



# SZISZA



Szysza, to tak, jakby spaliło się 40 papierosów.

To poprawia samopoczucie.

Szysza wywołuje u mnie ból głowy.

Z przyjaciółmi, piwo w ręce, wężyk w ustach.

Przydatne i obiektywne informacje o szyszy.



# POCHODZENIE I ZASTOSOWANIE

---

**Szisha** wiąże się z tradycjami Orientu. Nazywana jest również wodną fajką, nargilami, argila, hookah. Jej pochodzenie jest nieznane, co bywa czasami przedmiotem do dyskusji. W niektórych kulturach odgrywa ważną rolę i symbolizuje dialog. Szisha spożywana jest zwykle w towarzystwie i stanowi dla palaczy chwilę zabawy i relaksu.

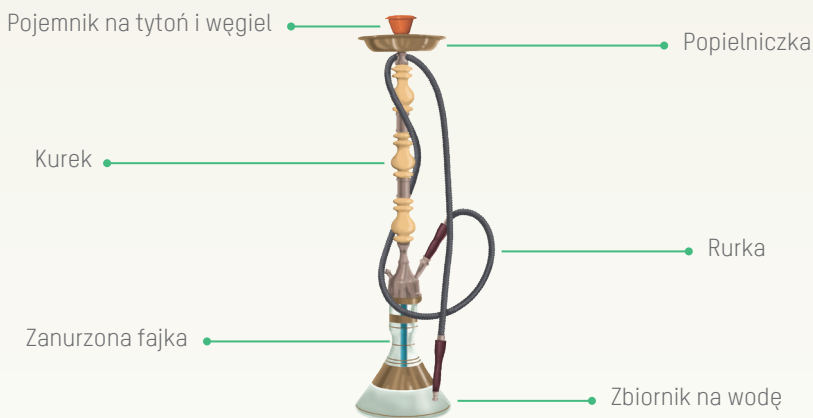
**Szisha rozprzestrzeniła się w ostatnich latach również i na zachodzie.** W całej Europie, do jej konsumpcji, otwarto wiele barów i restauracji.

Jednak wielu konsumentów wydaje się być **niedoinformowanych** o skutkach zdrowotnych sziszy. Niektóre zeznania zebrane przez Respiratory Affections Fund (FARES) wskazują na dużą liczbę fałszywych przekonań.

**Niniejsza broszura została stworzona w celu dostarczenia przydatnych i obiektywnych informacji na temat sziszy.**



# SZISZA, CO TO JEST?



**Szisha** to wodna fajka używana w szczególności do palenia tabamelu podgrzewanego drzewnym węglem. Tabamel umieszcza się w górnej części fajki w pojemniku na tytoń, poniżej żaru z drzewnego węgla. Palacz wdycha powietrze z węża, powodując zasysanie dymu do, po części, zanurzonej rurki. Dym wydostaje się następnie ponad powierzchnię wody i przedostaje dalej do węża.

**Tabamel** to w sziszy najczęściej używany rodzaj tytoniu. Składa się z około 30% tytoniu i 70% melasy. Melasa to mieszanka miodu i owoców, do której ewentualnie został dodany sztuczny aromat.

**Parowe kamienie** (lub **sziszowe kamienie**, *steam stones*) stanowią **alternatywę dla tabamelu**. Są to porowate kamienie pokryte gliceryną i sztucznym zapachem. Podgrzewane węglem drzewnym wytwarzają opary jak elektroniczny papieros. Mają tę zaletę, że nie zawierają nikotyny.

**Drzewny węgiel** służy do spalania tabamelu. Istnieje tradycyjny węgiel drzewny i węgiel drzewny o szybkim zapłonie. Ten ostatni, pokryty substancją przyspieszającą spalanie, wytwarza większą ilość toksycznych substancji.

**Węgiel elektryczny** jest alternatywą dla węgla konwencjonalnego. Jest to opór elektryczny, który podgrzewa tabamelowe lub parowe kamienie, zapobiegając jednocześnie ich spalaniu. W tym przypadku nie ma produkcji tlenu węgla (CO), ani smoły.



# SZISZA POD LUPĄ

---

**Smoła** to ciemna, oleista materia powstająca podczas spalania tytoniu, jak i dowolnego naturalnego paliwa (np. węgla) podgrzewanego w wysokiej temperaturze. W porównaniu do ilości produkcji smoły z jednego papierosa, produkcja smoły z jednej wodnej fajki jest do 100-u razy większa.

↳ **Większość smół wytwarzanych przez spalanie tabacznego i drzewnego węgla przechodzi przez wodę, która zatrzymuje je w ilości mniejszej od połowy. Reszta wdychana jest więc przez palacza, powodując podrażnienie, kaszel i wchłanianie wielu toksycznych lub rakotwórczych chemikaliów.**

**Nikotyna** to znajdująca się w tytoniu molekula. Spożywana za pomocą zwykłego lub elektronicznego papierosa działa na mózg, zapewniając w przeciągu kilku sekund dobre samopoczucie, które może spowodować uzależnienie. Szybkość działania nikotyny jest mniejsza w przypadku sziszy, niż w przypadku zwykłego papierosa, ale ilość wdychanej nikotyny jest dwukrotnie większa.

↳ **Ryzyko uzależnienia od nikotyny podczas częstego spożywania sziszy nie jest zerowe, zwłaszcza, że często towarzyszą temu ważne społeczne rytuały, które mogą wzmacniać chęć powtórki doświadczenia.**

**Tlenek węgla (CO)** to gaz powstający podczas spalania. Jest to bezbarwny i bezwonny, ale silnie toksyczny gaz. Wdychany CO zamiast przyczepiać się do cząsteczek tlenu (O<sub>2</sub>), przyczepia się do czerwonych krwinek, co powoduje gorsze zaopatrzenie narządów i mięśni ciała w tlen. Próbując zrekompenzować brak O<sub>2</sub>, kostny szpik zwiększa produkcję czerwonych krwinek, zagęszczając w ten sposób krew.

↳ **Ilość wdychanego CO podczas jednej sesji sziszy jest mniej więcej porównywalna do tej, wdychanej podczas spalenia dwóch paczek papierosów.**



# EFEKTY ZDROWOTNE

---

Regularne spożywanie sziszy stwarza zagrożenie dla zdrowia palacza i jego otoczenia. Skutki dla zdrowia palacza, w szczególności, związane są z przewlekłym podrażnieniem dróg oddechowych i narażeniem na składniki tabacelu i dymu z drzewnego węgla (CO, smoła, dodatki, nikotyna), które mogą być przyczyną:

- › nowotworów
- › chorób sercowo-naczyniowych: zawałów, zakrzepicy, udaru (udar mózgowo-naczyniowy) ...
- › przewlekłych chorób układu oddechowego: rozedmy płuc, przewlekłej, obturacyjnej choroby płuc.

Palenie ma również wpływ na życie seksualne, płodność, zapach, smak, nastrój, higienę jamy ustnej ...

**Bierne palenie**, to wdychanie dymu przez ludzi, którzy znajdują się blisko osoby palącej. Podczas sesji sziszy, dym wydychany przez palacza rozprzestrzenia się w powietrzu i jest wdychany przez osoby z jego otoczenia. Niepalący wdycha wtedy zarówno dym pochodzący bezpośrednio z sziszy, jak i ten, wydychany przez palacza.

↳ **Obecność „biernego palacza” podczas sesji sziszy naraża go, podobnie jak bezpośredniego konsumenta, na utratę zdrowia.**



Sziszka może być bodźcem do ponownego palenia.



# KILKA PORAD

Oto kilka wskazówek, aby podczas korzystania z wodnej fajki zmniejszyć zagrożenie dla zdrowia:

## PORADY

### SPOSÓB ZASTOSOWANIA

- › W zbiorniku używać tylko zwykłą wodę.
- › Węgiel rozłożyć równomiernie, tak, aby nie przypalić tytoniu.
- › Nie pakować tytoniu do sziszy zbyt ciasno wewnątrz tytoniowego pojemnika.
- › Dym wdychać płytko i z małą częstotliwością.

### WĘGIEL I TABAMEL

- › Aby ograniczyć spożycie toksycznych składników, zamiast tabamelu preferować parowe kamienie.
- › Uprzywilejowywać niepalne źródła ciepła, takie jak węgiel elektryczny.
- › W przypadku tradycyjnego węgla drzewnego, wybierać węgiel naturalny, a nie ten, z szybkim zapłonem.
- › Do podgrzewania nie używać węgla drzewnego.
- › Do sziszy używać tytoniu, którego skład jest wyraźnie zaznaczony.

### OTOCZENIE

- › Używać wodną fajkę w dobrze wentylowanych miejscach (z dwoma źródłami wentylacji, aby stworzyć przeciąg).

### UTRZYMANIE

- › Pamiętać o regularnej wymianie elastycznego węża.
- › Możliwe jak najczęściej zmieniać wodę w pojemniku.

### HIGIENA

- › Używać sterylnej, jednorazowej plastikowej końcówki na każdego palacza sziszy.



Aby zmniejszyć zagrożenie dla zdrowia, palcie na świeżym powietrzu, wybierajcie parowe kamienie ogrzewane elektrycznym węglem i używajcie do sziszy tylko wody. Tych kilka wskazówek znacznie ograniczy wdychanie toksycznych substancji, smoły i tlenku węgla.



# CO MÓWI PRAWO?

---

Od 1 lipca 2011 r. obowiązuje zakaz palenia tytoniu, wyrobów tytoniowych lub podobnych wyrobów we wszystkich zamkniętych miejscach publicznych, i to bez wyjątku. Tak jest też w przypadku sziszy, gdy używa się tabamelu.

Jednak nadal jest dozwolone:

- › palenie na tarasie pod warunkiem, że przynajmniej jedna z jego ścian (lub przegród) jest całkowicie otwarta. Otwarcie okna w zamkniętym pomieszczeniu nie jest wystarczające;
- › palenie w palarni, jeśli spełnia ona warunki instalacji określonych przez prawo.

We wszystkich przypadkach prawo nakazuje:

- › umieszczenia tabliczki zakazu palenia przy wejściu i wewnątrz lokalu, tak, aby każdy mógł ją zobaczyć;
- › usunięcia wszelkich elementów sugerujących, że palenie jest dozwolone (np. : popielniczek);
- › szanowania i egzekwowania zakazu palenia wszelkich wyrobów tytoniowych lub podobnych (papierosów, wodnej fajki, elektronicznych papierosów, itp.) w miejscu publicznym;
- › ochrony publicznego miejsca przed tytoniowym dymem.

Ponadto szisza podlega tym samym prawom, które dotyczą wyrobów tytoniowych: zabraniają sprzedaży osobom poniżej 16 roku życia, obowiązku wskazywania na opakowaniu zdrowotnych zagrożeń...



Według Światowej Organizacji Zdrowia: „wodna fajka to nie tylko zagrożenie dla zdrowia, ale to także furtka do rozpoczęcia palenia dla pewnej liczby młodych ludzi” (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, the power package*).



# KOMU ZADAĆ PYTANIA?

---

- › Swojemu **lekarzowi** rodzinnemu lub innemu pracownikowi służby zdrowia
- › Lekarzowi medycyny "**tabacologue**" specjalizującemu się we wspieraniu i zarządzaniu paleniem – [www.tabacologue.be](http://www.tabacologue.be)
- › W Centrum Pomocy dla Palących « **Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** » (zespół multidyscyplinarny) – [www.centresdaideauxfumeurs.be](http://www.centresdaideauxfumeurs.be)
- › W **Tabacstop** (bezpłatne połączenie) 080011100, gdzie specjalista od tytoniu odpowie na Twoje pytania, a nawet zapewni bezpłatną, regularną pomoc, jeśli chcesz rzucić palenie – [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

Koszty konsultacji tytoniowych są częściowo refundowane przez ubezpieczenie.

**WIĘCEJ INFORMACJI NA BLOGU [WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE](http://WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE)  
LUB NA NASZEJ STRONIE [WWW.FARES.BE](http://WWW.FARES.BE)**

Z inicjatywy :



Przy wsparciu :



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE