



وزارة الصحة
Ministry of Health

السيجارة الإلكترونية



تستاهل
ق



المحتوى

- تعريف السيجارة الإلكترونية
- أنواع منتجات التبغ الإلكترونية
- تاريخ السيجارة الإلكترونية
- أثر السيجارة الإلكترونية على إنتشار التدخين
- مكونات السيجارة الإلكترونية
- طريقة عمل السيجارة الإلكترونية
- أضرار السجائر الإلكترونية
- أسباب إنتشار السيجارة الإلكترونية
- الإقلاع عن التدخين
- كيفية الإقلاع عن التدخين
- دور الأدوية في المساعدة على الإقلاع

السيجارة الإلكترونية



• السيجارة الإلكترونية هي أجهزة إلكترونية توجد بها خلية تسخين يمر من خلالها التيار لتسخين سائل النيكوتين الذي يتحول إلى بخار يستنشقه المدخن.



• لا تحتوي السيجارة الإلكترونية على أوراق التبغ كما في السيجارة العادية ولا تقوم بحرقه.

أنواع منتجات التبغ الإلكترونية



• تأتي على عدة اشكال مثل السيجارة العادية وعصا الذاكرة مما يصعب تمييزها لدى اليافعين ولها مسميات مختلفه مثل الفيپ وفوج وخلافه.



• من أشهر هذه الأجهزة : السيجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية

تاريخ السيجارة الالكترونية

بدأ إنتاجها في الصين في عام ٢٠٠٣ حيث اخترع الكيميائي الصيني هون ليك (Hon Lik) السيجارة الالكترونية، و في عام ٢٠٠٤ صنعت على شكل السيجارة التقليدية المعروفة، وطرحت في الأسواق مصحوبة بدعاية منظمة على أنها البديل الرئيسي للسيجارة التقليدية

منذ ذلك التاريخ انتشرت هذه السيجارة في العالم انتشارا سريعا وأقبل عليها المدخنون وغير المدخنين، بعضهم رغبة في ترك السيجارة التقليدية، وبعضهم للتجربة . وهنا بدأت شركات التبغ التقليدية بخوض ضمار هذه الصناعة و يتم إنتاجها الان أيضا من قبل شركات التبغ.

❖ وكمثال على شدة انتشارها بصورة كبيرة وخاصة بين اليافعين ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية بلغ من انتشارها ان ٣.٦ مليون من طلاب المرحلة المتوسطة والعليا قد دخنوا هذا النوع من التبغ بمعدل ٢٠.٨ % من طلاب المرحلة العليا (الصفوف (١٠ و ١١ و ١٢) حسب المسمى المحلي بسلطنة)

اثر السيجارة الالكترونية على انتشار التدخين وزيادة نسبه

- في دراسة وجد ان ٤٠% من مدخني السجائر الالكترونية لم يسبق لهم ان دخنوا مسبقا السجائر الاخرى بصفة معتادة. وهذا يدل على زيادة استخدام التبغ ومنتجاته بين مدخني السيجارة الالكترونية. كما وجد ان اليافعين اكثر توقعا وعرضة لاستخدام السجائر الالكترونية عن البالغين . والذي يتعارض مع القول انها فقط للاقلاع عن التدخين كما يروج لها من قبل المسوقين .



- كما لوحظ في دراسة على البالغين عام ٢٠١٥ بالولايات المتحدة الامريكية ان ٥٨,٨% من مستعملي السجائر الالكترونية أيضا يدخنون السجائر العادية بمعنى انها لم تساعدهم على الاقلاع عن التدخين. بينما ٢٩,٨% هم مدخنون سابقون للسجائر و ١١% لم يدخنوا مسبقا السجائر او التبغ .



- وجد أيضا في دراسة بأستراليا نشرت في يونيو عام ٢٠١٩م ان تدخين السجارة الالكترونية، حتى مجرد نفثة واحدة أو اثنين، لديها القدرة على زيادة قابلية تعاطي السجائر بين الشباب الأسترالي. كما تشير النتائج إلى أن زيادة توافر السجائر الإلكترونية عن طريق تخفيف اللوائح الصارمة الحالية المحيطة ببيعها قد يكون لها عواقب غير مقصودة.

نسبة الانتشار في السلطنة

أظهرت نتائج المسح العالمي للتبغ بين الشباب في سلطنة عمان لعام ٢٠١٦م أن:

- أربعة من كل عشرة طلاب (٤٢,١%) استخدموا السجائر الإلكترونية
- ٥,٣% يدخنون السجائر الإلكترونية حاليًا.
- ما يقرب من ربع المستخدمين الحاليين (٢٦,٦%) قاموا بشراء السجائر الإلكترونية من داخل السلطنة.

مكونات السيجارة الالكترونية



طريقة عمل السجارة الإلكترونية

• تحتوي السجائر الإلكترونية على محلول النيكوتين (نيكوتين مذاب في مادة البروبين جلايكول).



• عند أخذ نفس عميق من طرف السجارة الإلكترونية تقوم البطارية بتسخين محلول النيكوتين لدرجة التبخر، مما ينتج عنه بخار النيكوتين، كما يؤدي مرور الهواء في الطرف الآخر من السجارة إلى إضاءة اللمبة.

• يستنشق المخن هذا البخار المحتوي على النيكوتين وإدخاله إلى الرئة.

أضرار السجائر الإلكترونية

- السوائل المستخدمة في السجائر الإلكترونية تحتوي على إضافات عطرية والجليسرين والمركب العضوي ثنائي الأسيتيل والنيكوتين وبروبيلين جليكول وعند اشتتشاف البخار تدخل معه إلى الجسم أيونات المعادن الثقيلة مثل النيكل والقصدير وغيرها، وجميع هذه المركبات تعمل على تعطيل الغدة الدرقية التي من دورها تنظيم عمل القلب، والمخ، وإفراز الهرمونات بالجسم.



- الإكثار من تدخين السجائر الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى تخفيض مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجال، وأيضاً انخفاض عدد الحيوانات المنوية، ويؤثر سلباً في عمل الجهاز التناسلي الأنثوي خاصة خلال فترة الحمل.



• مادة بروبيلين جليكول الموجود في سائل السيجارة الإلكترونية يمكن أن تتراكم في الجسم، وهذا الأمر يسبب رد فعل تحسسي للجسم، وأيضاً تزيد من التعرض لاضطراب فيعمل الكبد والكلية، وهذا يؤثر على صحة الجهاز التنفسي والجهاز العصبي، ويزيد من الإصابة بالربو.





• ارتفاع تركيز مادة الفورمالدهيد والتي تعتبر حسب معطيات
الوكالة الدولية للدراسات السرطانية سمياً مميتاً وتسبب سرطان
البلعوم



• مادة الأسيتالدهيد تعتبر من العوامل الأساسية لتليف الكبد (أكثر من الكحول - حيث إن الكحول يتحول الى أسيتالدهيد في الكبد بواسطة انزيم خاص بذلك) وهو مسبب لسرطان الجهاز الهضمي والكبد، ويوجد أيضا في الدخان الناتج من حرق السجائر وفي عوادم السيارات





تسببت بطاريات السجائر الإلكترونية في حدوث بعض الحرائق والانفجارات، والتي تسبب بعضها حدوث إصابات خطيرة.

كما صدرت تقارير من الولايات المتحدة الأمريكية عن التهابات تنفسية حادة أدت بعضها إلى الوفاة وذلك عقب استخدام السجائر الإلكترونية



أسباب إنتشار السجارة الإلكترونية

- الإعتقاد بأنها وسيلة للإقلاع عن التدخين.
- التكلفة.
- إدمان النيكوتين.
- صعوبة التعرف عليها.
- مظهرها الأنيق.

الإقلاع عن التدخين

• تعود أهمية الإقلاع عن التدخين إلى ما يتسبب به دخان التبغ من أضرار صحية تؤثر على مختلف أعضاء الجسم، حيث يحتوي دخان التبغ على أكثر من ٧,٠٠٠ مادة كيميائية تتسبب بزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية، بما فيها أمراض القلب، وأمراض الرئة، والسكتات الدماغية، وغيرها الكثير.

• كما أن ما يقارب ٦٩ مادة من هذه المواد يمكن أن تسبب زيادة خطر الإصابة بمرض السرطان.



ومن الأمثلة على هذه المواد التي تشكل خطرًا كبيرًا على وجه الخصوص هي:

- القطران.
- النيكوتين.
- أول أكسيد الكربون.

كيفية الإقلاع عن التدخين

• يتضمن الإقلاع عن التدخين التغلب على أمرين، وهما إدمان النيكوتين وكسر عادة التدخين.

• غالبًا ما يعد الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، خصوصًا عندما يتم الأمر دون استخدام أي من وسائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين، كما أن ما يقارب ٩٥% من المدخنين الذين يتوقفون عن التدخين لوحدهم عادة ما يعودون للتدخين مرة أخرى في المستقبل.

دور الأدوية في المساعدة على الإقلاع

- يمكن للأدوية أن تساعد في الإقلاع عن استخدام التبغ ، حيث انها:
 - ترفع درجة الشعور بالراحة وكذلك في تقليل الأعراض الانسحابية (القلق ، التعب ، التوتر ، وغيرها)
 - تحسن من الاستجابة الى الادوية و منها ادوية السرطان

أدوية استبدال النيكوتين

علكة النيكوتين

(Nicotine Gum)



احدى الوسائل العلاجية الخاصة باستبدال النيكوتين والتي يخرج منها النيكوتين اثناء مضغها ، حيث ينتقل النيكوتين من خلال بطانة الفم الى تيار الدم ثم الى الدماغ لتقليل من أعراض الانسحاب متوفرة في جرعتين ٢ و ٤ ملجم، تتواجد بالصيدليات الخاصة بدون وصفة طبية ، يفضل مناقشة موفر الرعاية الصحية او الطبيب لتحديد الجرعة المستخدمة وشرح الطريقة الصحيحة للأستخدام.



* استخدام علكة النيكوتين:

- استخدام عند الحاجة
- اطباق اسنانك على العلكة حتى الشعور بالوخز
- ترك العلكة بين الخد واللثة
- انتهاء الشعور بالوخز خلال ٣٠ دقيقة.
- لا تمضغ علكة النيكوتين كما هو الحال مع العلكة المألوفة (يسبب سوء هضم وحرقان المعدة)
- تجنب الاكل والشرب قبل او خلال مضغ العلكة.

* الآثار الجانبية:

- ألم الفم او مفصل الفك
- سوء الهضم وحرقان المعدة

لاصقات النيكوتين:

Nicotine Patch



نوع من علاج استبدال النيكوتين والتي تمد الجسم بكمية ثابتة من النيكوتين خلال الجلد الى تيار الدم لتقليل أعراض الانسحاب.

لاصقة النيكوتين تقوم بتوصيل مادة النيكوتين بصورة ابطأ وعلى فترة زمنية أطول مقارنة بالادوية الاخرى.

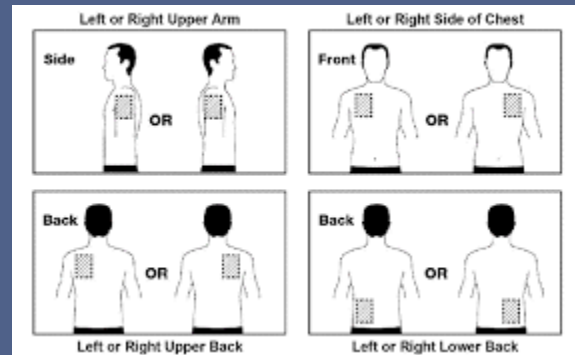
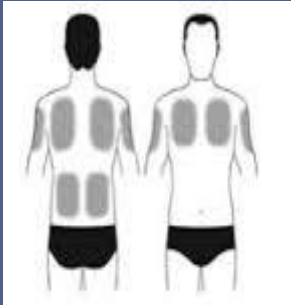
تم تصميم اللاصقات بحيث تقدم جرعة ثابتة على مدار يتراوح من ١٦ ساعة

الى ٢٤ ساعة.



* استخدام لاصقة النيكوتين:

- استخدام من اليوم الاول من التوقف عن التبغ
- التأكد من الالتصاق اللاصقة بصورة جيدة (الضغط عليها لمدة ١٠ ثواني)
- تغيير اللاصقة كل صباح او بعد الاستحمام.
- وضع اللاصقة بالاجزاء العلوية من الجسم (الذراعان ، الظهر ، الصدر والبطن)
- يفضل المناطق التي لا تنمو فيها الشعر
- تغير مكان وضع اللاصقة في كل مرة لتجنب الحساسيه الجلدية ، ايضا عدم
- وضع المرطبات اماكن اللاصقة.



* الآثار الجانبية:

- تهيج الجلد في مكان اللاصقة
- المعاناة من مشاكل النوم



أقراص استحلاب النيكوتين :
Nicotine Lozenge



مستنشق النيكوتين:
Nicotine Inhaler



بخاخ النيكوتين الأنفي:
Nicotine nasal spray

الأدوية التي لا تحتوي على مادة النيكوتين

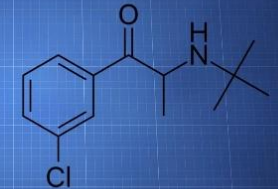
- دواء بوبروبيون ممتد المفعول:
Bupropion sustained release



- دواء فارينكلين:
Varenicline



Bupropion



الخلاصة

السيجارة الإلكترونية تسهل وتبقي الإدمان على النيكوتين وينصح بعدم استخدامها للمساعدة في الإقلاع عن التدخين

شكراً على حسن الإستماع

تستاهل
ق

