الأرجيلة

(النارجيلة أو الشيشة)

ما هي الأرجيلة

الأرجيلة (النارجيلة أو الشيشة) هي شكل من أشكال غليون المياه (الووتر بايب) والتي تُستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. ويتم تدخين مزيج مُنكّه من التبغ في الأرجيلة باستخدام فحم مشتعل كمصدر للحرارة. وتتمثل المكونات الأساسية الأربعة للأرجيلة فيما يلي:

المعسل: مزيج لزج من التبغ والمكونات الأخرى مثل التوابل والفواكه المجففة ودبس السكر (العسل الأسود) وعسل النحل والنكهات الصناعية، ويتم تدخين هذا المزيج باستخدام غليون الأرجيلة. ويحتوي المعسل والدخان الصادر عنه على معادن ثقيلة، بما في ذلك النيكل والكروم والرصاص والزرنيخ.[1]

الفحم: مصدر الحرارة اللازم لتدخين التبغ. يُنتج الفحم المحترق أول أكسيد الكربون، الذي قد يكون شديد السمّية. وقد تم تحديد العديد من حالات التسمم بأول أكسيد الكربون الناتجة عن التدخين باستخدام الأرجيلة والتي تتطلب علاجًا عاجلاً.[2,3]

المياه: يتم ملء الوعاء الكبير الموجود في قاعدة الأرجيلة بسائل، وعادةً ما يكون المياه. تعمل المياه على تبريد الدخان، وتجعل استنشاق قدر كبير منه أكثر سهولة وتسمح للعناصر الخطيرة الموجودة في الدخان بالنفاذ إلى عمق أكبر داخل رئتي المستخدم/المدخن.[1,4]

الخرطوم والمبسم: إن الممارسة الشائعة المتمثلة في مشاركة المبسم عند تدخين الأرجيلة بين مجموعة من الأشخاص تعرّض المدخنين إلى الإصابة بأمراض معدية مثل نزلات البرد، والفيروسات بما فيها الأنفلونزا والقوباء، والعدوى البكتيرية الفموية، والسل.[4]

مفاهيم خاطئة

تقوم المياه بترشيح الدخان، فتجعله صحيًا أكثر:
يحتوي دخان الأرجيلة على مستويات عالية من المواد السامة بما في ذلك أول أكسيد الكربون والمعادن الثقيلة والنيكوتين ومواد كيماوية أخرى مسببة للسرطان حتى بعد أن تمر عبر المياه. وفي الحقيقة، فإن مياه الأرجيلة تقوم فعليًا بجعل الجسيمات الضارة أصغر من دخان السجائر ومن المحتمل بشكل أكبر أن تصل إلى عمق أكبر داخل الرئتين والجهاز التنفسي وتعبر الحاجز الدموي الدماغي.[14]

تدخين الأرجيلة لا يؤدي إلى إدمان التبغ:
يحتوى التبغ الذي يتم تدخينه في غليون الأرجيلة على النيكوتين. والنيكوتين عقار سام ومسبب للإدمان بشكل كبير. ومن المرجح بشكل مضاعف أن يصير مستخدم الأرجيلة مدخنًا للسجائر عن الأشخاص غير المدخنين للأرجيلة.[1]

ينشأ عن تدخين الأرجيلة استرخاء وانتعاش علاوة على أنه يزيل الضغط العصبي:
النيكوتين مادة منبهة ولا يخفف الضغط العصبي، على الرغم من اعتقاد المدخنين غالبًا في قيامه بذلك. فالنيكوتين لا يخفف سوى الضغط العصبي الناتج عن إدمانه.[1]

حقائق سريعة

- مقارنة بالسجائر، تحتوي الأرجيلة على:

  عوامل مسببة للسرطان 5 أضعاف الموجودة في السجائر
  قطران بمقدار 100 ضعف الموجود في السجائر
  نيكوتين بمقدار 4 أضعاف الموجود في السجائر
  أول أكسيد الكربون بمقدار 11 ضعف الموجود في السجائر[4]

- قد يستنشق مستخدمو الأرجيلة في المرة الواحدة دخانًا يعادل نفس قدر الدخان الذي يستنشقه المدخن من تدخين 100 سيجارة (5 علب).[8]

- يستخدم ستة بالمائة (6%) من سكان ولاية كاليفورنيا الأقل من 30 عامًا الأرجيلة، مقارنةً بنسبة 0.06% للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 30 عامًا.[11]

- النكهات مهمة! يتوافر تبغ الأرجيلة بمئات النكهات، مما يزيد احتمالية بدء تدخين الأرجيلة بين غير مدخنيها أو الذين لم يدخنوا أبدًا علاوة على استمرار استخدامها بين مدخنيها المعتادين بالفعل.[13]

- يستخدم الأرجيلة أشخاص لم يكن ليستخدموا التبغ أو يدخنوه لولا الأرجيلة.[5]

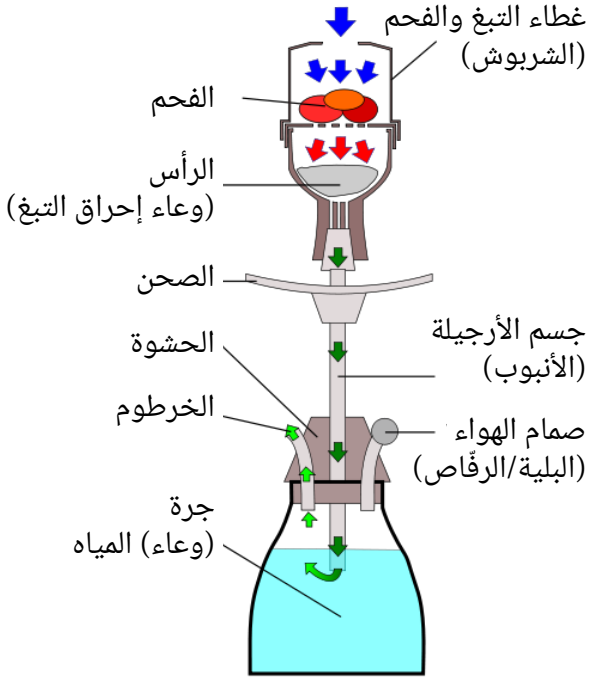
- الاستخدام المزدوج للسجائر والأرجيلة أكثر شيوعًا من استخدام الأرجيلة بمفردها.[6]

- من بين الأفراد الذين لم يكونوا مدخنين مستمرين، هناك الأشخاص الذين قاموا بتجربة الأرجيلة ومن المحتمل بشكل أكبر أن توجد لديهم النية والرغبة في تجربة السجائر عما قريب.[7]

© 2019، شبكة California Youth Advocacy Network.

ما هي آلية عمل الأرجيلة؟

لاستخدام الأرجيلة، يوضع التبغ في الرأس (وعاء إشعال التبغ أو الحجر) بالأرجيلة ويُغطى بالفحم. وهناك أنبوب صغير يمتد من الرأس (وعاء إشعال التبغ) إلى جرّة المياه (وعاء أو غرفة المياه) في قاعدة الأرجيلة. عندما يبدأ المدخن في التدخين والشفط من خلال خرطوم متصل بوعاء المياه، يتم سحب الدخان من الرأس لأسفل، عبر الأنبوب، ثم عبر وعاء المياه، وبعد ذلك يخرج من خلال الخرطوم والمبسم حيث يقوم المدخن بتدخينه واستنشاقه.[1]



تدخين الأرجيلة ليس آمنًا على الإطلاق

ظهرت مؤخرًا منتجات يُزعَم أنها أكثر أمانًا من استخدام الأرجيلة التقليدية. يُزعم أن أحجار البخار، أو المعسل الخالي من التبغ، أو الخالي من القطران تعرض المستخدم/المدخن لمخاطر صحية أقل من الأرجيلة التقليدية، غير أن هذه الادعاءات إما أنها غير مدعمة بأدلة أو أنه قد تم دحضها.

- **أحجار البخار** عبارة عن مواد مسامية معالجة حراريًا ومنقوعة في سائل (عادةً ما يكون الجليسرين، والنكهة، واللون) ويتم إشعالها في الأرجيلة في المكان الذي يوضع فيه التبغ عادةً. وعند إشعالها، ينتج السائل بخارًا يشبه الدخان يستنشقه المستخدم/المدخن. إن المخاطر الصحية لاستخدام هذا المنتج غير معروفة، ولكن لا يزال المستخدم عرضة لأول أكسيد الكربون الناتج عن احتراق الفحم.[9]

- **اكتُشف أن المعسل (العشبي) الخالي من التبغ** يحتوي على هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات بالإضافة إلى مستويات عالية من المعادن الثقيلة بما في ذلك الرصاص والكروم والنيكل والزرنيخ. أما المنتجات الثانوية السامة الناشئة عن احتراق المعسل العشبي فهي تعادل تلك الناتجة من معسل التبغ أو تفوقها.[10]

- ومن ثم، يصبح الإعلان عن المعسل على أنه **"خالٍ من القطران"** مجرد وسيلة للتحايل. فالقطران لا يُضاف إلى المعسل، ولكنه يتكون عندما يحترق التبغ .[8]

شبكة California Youth Advocacy
www.cyanonline.org | 3424-339 (916) | info@cyanonline.org

1. Griffiths, M., Ford, E. (2014). تدخين الأرجيلة: سلوكيات ومعتقدات بين المستخدمين الشباب في الولايات المتحدة. صحيفة Social Work in Public Health، 29، 17-26. تاريخ النشر:10.1080/19371918.2011.619443

2. Fauci, G., Weiser, G., Steiner, I., Shavit, I. (2012). التسمم بأول أكسيد الكربون بين مدخني تبغ النارجيلة (غليون المياه/الووتر بايب). مجلة Canadian Journal of. Emergency Physicians. 10.2310/8000.2011.110431

3. Sivilotti, M., Abu-Laban, R. (2011). استنشاق الدخان يسبب نفاذه إلى الرئتين: ضع ذلك في غليون الأرجيلة! مجلة Canadian Journal of Emergency Physicians. 14(1):3-4 تاريخ النشر: 10.2310/8000.2011.110703

4. Asotra, K. (2005). هل أدمنت الأرجيلة؟ ما لا تعرفه يمكن أن يتسبب في قتلك. مشكلات الاحتراق: أهم الموضوعات المتعلقة بالتبغ. النشرة الإخبارية السابعة لبرنامج أبحاث الأمراض المتعلقة بالتبغ، رقم 3 1-10.

5. Nuzzo, وآخرون. (2012). الارتباطات بين معرفة معلومات عن تدخين تبغ الأرجيلة وسلوك تدخين الأرجيلة بين طلاب الجامعات الأمريكية. مجلة Health Education Research: her/cys095/10.1093

6. Cobb, C. Khadar, Y., Nasim, A., Eissenberg, T. (2012). استبيان متعدد السنوات عن تدخين غليون المياه (الووتر بايب) وتدخين السجائر في حرم إحدى الجامعات الأمريكية. صحيفة Journal of American College Health. 60, 7 (521).

7. Heinz, A. وآخرون. (2013). فحص شامل لتدخين الأرجيلة بين طلاب الجامعة: أنماط الاستخدام, والسياقات, والمعايير الاجتماعية, والسلوكيات, وإدراك الضرر, والروابط والعلاقات النفسية, وتعاطي المخدرات بشكل متزامن. سلوكيات إدمانية, 38, 2751-2760.

8. الدليل العلمي على المخاطر الصحية لتدخين الأرجيلة. CESAR Fax. 9 يونيو، 2008، المجلد 17، الإصدار 23.

9. Hammal, F.، وآخرون. (2013). "عشبية" ولكن يحتمل أن تكون خطيرة: تحليل المكونات وانبعاثات الدخان الناجمة عن منتجات غليون المياه الخالية من التبغ وجودة الهواء في المقاهي التي تقدم الأرجيلة. مجلة Tobacco Control: 10.1136/tobaccocontrol-2013-051169

10. Lee, Y., Mukherjea, A., Grana, R. (2012). أحجار بخار الأرجيلة: يمتد بخار التدخين من السجائر الإلكترونية إلى غليونات المياه والأرجيلات. مجلة Tobacco Control.

11. Vuong TD, Zhang X, Roeseler A. (2019). حقائق وأرقام عن التبغ في كاليفورنيا 2019. ساكرامنتو، كاليفورنيا: إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا.

12. التقرير الأسبوعي عن معدلات المرض والوفيات. 13/15/11. استخدام منتجات التبغ بين طلاب المدارس المتوسطة والثانوية.

13. Owens, V. L., Ha, T., & Soulakova, J. N. (2019). الاستخدام المتفشي للسجائر الإلكترونية المنكّهة وتبغ الأرجيلة في الولايات المتحدة. تقارير الطب الوقائي، 14، 100854

14. جامعة كاليفورنيا - إيرفين "في دراسة هي الأولى من نوعها، يسلط الباحثون الضوء على المخاطر الصحية للأرجيلة: المدخنون المعرضون للمواد الكيماوية السامة, والجسيمات متناهية الصغر, وأول أكسيد الكربون ". موقع ScienceDaily. موقع ScienceDaily، 12 أغسطس، 2019 تم الوصول إليه: www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190812144932.htm.