

ورقة حقائق حول الشيشة

الشيشة هي طريقة لتدخين التبغ باستخدام النرجيلة المائية. تسمى النرجيلة أيضًا بالنرجيلة أو الأركيلة أو الجوزة. لتدخين الشيشة، يتم تسخين التبغ الرطب (المسمى المعسل) باستخدام الفحم المشتعل أو التسخين الكهربائي. غالبًا ما يتم تحلية المعسل أو إضافة نكهة له باستخدام الفواكه أو النعناع. يمر الدخان عبر الماء ثم يتم استنشاقه من خلال خرطوم وفوهة. الشيشة العشبية أو الخالية من التبغ أو الإلكترونية لا تزال تنتج مواد كيميائية ضارة. الفلاتر والفوهات والمواد المضافة والماء في الشيشة لا تنظف الدخان، حتى لو كانوا يقولون ذلك. تدخين الشيشة دائمًا ضار بصحتك.

لماذا تعتبر الشيشة ضارة

الرائحة التي تأتي من الشيشة تأتي من المنكهات المضافة إلى التبغ. العديد من هذه النكهات ليس من المفترض أن يتم استنشاقها لأنها يمكن أن تضر بالرئتين.

بالمقارنة مع تدخين سيجارة واحدة، خلال جلسة شيشة مدتها ساعة واحدة، سيستنشق الشخص ما يقارب:

100 مرة	25 مرة	11 مرة	3-2 مرات
رصاص أكثر	كمية القطران	كمية غاز أول أكسيد الكربون	كمية النيكوتين

يدخن بعض الناس معًا الشيشة في المناسبات الاجتماعية أو كجزء من ثقافتهم، ولكنها لا تزال تنطوي على مخاطر صحية جسيمة.

يحتوي دخان الشيشة على حوالي 300 نوع مختلف من المواد الكيميائية بما في ذلك النيكوتين، الذي يسبب الإدمان الشديد. يُنتج الفحم المستخدم لتسخين المعسل دخانًا خطيرًا. يحتوي هذا الدخان على مواد كيميائية وجزئيات خطيرة يمكن أن تسبب السرطان. حتى إذا كنت لا تستخدم المعسل، فإن أي شيشة يتم تدخينها بالفحم تحتوي على هذه المواد الكيميائية الضارة.

التأثير الصحي

عند استنشاق دخان الشيشة، يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة لك وللآخرين من حولك، بما في ذلك الرضع والأطفال. بعض هذه المشاكل تشمل:

- زيادة معدل ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- السعال والأزيز وضعف وظيفة الرئتين وتفاقم الربو لدى الأطفال
- السكتة الدماغية وأمراض القلب وأمراض الرئة
- سرطان الرئة والمعدة والمثانة والرأس والرقبة
- مشاكل الحمل مثل انخفاض وزن الطفل عند الولادة، مما يعني أن الطفل قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

الشيشة والشباب

يجب على الأطفال والشباب عدم تدخين الشيشة أو التواجد بالقرب من دخان الشيشة. تشير الأبحاث إلى أن المراهقين والشباب الذين دخنوا الشيشة هم أكثر عرضة لبدء تدخين السجائر بأكثر من الضعف مقارنة بأولئك الذين لم يدخنوا الشيشة مطلقاً. من السهل أن تصبح مدمناً على النيكوتين، خاصة بالنسبة للشباب. يستمر دماغ الشاب في النمو حتى سن 25 عاماً. يمكن أن يضر النيكوتين بنمو الدماغ لدى الشباب، مما قد يؤثر على الذاكرة والتركيز.

الشيشة والقانون

في أستراليا، تخضع الشيشة التي تحتوي على التبغ للرقابة مثل أي منتج تبغ آخر، مما يعني عمومًا أنه لا يمكن:

- بيعها لأي شخص يقل عمره عن 18 عامًا
- استخدامها في الأماكن التي يحظر فيها التدخين
- عرضها أو الإعلان عنها في نقاط البيع
- توزيعها مجانًا لأغراض الترويج.

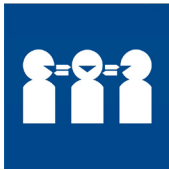
تم وضع هذه القوانين لحماية الناس من أضرار استخدام التبغ والتدخين السلبي.

للإقلاع عن الشيشة فوائد عديدة

الشيشة ضارة لك وللأشخاص القريبين منك. الإقلاع عن الشيشة هو أفضل طريقة لحماية صحتك. عند الإقلاع عن الشيشة:

- توفر المال
- أنت تقدم مثالًا إيجابيًا وتساعد في الحفاظ على صحة عائلتك ومجتمعك.
- تكون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السرطان أو السكتة الدماغية
- تتحسن صحة الرئتين

الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين:



1. اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848 للحصول على استشارة مجانية لمساعدتك على الإقلاع عن الشيشة أو التدخين أو التدخين الإلكتروني. اطلب مترجمًا شفهيًا بلغتك. امسح رمز الاستجابة السريعة لمزيد من المعلومات. يمكنك أيضًا إرسال رسالة "Quit" على واتساب +61 385 832 920

2. تحدث مع اختصاصي الصحة الموثوق به، مثل الطبيب أو الممرضة المجتمعية. يمكنهم شرح خيارات الإقلاع ومساعدتك في الاتصال بـ Quitline.

3. للحصول على مساعدة بلغتك، انتقل إلى:



Recite^{me}



A+ Accessibility



quit.org.au

شراكة بين:

