



الشيخة



يعادل تدخين الشيخة تدخين 40 سيجارة.

ترفع المعنويات.

تسبب لي الصداع.

مع الرفاق، بيرة باليد وخرطوم بالفم.

معلومات مفيدة وموضوعية حول الشيخة.

أصلها واستعمالها



تنتسب الشيشة إلى التقاليد الشرقية. لها أسماء أخرى منها الأركيلة، النارجيلة أو الحُقَّة أو الهوكه. أصلها مبهم وتتضارب حوله الآراء أحيانا. ولها دور مهم في بعض الثقافات وترمز إلى الحوار. وعادة ما يتشارك فيها أشخاص عدة ويراها المدخنون مودةً بينهم واسترخاءً.

وشاع استعمال الشيشة في الغرب في السنين الأخيرة. ففتحت مقاهٍ ومطاعم تقدم الشيشة في كل أنحاء أوروبا.

إلا أن الكثيرين من مدخنيها يجهلون مضارها على الصحة. وانبرت عن بعض الشهادات التي جمعها صندوق العِلل التنفسية (FARES) إعتقادات زائفة كثيرة.

فكان الهدف من هذا المنشور إعطاء معلومات مفيدة وموضوعية عن الشيشة.

ما هي الشيشة؟



الشيشة عبارة عن غليون مائي يدخن به التبناك أو التبغ المُعسل بحرارة جمرة فحم. يوضع المعسل في الأعلى في الرأس وفوقه جمرات فحم متوهجة. يمتص المدخن الدخان من الخرطوم ما يجعل الدخان ينزل مع القصبه المغمورة ليصعد بعدها إلى سطح الماء ومن ثم عبر الخرطوم.

أكثر أنواع التبغ المستعملة مع الشيشة هي المعسل. يتكون من 30% من التبغ ومن 70% من دبس السكر. والدبس هو خليط من عسل السكر وفواكه بعطور اصطناعية وبدونها.

تُعدُّ حجارة المعسل (أو أحجار البخار أو الشيازو) بديلاً للمعسل المعروف. فهي حصى مسامية مغطاة بالجليسول ونكهة اصطناعية. وينتج عنها، تحت حرارة الفحم، بخارٌ شبيه بخار السيجارة الإلكترونية. ميزتها أنها خالية من مادة النيكوتين.

يُستخدم الفحم لحرق المعسل. فهناك الفحم التقليدي وفحم سريع الاشتعال. فالثاني مغلف بمادة تسرع الاحتراق ويُنتج كميةً كبيرةً من المواد السامة.

أما الفحم الكهربائي فهو بديلٌ للفحم المعروف، عبارة عن مقاومة كهربائية تسخن المعسل أو حجارة المعسل وتجنب احتراقه. وفي هاته الحالة، لا يُنتج أحادي أكسيد الكربون ولا القطران.

عينٌ على الشيشة



القطران مادة زيتية سوداء اللون تنتج عن احتراق التبغ أو أي وقود طبيعي (مثل الفحم) تحت حرارة عالية. تفوق كمية القطران الناجمة عن تدخين شيشة واحدة ما ينتج عن سيجارة واحدة بمائة مرة.

← يمر أغلب القطران الناتج عن احتراق المعسل والفحم عبر الماء الذي لا يحتجز منه إلا ما يقل عن النصف بقليل. فيدخنه الشخص مما يسبب تهيجا وسعالا وابتلاعا لمواد كيميائية سامة أو مسرطنة.

إن مادة النيكوتين جزيئة موجودة في التبغ. ولما تستهلك بواسطة السيجارة العادية أو الالكترونية، فإنها تعمل على الدماغ وتولد شعورا بالمتعة قد يؤدي إلى الإدمان. سرعة عمل النيكوتين في الشيشة أضعف من السيجارة في حين أن كمية النيكوتين المستنشقة هي الضعفان.

← هذا لا يعني أن خطر الادمان على النيكوتين بتدخين الشيشة معدوم، بالذات لأنها تتماشى غالبا مع طقوس اجتماعية مهمة يمكنها أن تعزز الرغبة في إعادة الكرّة.

أحادي أكسيد الكربون غاز ينجم عن الاحتراق. هو غاز لا لون ولا رائحة له ولكنه سامٌ جدا. فعند استنشاق هذا الغاز فإنه يتثبت على الكريات الحمراء بدل جزيئات الأكسجين. فيقل تزويد الأعضاء والعضلات بالأكسجين. وتعويضا لنقص الأكسجين، يرفع نخاع العظم من انتاج الكريات الحمراء مما يجعل الدم سميكاً.

← تعادل كمية غاز أحادي أكسيد الكربون الممتصة في جلسة شيشة واحدة الكمية المستنشقة بتدخين علبتي سجائر تقريبا.

مضارها على الصحة



تدخين الشيشة بانتظام خـطـرٌ على صحة المدخن ومحيطه. أثاره على صحة المدخن تكمن أساسا في تهيج المسالك التنفسية المزمّن، كما أن العُرْضة لمكونات دخان المعسل والفحم (غاز أحادي أكسيد الكربون، القطران، المواد المضافة، النيكوتين) تمكن أن تكون سببا في:

- ◁ أمراض السرطان
- ◁ أمراض الشرايين والقلب كالاختشاء والجلطة والسكتة الدماغية مثلا...
- ◁ أمراض تنفسية مزمنة منها انتفاخ الرئة والانسداد الرئوي المزمن.

وللتدخين تأثيره على الحياة الجنسية والإخصاب والشم والذوق والمزاج ونظافة الأسنان...

التدخين غير المباشر أو السلبي هو استنشاق مَنْ هُم حول الشخص المدخن لدخانه. ففي جلسة شيشة، الدخان الذي يطرحه المدخن في الجو يتنفسه مَنْ حوله. ووُجود من لا يدخن في المكان يجعله يستنشَقُ كُلاً من الدخان الصادر عن الشيشة نفسها والدخان الذي يطرحه المدخن.

← **وكون «المدخن السلبي» حاضرا في جلسة شيشة فإنه يعرض صحته لمخاطر شبيهة بالتي تخص الشخص المدخن.**

بإمكان الشيشة أن تكون عاملا في عودة مدخن أقلع عن السجائر إلى التدخين مجددا.



بضعة نصائح



إليك بعض النصائح للتقليل من المخاطر عند استعمال الشيشة:

نصائح

- ◁ لا يستعمل في بيت الماء إلا الماء؛
- ◁ التوزيع المنظم للفحم يمنع تفحم التبغ؛
- ◁ لا يجب دك أو كبس تبغ الشيشة داخل الرأس؛
- ◁ عدم الاستنشاق بقوة وبوتيرة أقل.

طريقة الاستعمال

- ◁ يفضل استعمال أحجار البخار بدل المعسل اجتنابا لتجرع مواد سامة.
- ◁ ويفضل استعمال مصدر حرارة دون حرق كالفحم الكهربائي.
- ◁ عند استخدام الفحم التقليدي، يحبذ فحم الحطب الطبيعي عوض ذلك سريع الاشتعال.
- ◁ لا يصلح فحم الشواء للشيشة.
- ◁ استخدام فحم مكوناته مذكورة بوضوح فقط.

المعسل والفحم

- ◁ إستعمال الشيشة في الأماكن المِهْوَاة (بمصدرين للتهوية لخلق تيار هواء).

الوسط

- ◁ يستحسن تغيير الأنبوب المرن بانتظام.
- ◁ تغيير ماء الوعاء كلما يكون ذلك ممكنا.

الصيانة

- ◁ استعمال مبسم بلاستيكي أحادي الاستعمال لكل واحد من مدخني الشيشة الواحدة.

النظافة

قصد الحد من المضار الصحية، دخن خارجا، فضل استعمال أحجار البخار وتسخينها بفحم كهربائية ولا تستعمل سوى الماء في الشيشة. تَحُدُّ بضعة النصائح هذه بشكل كبير من استنشاق المواد السامة والقطران وغاز أحادي أكسيد الكربون.



ما قول القانون؟



في الفاتح من جويلية 2011، مُنِعَ تدخين التبغ وكل ما اعتُمد على التبغ وما شابهه في انتاجه في الأماكن المغلقة التي يدخلها الناس لا يستثنى منها مكان. وينطبق الأمر على الشيشة لما تَدخُنُ بالتبغ المعسل.

إلا أن ما يلي يظل مسموحا:

- التدخين في السطیحة بشرط أن يكون أحد جوانبها مفتوحا بالكامل. ففتح نوافذ محل مغلق غير كافٍ؛
- التدخين في حجرة تدخين إذا توفرت فيها التجهيزات المنصوص عليها قانونا.

وفي كل الحالات فإن القانون يفرض:

- وضع لافتات منع التدخين على باب المحل وداخله ليراهما الكل؛
- إزاحة كل ما قد يوحي بأن التدخين مسموح كـمِطَفَاتِ السجائر مثلا؛
- إحترام وحمل الناس على احترام منع تدخين كل منتجات التبغ وما شابهها (السجائر، المعسل، السيجارة الإلكترونية...) في الأماكن العامة؛
- المحافظة على المكان العام من دخان التبغ.

زد على ذلك أن الشيشة تخضع لقوانين منتجات التبغ ذاتها: منع البيع لمن يقل عن ١٦ سنّاً ووجوب ذكر المضار الصحية على العُلب...

وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن «النارجيلة ليست خطرا صحيا فحسب بل بوابة إلى الإدمان للعديد من الشباب» (تقرير منظمة الصحة العالمية عن وباء التبغ العالمي، ٢٠٠٨، مجموعة السياسات الست).



من يجيب 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

◀ (فريق متعدد الاختصاصات) CAF – Centre d'Aide aux Fumeurs

– www.centresdaideauxfumeurs.be

◀ الإتصال بـ Tabacstop مجاناً على الرقم 0800111100 وسوف يرد عليك مختص في التدخين وربما يشرع معك بدون مقابل في متابعة ومرافقة منتظمين لو ترغب في الاقلاع عن التدخي

– www.tabacstop.be

تُعوضُ صناديق التأمين الصحي جزءاً من الاستشارات المتعلقة بالاقلاع عن التدخين.

للمزيد من المعلومات، زر هذه المدونة WWW.FARES.BE

أو موقعنا WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE

بمبادرة من



ودعم من



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE