فئات المجتمع بتدخين الأرجيلة إذ يستعملها الرجال والنساء على حدٍ سواء، وتجري عادة تدخينها في المناسبات الاجتماعية أو في البيت أو في الحانات/البارات أو المقاهي[1,2].

ما هي الأرجيلة / الشيشة؟
What is a waterpipe?

تُعرف الأرجيلة بعدة أسماء أخرى مثل نرجيلة، نرغيلة، أرجيلة، هَبِل بَبِل (hubble-bubble)، حُقّة (hooka)، شيشة أو "جوزة "، وهي تتكوّن من أربعة أجزاء: الرأس والجسم/الهيكل والإناء/الوعاء والخرطوم/ نبريش. عندما يستنشق/"يأخذ" المُدخّن النَفَس من المِبسم، يُسحب الدخان إلى الأسفل داخل وعاء الماء ثم يجد طريقه إلى فم المُدخن عن طريق خرطوم/ نبريش الأرجيلة.



المرجع/المصدر: WHO 2005[3]

Live Life Well

NSW GOVERNMENT Health

ما هي محتويات تبغ الأرجيلة؟
What is in waterpipe tobacco?

تُشير المصادر إلى أن تدخين تبغ الأرجيلة لمدة ساعة، وهذا سائد في أغلب الأحيان، سيتدعي المدخن أن يستنشق ما يعادل تدخين ١٠٠ إلى ٢٠٠ سيجارة[7]؛ ويحتوي تبغ الأرجيلة الشائع الاستعمال على كميات كبيرة من النيكوتين وأول أكسيد الكربون والزفت ونسبة عالية من المعادن الثقيلة والزرنيخ والكوبالت والكروم والرصاص مقارنة بالسجائر[8].

حقائق يجب معرفتها عن تبغ الأرجيلة
The facts about waterpipe tobacco

حقيقة: عديد من سموم التبغ **لا يمكن** تنقيتها أو التخلص منها بواسطة الماء داخل الأرجيلة[2].

حقيقة: إضافة نكهات الفاكهة إلى التبغ تَتَستّر على مواده السامة وأن إضافة هذه النكهات إلى التبغ[2] لا تزيد من مزاياه الصحّية ولا يجب **أن تُغري** باستخدامه.

حقيقة: يحتوي تبغ الأرجيلة على النيكوتين، وهي مادة تسبب الإدمان[8].

آثار تبغ الأرجيلة الصحّية
Health effects

يتعرض مدخّنو تبغ الأرجيلة مثل غيرهم من مدخني السجائر إلى أضرار صحية مثل السرطان وأمراض الجهاز التنفسي والمشاكل التي تصاحب الحَمْل مثل انخفاض وزن المولود[2,3,5] وإضافة إلى ذلك فإن تدخين الأرجيلة يؤدي إلى انتشار الأمراض المُعدِية نتيجة مشاركة المدخنين في استخدام مِبْسم واحد. مثل مرض الهربس herpes الجلدي والسل والتهاب الكبد الوبائي والتهابات الجهاز التنفسي[2]، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد المعرضين لاستنشاق الدخان الذي يزفره / يُخرجه مدخِّن الأرجيلة يواجهون مخاطر الإصابة بمشاكل في الجهاز التنفسي[10,9] وخاصة الأطفال.

ومصادر الطاقة الحرارية الشائعة التي تستخدم لاحتراق التبغ، مثل الجمرة أو الفحم يمكن أيضًا أن تزيد من المضار الصحية لأن احتراق مثل هذه المواد يفرز في حد ذاته نسبة عالية من مواد سامّة مثل أول أكسيد الكربون والمعادن الثقيلة والمواد الكيمائية التي تسبب الأمراض السرطانية[11,8].

للحصول على المساعدة للتوقف عن التدخين يمكنكم الاتصال بالخط الهاتفي **"كُويتْ لاين Quitline"** رقم 137 848 أو بخط **"كويْت لاين باللغة العربية Arabic Quitline"** على رقم الهاتف 1300 784 803. وللعِلم بالأمر تُقدم هذه المساعدة في كامل السرّية لمساعدة الأفراد على التحرر من إدمان النيكوتين.

ويجب الأخذ بعين الاعتبار بأنه ينبغي أن تتوافق إعلانات ترويج ومبيعات تبغ الأرجيلة مع قانون التبغ لولاية نيو ساوث ويلز. لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى "نبذة الحقائق عن تبغ الأرجيلة المَوَجّهة إلى تجار البيع بالتجزئة".

للحصول على نسخ منها أو نسخ من "حقائق عن علاقة تدخين التبغ بصحة الإنسان: تبغ الأرجيلة" يمكنكم الاتصال بمكتب "رِسورس دِستريبيوشَن يونِت Resource Distribution Unit" على رقم الهاتف 0443 9879 (02).

لمزيد من المعلومات يمكن الاتصال بفريق "توباكو كُنْترول تِيم Tobacco Control Team" بدائرة الصحة Sydney South West Area Health Service على رقم الهاتف 5911 9828 (02).

References المراجع / المصادر

1. Maziak W, Ward K & Eissenberg T. Interventions for waterpipe smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4.
2. Knishkowy B & Amitai Y Water-pipe (Narghile) Smoking: An Emerging Health Risk Behaviour, *Pediatrics*, 2005; 116:113-119.
3. WHO Study Group. Advisory Note: Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators, 2005.
4. Kandela P. Beirut: Nargile smoking keeps Arabs in Wonderland, *The Lancet*, 2000; 356(9236):1175.
5. Maziak W, Ward K, Afifi Soweid R & Eissenberg T. Tobacco smoking using a waterpipe: a re-emerging strain in a global epidemic; *Tobacco Control*, 2004; 13:327-333.
6. Perusco A, Rikard-Bell G, Mohsin M, Millen E, Sabry M, Poder N, Williams M, Farag L, Hua M, Guirguis S. Tobacco control priorities for Arabic speakers: key findings from a baseline telephone survey of Arabic speakers residing in Sydney's south-west; *Health Promotion Journal of Australia*, 2007; 18(2):121-126.
7. Shihadeh A, Azar S, Antonios C, Haddad A. Towards a topographical model of narghile water-pipe café smoking: a pilot study in a high socioeconomic status neighbourhood of Beirut, Lebanon. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 2004; 79:75-82.
8. Shihadeh A. Investigation of mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe, *Food and Chemical Toxicology*, 2003; 41(1):143-52.
9. Maziak W, Rastam S, Ibrahim I, Ward K, Eissenberg T. Waterpipe associated particulate matter emissions, *Nicotine and Tobacco Research*, 2008; 10(3):519-523.
10. Tamim H, Musharrafieh U, El Roueiheb Z, Yunis K & Almawi W. Exposure of children to environmental tobacco smoke (ETS) and its association with respiratory ailments, *Journal of Asthma*, 2003; 40(5):571-576.
11. Shihadeh A & Saleh R. Polycyclic aromatic hydrocarbons, carbon monoxide, "tar", and nicotine in the mainstream smoke aerosol of the narghile water pipe, *Food and Chemical Toxicology*, 2005; 43:655-661.

صور التحذير بالنشرة هي أمثلة للصور الإيضاحية التي يجب أن تظهر على معظم مغلّفات منتجات التبغ الذي يُباع في جميع أنحاء أستراليا.

© NSW Department of Health. SHPH (CHA) 080252

A joint initiative of Sydney South West Area Health Service, Sydney West Area Health Service and South Eastern Sydney and Illawarra Area Health Service.