



NHS

شبكة أمراض القلب بشمال غرب لندن

تدخين الأرجيلة أو الشيشة: الآثار الصحية (يطلق عليها كذلك اسم الشيشة أو النرجيلة)

تعمل شبكة أمراض القلب لشمال غرب لندن على تجميع الأطباء وباقي المتخصصين والمديرين من مختلف منظمات الخدمة الصحية المحلية (NHS) من جميع أنحاء شمال غرب لندن للتعاون معاً من أجل لضمان تساوي فرص الحصول على الخدمات وتحسين النتائج الإجمالية لمرضى القلب.

**بعد التدخين أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الوفاة أو الإعاقة أكثر من أي مرض واحد.
(منظمة الصحة العالمية، 2005)**

إنجلترا بلا تدخين

بدءاً من 1 يوليو 2007 ستصبح جميع أماكن العمل والأماكن العامة المغلقة والمغلقة تماماً غير مسموح بالتدخين فيها.

ويشمل ذلك المنع تدخين التبغ أو أية مواد أخرى تحتوي على التبغ أو أية مادة أخرى يمكن تدخينها.

إن تدخين أية مادة بأية وسيلة كانت يضر بصحتك.

ويشمل ذلك:

- السجائر المصنعة
- السجائر الملفوفة يدوياً
- البايب والسيجار
- الأعشاب
- الأرجيلة (وتعرف أيضاً باسم الشيشة أو النرجيلة)

يمنع قانون التدخين استخدام الأرجيلة أو الشيشة بداخل أي مكان عمل مغلق بما فيها مقاهي الشيشة بدءاً من 1 يوليو 2007.

وتطبق بالفعل قوانين مشابهة في كل من إيران وتركيا وتايوان ومصر والسودان.



للحصول على مزيد من المعلومات حول أنشطة الشبكة أو للتعليق على كيفية تحسين اتصالاتنا، يرجى زيارة موقعنا على www.nwlc.n.co.uk



NHS

شبكة أمراض القلب بشمال غرب لندن

للحصول على المساعدة

لكي تجعل عملك بلا تدخين

يرجى الاتصال بـ Smoke Free England (إنجلترا بلا دخان) على الرقم 0800 169 1697 أو زر الموقع www.smokefreeengland.co.uk

لكي تتوقف عند تدخين التبغ أو السجائر أو الأرجيلة أو الشيشة

يرجى الاتصال بخدمة التوقف عن التدخين المحلية لديك على الرقم 0800 169 0169 أو زر الموقع www.gosmokefree.co.uk

”إن المخاطر التي يتعرض لها مدخني الشيشة تعادل، إن لم تكن أكثر، من تلك التي يتعرض لها مدخنو السجائر“

(Respiratory يوليو – 2006)

إدخال تبغ الأرجيلة بواسطة منظمة الصحة العالمية (2005): الآثار الصحية ومتطلبات البحث والإجراءات الموصى بها بواسطة الجهات التنظيمية.

II تدخين الأرجيلة بواسطة كنيشكاوي وآخرون (Knishkowsky et al) م (2005): An Emerging Health Risk Behaviour PEDIATRIC الجزء 116، يوليو 2005، الصفحات e113-e119.

للحصول على مزيد من المعلومات حول أنشطة الشبكة أو للتعليق على كيفية تحسين اتصالاتنا، يرجى زيارة موقعنا على www.nwlc.n.co.uk



NHS

شبكة أمراض القلب بشمال غرب لندن

الدخان السلبي

يحدث التدخين السلبي عندما تننفس الدخان الناتج عن الأشخاص الذين يدخنون التبغ.

يحتوي الدخان السلبي على 4000 مادة كيميائية على هيئة جسيمات وغازات - وتعد 60 منها مواد معروفة عنها /أو يشتبه في أنها مسببة للسرطان.

إن مجرد استنشاق الدخان الناتج عن تدخين الآخرين لمدة 30 دقيقة كفيلاً بأن يقلل من تدفق الدم إلى القلب.

والدخان السلبي الناتج عن الأرجيلة عبارة عن خليط من دخان التبغ ودخان الوقود وهو بالتالي يمثل خطراً شديداً على الصحة بالنسبة لغير المدخنين كذلك. وتتزايد هذه المخاطر في حالة الحمل.

إنجلترا بلا دخان وتدخين الأرجيلة

بدءاً من 1 يوليو 2007 سيمنع قانون منع الدخان (Smokefree) استخدام الأرجيلة أو الشيشة في أي مكان عمل مغلق بما فيها مقاهي الشيشة.

يجب على كل من العاملين والمديرين والبايعين:

1. ضمان خلو منشآتهم من الدخان.
- إن عدم القدرة على الالتزام بذلك سينتج عنها غرامة تصل إلى 2500 جنيه إسترليني.

2. ضمان عرض علامات «ممنوع التدخين» الموصى بها.

- إن عدم القدرة على الالتزام بذلك سينتج عنه الإخطار بعقوبة ثابتة قدرها 200 جنيه إسترليني أو غرامة تصل إلى 1000 جنيه إسترليني.

بالنسبة للأشخاص الذين يدخنون في الأماكن التي يُحظر التدخين فيها، فإنهم سيُخطرون بعقوبة ثابتة قدرها 50 جنيه إسترليني أو غرامة قدرها 200 جنيه إسترليني.



NHS

شبكة أمراض القلب بشمال غرب لندن

هل يعد تدخين الأرجيلة خطراً على صحتي؟

إن استخدام الأرجيلة لتدخين التبغ يمثل خطراً شديداً على صحة المدخنين وغيرهم من الأشخاص الذين يتعرضون لدخان الأرجيلة.

يحتوي دخان الأرجيلة على العديد من المواد السامة والتي يُعرف عنها أنها تسبب الإصابة بأمراض خطيرة - أمراض القلب وأمراض التنفس وسرطان الرئة ومتاعب الحمل.

وتعد الإصابة بأمراض مزمنة بالجهاز التنفسي مثل التهاب الشعبعي من الأمور الشائعة بينتصيب مدخني الشيشة من الصغار أكثر من سن أصغر من نظرائهم من مدخني السجائر.

تدخين الأرجيلة مقابل تدخين السجائر

إن المياه الموجودة بالأرجيلة لا تقوم بترشيح المواد الضارة.

يحتوي دخان الأرجيلة على مستويات مرتفعة من المكونات السامة الناتجة عن كل من الاشتعال والتبغ بما فيها المعادن الثقيلة والمواد المسببة للسرطان.

ولا توجد أية أجهزة أو ملحقات أثبتت أنها تستطيع جعل الأرجيلة أكثر أماناً.

وفي الوضع العادي تستغرق عملية تدخين الأرجيلة ما بين 20 إلى 80 دقيقة يستنشق المدخن خلالها ما يتراوح بين 50 إلى 200 نفساً.

وعلى ذلك، فإن مدخن الأرجيلة يمكن أن يستنشق دخاناً في الجلسة الواحدة يعادل ما يستنشقه مدخن السجائر من تدخين 100 سيجارة أو أكثر.

«هناك اعتقاد خاطئ بين معظم الناس بأن الشيشة لا تحتوي على تبغ وأنهم عندما يدخنون فإنهم يستنشقون مواداً عشبية والسبب في ذلك هو النكهات التي يتم إضافتها فيشعرون بأنهم يستنشقون مواداً عشبية. بينما الحقيقة في واقع الأمر هي أنهم يدخنون التبغ.... إن تدخين الشيشة يعد أخطر بكثير من تدخين السجائر لأنه لا يمكن قياس كمية النيكوتين التي يتم تدخينها نظراً لاختلاف طرق التغليف.»

الخليج تايمز (الإمارات العربية المتحدة في 4 يونيو 2006)

تدخين الأرجيلة عادة اجتماعية

إن تدخين الأرجيلة عادة ما يكون عادة اجتماعية حيث يجلس شخصان أو أكثر للمشاركة في تدخين نفس الأرجيلة.

ويعد انتقال العدوى مصدراً للعديد من المخاطر مثل الإصابة بالسل (Tb) والتهاب الكبد.

شبكة أمراض القلب بشمال غرب لندن