



وزارة الصحة



الشيئة







الشيشة

هي أداة تدخين تقليدية تستخدم في العديد من الثقافات حول العالم وهي عبارة عن أنبوب مائي تشمل على حجيرة دخان ووعاء يحتوي على الماء وأنبوب وخرطوم وتُعرف الشيشة بأسماء أخرى مثل الأرجيلة والنارجيلة والمعسل والجوزة عند تدخين الشيشة، يسخن التبغ الذي عادة ما يكون منكهاً بواسطة الفحم ويحترق لينتقل إلى الوعاء المملوء بالماء. وينتقل الدخان عبر الماء والأنبوب المطاطي وصولاً إلى القبسم



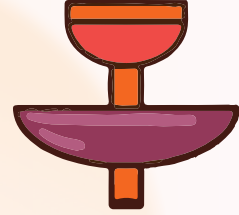
مكونات المعسل



أن خطورة الشيشة تكمن في مكوناتها، حيث تنقسم إلى ثلاثة أجزاء رئيسية، وهي:

رأس جسم الشيشة

حجر مصنوع من الفخار، يحتوي على مجموعة من الثقوب، التي تسمح بمرور الدخان عبر القناة الموجودة في جسم الشيشة، ويوضع بداخلها المعسل



وعاء الماء

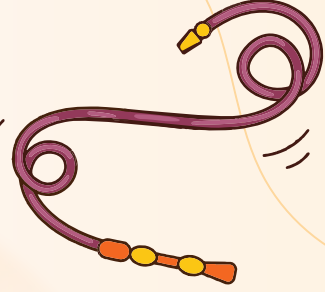
يعتقد الكثير من المدخنين أن الماء يعمل على ترشيح الدخان وتنقيته، ما يجعل الشيشة أقل ضرراً من السجائر، ولكن على العكس، جميع مكونات الدخان تتسرب وتذوب فيه، كأول أكسيد الكربون، والمعادن الثقيلة والمواد الكيميائية، ما يسبب الإصابة بالسرطان





الخرطوم والمبسم

يعتقد البعض أن وجود مبسم بلاستيك معقم، قد يحميهم من الأمراض، ولكن هذا غير صحيح، لأن الاستخدام الدائم للخرطوم الذي يستنشق منه الشخص الدخان، يزيد من الإصابة بالأمراض المعدية، كالسل والتهربس، لترسب المواد السامة بداخله



إن ضرر الشيشة مُضاعف كون أن طبيعة الماء الموجود فيها هو بيئة جيدة لكثير من الجراثيم.



مكونات دخان الشيشة

إن اضرار الشيشة تعود وبشكل أساسي إلى احتوائها على العديد من المواد الضارة التي تتضمن ما يلي:

القطران

يسبب الأمراض السرطانية.



أول أكسيد الكربون

يسمى الغاز الخطير وهو أحد الغازات التي تخرج من عوادم السيارات.



النيكوتين

المخدر المسؤول عن الشغف والادمان.



الجليسيرين

مادة حافظة.



الرصاص

يعد مادة سامة تؤثر بشكل كبير على الأعصاب.



الزرنبيخ

يستخدم عادة كسم للفتران.



مواد كيميائية مسرطنة

البنزوبيرين، والنيكل، والكوبالت، والكروم، والبيريليوم



أضرار الشيشة

التبغ الموجود في أنبوب الشيشة ليس أقل سُميّة من الموجود في السجائر إذ أنها تحتوي على مستويات مرتفعة من المواد الكيميائية المسرطنة في الشيشة من درجة حرارة الدخان ولكنها لا تُرثِّح المكونات السامة الموجودة به قد يستنشق مدخنو الشيشة دخان تبغ أكثر من الذي يستنشقه مدخنو السجائر؛ وذلك لأن جلسة تدخين الشيشة الواحدة قد تستغرق ساعة أو أكثر، كما أن الجلوس في مقاهي الشيشة أو بجانب مدخني الشيشة له تأثيرة على غير المدخنين أيضاً حيث تزيد نسبة الدخان والمواد السامة المسرطنة في الجو عند نفث الدخان من رئة المدخنين، كما أن إشعال الفحم للشيشة يطلق في الجو أول أكسيد الكربون مما يزيد من معدلات الإصابة بالتسمم بأول أكسيد الكربون



المخاطر الصحية لتدخين الشيشة:



الإدمان

زيادة ترسب مادة النيكوتين



أمراض الأسنان واللثة

تسوس الأسنان
التهاب اللثة



السرطان

سرطان الرئة،
واللثة والشفة، والمثانة



الأمراض الجلدية

التجاعيد الجلدية



الضعف الجنسي

خلل في الدورة الدموية



السكتات الدماغية

ترسب الدم المتجلط في
الشرايين والأوعية الدموية



أمراض القلب

السل والهريس



الأمراض المعدية

تجلط الدم،
والانسداد الرئوي



أمراض الجهاز الهضمي

قرح والتهابات المعدة،
جرثومة المعدة

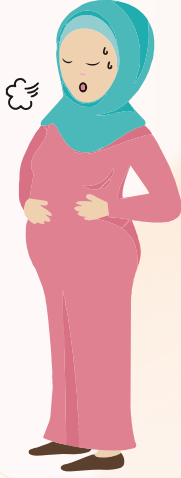


أضرار الشيشة على النساء الحوامل

أضرار الشيشة سابقة الذكر جميعها تشمل الحامل

المدخنة للشيشة إضافةً لأضرار أخرى مثل:

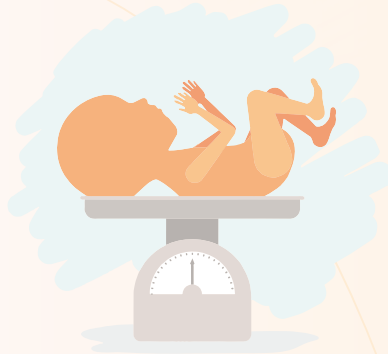
١. صعوبة التنفس



إن إدخال المزيد من ثاني أكسيد الكربون للجسم يزيد من التعرض للاختناق، وبما أن الحامل قد يرافقها صعوبة التنفس بسبب حجم الجنين الضاغط على الحجاب الحاجز فإن احتمالية إصابتها بضيق التنفس أكبر

٢. ولادة طفل منخفض الوزن

وُجدت علاقة بين النساء الحوامل اللاتي يُدخن الشيشة وبين انخفاض وزن طفلهنّ، وهذا الانخفاض قد يُؤثر سلبيًا على تطور الطفل وعلى حالته الصحية



الشيشة الإلكترونية

هناك نوع جديد من الشيشة يسمى الشيشة الإلكترونية، وهو نوع من أنواع التدخين الإلكتروني وفيها تُستخدَم بطارية لتسخين السائل وتحويله إلى بخار يستنشقه المُدخن، وقد يحتوي السائل على نيكوتين ومنكهات. وما زالت الأبحاث عن تأثير الشيشة الإلكترونية على الصحة في مراحلها الأولى ومع ذلك لقد تم التوصل إلى العديد من الأضرار التي بدأت بالظهور في وقت قصير جداً





#اعتقاد خاطئ

يعتقد مدخنو الشيشة بأنها أقل ضررًا من السجائر، وهذا الاعتقاد خاطئ، لأن تدخينها لمدة ساعة، يطلق في الهواء عددًا من المواد المسرطنة والسامة، تعادل ٢٠ سيجارة.

