



# السيجار الإلكترونية

جربتُ عدّة مذاقات ولم يناسبني ذلك. كان الصداع يصيبني مما  
لا شك أن تدخين البخار لا يلائمني فأقلعت عن تدخينه.

أستعمل عدة مذاقات تنوعياً  
للذّة ولا أَمَل منها.

40 عاماً من التدخين ولم ينفعني شيء من كل ما جربت. بعون السيجارة  
الإلكترونية صرت لا أبالي بالتبغ. مرّ علي عامان دون تدخين و... لم  
أعد أدخن البخار حتى!

معلومات مفيدة حتى تُكوّن فكرتك عن تعاطي  
السيجارة الإلكترونية وعن مدى قدرتها في التقليل  
من المضار الصحية أو عجزها عنه.

# ما هي؟



تتكون السيجارة الالكترونية أساسا من أربعة :



الجيل القديم

الجيل الجديد

تعمل دون احتراق. توجد في وقتنا الحالي علامات تجارية ونماذج متنوعة. والتي مازالت تتطور، فبعضها يُمكن من ضبط قوة وتدفق البخار.

يحتوي السائل على :

- < بروبيلين غليكول و / أو الجلسرين النباتي؛
- < عطور؛
- < و، غالبا، على النيكوتين متفاوتة التركيز.

بعد الضغط على زر، تقوم البطارية بتسخين المقاومة الموجودة في البخاخ. وبتسخين السائل هكذا فإنه يصير بخارا يستنشقه المدخن.

# النيكوتين تحت المجهر



ليست النيكوتين هي العنصر السام الرئيسي للسيجارة العادية أو الإلكترونية. وعموماً ، ما يبحث عنه مدخن التبغ أو البخار هو مفعول النيكوتين المهدئ أو المنشط والتي :

< تصل إلى الدماغ في غضون ثوانٍ عن طريق شرايين الرئة عند تدخين سجائر التبغ. وتهدف معظم السجائر الإلكترونية إلى محاكاة أثر مماثل؛

< لها مفعول يسبب إدمان الجسم وتبعيته لها. قد يسبب الحرمان المفاجئ منها أو الاقلاع المفاجئ عنها ظهور أعراض النقص: العصبية، القلق، الإكتئاب، صعوبة في التركيز، صداع،...

العلاجات البديلة ذات النيكوتين (الملصقات، اللبان، الحبوب...) المستعملة في المساعدة في الاقلاع عن التدخين:

< تفرز النيكوتين في الجسد إما ببطء عبر الجلد (الملصقات) أو بسرعة عن طريق الامتصاص الفموي (اللبان، الحبوب والبخاخ). وبهاتة الصيغة لا تسبب النيكوتين الادمان إلا نادراً؛

< وتسمح لمدخن واحد من بين خمسة أن يتحرر من تبعية جسمه للنيكوتين. وإشراف أخصائي إقلاع عن التدخين يزيد من فرص التوفيق.

# أما من وسيلة للحدد من المخاطر؟



## بلى

هي أقل ضررا من السيجارة العادية لأنّ

- < لا احتراق فيها لمواد عضوية، أي لا إنتاج لغاز الكربون، ولا للقطران. المواد المسرطنة موجودة فيها بكميات ضئيلة.
- < المواد السامة أقل عددا وأقل تركيزا فيها من دخان التبغ. إذن فخطر الإصابة بالسرطان وبأمراض مزمنة كالانسداد الرئوي المزمن وأمراض القلب والأوعية الدموية مثلا قليل.
- < إن استعمال السيجارة الإلكترونية قد يمكن من تقليل تعاطي التبغ أو الاقلاع عنه والذي هو أشدّ ضررا. إن بالإمكان ضبط تركيز النيكوتين حسب الحاجة أو تناول سائل خال من النيكوتين.

## لكن

- < يصبح السائل ساماً لما يتم تسخينه بشدة ويحتمل أن يصير الجهاز ساما إذا ما تعرض للتسخين المفرط.
- < لما يكون السائل محتويا على النيكوتين فإن الإدمان البدن يتربع.
- < لا تزال آثار التدخين الإلكتروني غير معروفة على المدى الطويل.
- < يُحذّر من استعمال النساء الحوامل للسيجارة الإلكترونية في غياب معرفة كافية بآثارها التي تحتمل الإضرار بالطفل المنتظر.
- < قد يجر تدخين البخار الأشخاص غير المدخنين والشبان خاصة إلى تعلم التدخين وتقريبهم من النيكوتين.

# سجائر التبغ والسجائر الإلكترونية، ما هي؟



**بلا حرق**  
استنشاق البخار.

**حرقاً:**  
استنشاق الدخان.

**عـمـلـها**

- < في غياب الاحتراق، لا ينتج أول أكسيد الكربون أو القطران.
- < وجود بعض المواد المسرطنة بجرعات ضئيلة.
- < تحت تأثير حرارة عالية (أكثر من 250 درجة مئوية)، يمكن أن يطلق الجلسرين مادة مهيجة (الأكرولين) بكميات أقل من السجارة التقليدية.

- < القطران، أحادي أكسيد الكربون، الزرنيخ، الأستون، عوامل النكهة والبنزين وأكسيد التيروجين وحمض الهيدروسيانيك والأمونيا والزرنيق والرصاص والكروم و 4000 مادة أخرى، بما في ذلك أكثر من 50 مادة مسرطنة.
- < يتراوح متوسط درجة حرارة طرف السجارة المتوهج بين 800 و 900 درجة مئوية.

## مكوناتها ونتائجها

- < تهيج المجاري التنفسية والقم والحلق.
- < ال متعاطون ومن حولهم أقل عرضة لأن إنتاج المواد السامة محدود.
- < لا تزال مخاطر التدخين الإلكتروني على المدى الطويل غير معروفة. أبحاث مختلفة جارية.
- < خطر ارتفاع درجة حرارة الجهاز إذا كان الخزان ممتلئاً بما لا يكفي مع إمكانية إصدار واستنشاق مواد سامة.
- < خطر حدوث حروق وإصابات في حالة انفجار البطارية (نادر للغاية).

- < تهيج المجرى التنفسي والقم والحلق.
- < تعرض المتعاطين ومن حولهم للعديد من المواد السامة الموجودة في الدخان.
- < الإصابة بأمراض السرطان والجهاز التنفسي و / أو بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- < انخفاض متوسط العمر المتوقع.
- < خطر الإصابة بحروق عقب نشوب حريق بسبب سجارة لم تنطفئ تماماً.

## مخاطرها على الصحة

إنتاج ملوثات الهواء بكمية قليلة ونفايات كيميائية (التعميرة، القنبية...)، واستعمال الكبريتات والبطاريات، وأجهزة يتبني تدويرها.

إنتاج ملوثات الهواء والنفايات على شكل أعقاب سجائر غير قابلة للتحلل، وخطر نشوب حريق.

**أثرها على البيئة**

هذه كلفة تقريبية كونها مرتبطة بنوع الجهاز والسائل وبرنامج التدخين وغيرها. السجارة الإلكترونية أقل كلفة بأربع مرات من سجارة التبغ.

تدخين 10 سجائر تبغ يوميا يكلف ما بين 80 و 100 أورو شهريا.

**الـكـلـفـة**

# بضعة نصائح



## عندما تكون نية التقليل من التدخين أو الإقلاع عنه

- ك تفادي الجمع بين سيجارة التبغ والسيجارة الإلكترونية. هذا يوهم بالتحكم في التدخين والتقليل من المخاطر ويبطئ أو يقوض الرغبة في الإقلاع.
- ك التقليل التدريجي من التدخين الإلكتروني ومن تركيز النيكوتين.

## وعموماً

- ك تفضيل أحدث الأجهزة على السجائر الإلكترونية «أحادية الاستعمال» لأنها تمكن من الحد من درجة الحرارة، من إرسال النيكوتين بما يتجاوب بشكل ملائم مع المتطلبات المتعلقة بالإقلاع عن التدخين ولأن بطارياتها موثوقة.
- ك —لما أن وحدة قياس مقاومة البخاخ هي الأوم (  $\Omega$  ) وتوتر بطارية السيجارة الإلكترونية هي الفولط ( V ) : لا ينبغي أن يتعدى التوتر 5 فولط لمقاومة قدرها 2.5  $\Omega$  أو 4.5 فولط لمقاومة قدرها 1.8  $\Omega$ .
- ك بعد ملأ الجهاز بالسائل، إنتظار 5 دقائق على الأقل قبل الشروع في التدخين حتى تنقع المقاومة كلياً في السائل لثلاث ترتفع حرارتها فوق اللازم.
- ك التأكد من أن الخزان ملآن بكفاية تصد الحد من مخاطر الارتفاع الزائد لكل من حرارة السائل والمقاومة.
- ك حفظ التعميرات بعيداً عن متناول الأطفال كون النيكوتين سامة لهم.
- ك تفادي تدخين البخار في الأماكن المغلقة وإن كانت آثار التدخين الإلكتروني أقل.
- ك تفادي غير المدخنين للسيجارة الإلكترونية وبالذات النساء الحوامل والأطفال والمراهقون.
- ك إستشارة أخصائي إقلاع عن التدخين منذ بداية استعمال السيجارة الإلكترونية من أجل :
  - أخذ نصائح تتواءم مع درجة الإدمان؛
  - تفادي قلة التركيز مما يولد رغبة في التدخين؛
  - مساعدة المدخن في التخلص مما قد يصبح إدماناً جديداً؛
  - تفادي العودة إلى التدخين في حال فشل التدخين الإلكتروني؛
  - الحصول على علاج دوائي أو بديل ذي نيكوتين.

لا ينصح باستعمال السيجارة الإلكترونية ما لم يكن ذلك في إطار نية التقليل من مخاطر التدخين أو الإقلاع عنه.

# علامَ ينص القانون؟



تعتبر السجائر الإلكترونية منتجا مماثلا للتبغ. ولذلك فإنه يمنعُ :

- < استعمالها في الأماكن العامة المغلقة؛
- < الإشهار لها وترقيية استعمالها ماعدا العلاقات داخل الأكشاك ونقاط البيع المتخصصة؛
- < بيعها لمن هم دون 16 عاما؛
- < بيعها عن بعد (عبر الإنترنت).

وفضلا عن ذلك :

- < بيع السجائر الإلكترونية الأحادية الاستعمال أو القابلة للتعبئة بالنيكوتين مرخص. < لا يجب أن تتعدى نسبة النيكوتين 20ملغ /ملل (قنينة سعتها القصوى 10 ملل) ولا يجب أن يحتوي السائل على فيتامينات أو منشطات، ملونات أو مواد تسهل استنشاق النيكوتين أو امتصاصها.
- < يجب أن تكون السجائر الإلكترونية وقنينات التعبئة مزود بنظام أمان لا يستطيع الأطفال خرقه وأن تكون مقاومة للانكسار والتسرب.

تشهد السجارة الإلكترونية جدلا كثيرا على المستوى التشريعي. لمتابعة آخر الأخبار، زر موقع وزارة

الصحة العمومية: [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)

إقتن منتجا معتمدا من المجموعة الأوروبية (CE)

# هل كنت تعلم؟



بالنسبة لصناعة التبغ، التي تعرف نفسها أنها صناعة النيكوتين، يُعد تنوع منتجاتها وسيلةً للحفاظ على تجارتها في وجه تطور السيجارة الإلكترونية وعلى زبائنها في وقت يرغب فيه ٣ مدخنين من ٤ في الإقلاع. وبهذا فإن صناعة التبغ:

- أقدمت على شراء أهم شركات الجيل الأول من السجائر الإلكترونية ؛
- تطور طرقًا مختلفة تسمح بالتسخين بدون حرق التبغ وبإفراز النيكوتين بدون دخان (بخاخ تبغ) أو بإطلاق النيكوتين بدون تبغ (جهاز استنشاق نيكوتين).

في وجه تكنولوجيات تعاطي التبغ الجديدة ، قد تصبح سيجارة التبغ منتجًا مهجورًا.

## من يجب على تساؤلاتك؟

- طبيبك أو أي أخصائي صحة.
- أخصائي التدخين، وهو من عمال الصحة، مختص في المرافقة والتعامل مع الإدمان على تدخين التبغ – [www.tabacologue.be](http://www.tabacologue.be)
- أحد مراكز مساعدة المدخنين Centre d'Aide aux Fumeurs CAF® (فريق متعدد الاختصاصات) – [www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)
- الإتصال بـ Tabacstop مجانًا على الرقم 080011100 وسوف يرد عليك مختص في التدخين وربما يشرع معك بدون مقابل في متابعة ومرافقة مُنتظمتين لو ترغب في الإقلاع عن التدخين – [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)
- تعوّض صناديق التأمين الصحي جزءًا من الاستشارات المتعلقة بالإقلاع عن التدخين.

للمزيد من المعلومات، زُر موقعنا هذا

[WWW.FARES.BE](http://WWW.FARES.BE)

إمبادرة من



بالتعاون مع



و بدعم من



Une version néerlandophone de ce dépliant est disponible auprès de la VRGT.