



وزارة الصحة

السيجارة الإلكترونية





مقدمة

السيجارة الإلكترونية هي أجهزة إلكترونية توجد بها خلية تسخين يمر من خلالها التيار لتسخين سائل النيكوتين الذي يتحول إلى بخار يستنشقه المدخن. ولا تحتوي السيجارة الإلكترونية على أوراق التبغ كما في السيجارة العادية ولا تقوم بحرقه.

أنواع منتجات التبغ الإلكترونية

تأتي على عدة أشكال مثل السيجارة العادية وعصا الذكرة مما يصعب تمييزها لدى اليافعين ولها مسميات مختلفه مثل الفيب وفوج وخلافه. من أشهر هذه الأجهزة: السيجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية.





مخرج النيكوتين:
«فتحة للشفط».

جهاز تسخين «الأتومايزر»:
اسطوانة تحول سائل
السيجارة الإلكترونية إلى رذاذ وبخار.

إضاءة «لمبة»:
توجد في الطرف الآخر من
السيجارة وتضيء هذه الإضاءة
عند أخذ نفس من السيجارة.

البطارية:

وهي بطارية قابلة للشحن
تعطي الطاقة للأتومايزر
ليقوم بتسخين النيكوتين.



ماهي مكونات السجائر الإلكترونية؟

تختلف مركبات المواد الكيميائية السائلة في السجائر الإلكترونية من سائل إلى آخر، بشكل عام، **هذه أبرز**

المركبات المكتشفة بعد التحليل الكيميائي:

١. **النيكوتين:** أهم المركبات المسؤولة عن الإدمان وتزيد الرغبة في التدخين الإلكتروني. يتراوح نطاق النيكوتين في السجائر الإلكترونية على مستوى العالم من «٦٠٠٠ مجم / مل أو أكثر». في حين أن التوصية هي عدم تجاوز ٢٠ ملغ / مل، ترتبط المعدلات المنخفضة من النيكوتين بأضرار على نمو الدماغ لدى المراهقين والشباب الذين تقل أعمارهم عن ٢١ عاماً، كما يؤدي التعرض إلى انبعاثات الدخان إلى الولادة المبكرة وانخفاض وزن الأطفال عند الولادة في حال تعرضت المرأة الحامل لذلك.

٢. **البروبيلين غليكول «PG» و / أو الجلسرين النباتي:** مادة مضافة للغذاء، عند تناوله عن طريق الفم يكون آمناً بشكل عام ولكن آثاره عند استنشاقه لم تدرس جيداً. وهو مسؤول عن ألم الحلق والدخان المتولد أثناء التدخين.



٣. ثنائي الأستيل والمواد الكيميائية المنكهة:

أظهرت الدراسات أن بعض النكهات التي تحتوي على ثنائي الأستيل تم ربطها بمرض رئوي خطير يسمى التهاب القصيبات يصيب الأطفال والصفار والرضع. كما وجدت الأبحاث أن النكهات هي أحد العوامل التي تساهم في انتشار التدخين.

٤. الفورمالديهايد: أحد المركبات المسببة للسرطان

وهو يتشكل بشكل طبيعي عند حدوث النفخة الجافة، بسبب ارتفاع درجة حرارة السائل الإلكتروني، أو عدم وصول سائل كاف إلى جزء التسخين.

٥. أكرولين، ثنائي الأستيل وثنائي إيثيلين جلايكول:

وهي مواد كيميائية معروفة بأنها تسبب أمراض الرئة.

٦. فيتامين E: مرتبطة بإصابة الرئة الناجمة عن السجائر

الإلكترونية.

٧. المعادن الثقيلة: مثل النيكل والقصدير والرصاص

والكاديوم.



أسباب إنتشار السيجارة الإلكترونية

● الإعتقاد بأنها وسيلة للإقلاع عن التدخين.

● التكلفة المنخفضة نوعاً ما.

● إدمان النيكوتين.

● صعوبة التعرف عليها.

● مظهرها الأنيق.

● تعدد النكهات فيها.

● سهولة الوصول لها.



«السجائر الإلكترونية ليست هي الحل للإقلاع عن التدخين»
حيث لا ينصح باستخدام السجائر الإلكترونية كأحد الطرق
للإقلاع عن إدمان التدخين. ففي الواقع، يعد تركيز النيكوتين
ونكهاته من الأسباب الرئيسية للإدمان فهو يحفز الاستخدام
المتكرر مما يؤدي إلى التعرض للمزيد من المخاطر الصحية
على المدخن ومن حوله.



أضرار السجائر الإلكترونية

أضرار قصيرة المدى

جفاف الفم:

تحتوي على مواد تمتص الماء والرطوبة من الفم مسببة الجفاف.

السعال:

ينتج عن استنشاق الدخان وجفاف الحلق.

الدوخة:

النسبة العالية من النيكوتين تسبب الشعور بالدوخة والدوار.

الغثيان:

يترافق استهلاك النيكوتين مع شعور بالغثيان واضطرابات في المعدة.

إلتهاب الحلق:

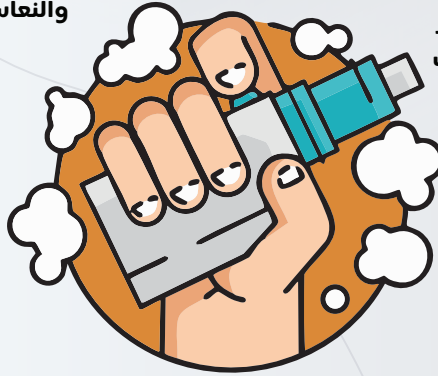
السجائر الإلكترونية يحتوي على النيكل المسبب للحساسية والالتهابات.

الصداع:

القلويدات في السجائر تسبب الصداع عند الإقلاع عن تدخينها.

التعب والإرهاق:

النيكوتين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والنعاس على حسب نسبته.



أضرار طويلة المدى

الإدمان

نقص الإنتباه

تسمم الجسم

تصلب الشرايين

أمراض القلب

تلف الرئة

اضطرابات المزاج

السرطان

الانتقال إلى تدخين الأنواع
الأخرى المختلفة للتبغ

تعرض الآخرين للتدخين السلبي



كيف تقي أبنائك من خطر ادمان السجائر الإلكترونية؟

تعد الوقاية أفضل وسيلة دفاع للآباء والأمهات الذين يريدون إبعاد أبنائهم عن التدخين الإلكتروني، وهنا نصائح لإبعاد خطر السجائر الإلكترونية عن أبنائك:

١. **ثقف نفسك:** يجب على الآباء أن يعرفوا كل ما هو متعلق بالسجائر الإلكترونية والمخاطر التي تنطوي عليها وأشكالها المختلفة.

٢. **التحاور مع الأبناء:** تحدث إلى أطفالك عن الآثار الضارة للتدخين الإلكتروني. استمع قدر المستطاع إليهم، وأسألهم أسئلة مفتوحة عن رأيهم في التدخين الإلكتروني.

٣. **كن قدوة:** إذا كنت مدخناً فابذل قصارى جهدك للإقلاع عن التدخين وإذا كنت لا تستطيع التوقف التزم بعدم التدخين أمام أطفالك.

٤. **منزل خالٍ من التدخين:** لا تسمح للأصدقاء أو العائلة بالتدخين في منزلك.

٥. **قواعد واضحة:** وضع لأبنائك بشكل قاطع أن التدخين بشتى أنواعه بما فيه التدخين الإلكتروني مرفوض ولا رجعة في ذلك.

٦. **اطلب المشورة:** من الفريق الطبي لإرشادك إلى الخدمات المتوفرة للإقلاع عن التدخين.



كيفية الإقلاع عن السجارة الإلكترونية:

الإرادة
القوية والعزيمة

لأخذ القرار والمثابرة
عليه ضع خطة محدد
وتاريخاً معيناً لبدء
الإقلاع والالتزام به

الدعم
النفسي والإجتماعي

التحدث إلى أشخاص
تعرضوا لتجربة مشابهة
ونجحوا فيها؛ والبحث
عن الدعم من الأصدقاء
والعائلة للحفاظ على
التشجيع المستمر



استخدم سجاير
تحتوي على كميات
أقل من النيكوتين
تدريجياً إلى أن تصل
إلى صفر نيكوتين

تقليل
النيكوتين تدريجياً



البحث عن
أنشطة بديلة
لقضاء الوقت بعيداً
عن السجارة الإلكترونية
مثل «القراءة، ممارسة
الرياضة، تمارين
تنظيم التنفس».

ممارسة
الرياضة والإسترخاء





السجائر الإلكترونية ليست بديل للسجائر العادية «ابتعد عن التدخين بكل أشكاله»