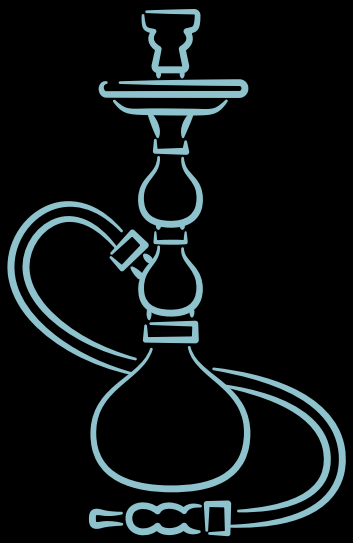
Australian Government

GIVE UP FOR GOOD



أسئلة شائعة عن الشيشة والإقلاع عن التدخين

يقلّل تدخين الشيشة من نوعية الحياة ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض – بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية – كما أنه يلحق الضرر بصحة أحبائك.

الشيشة جهاز يُستخدم لتدخين تبغ الشيشة. عندما تأخذ نفسًا من خلال المَبسِم الخاص بها، يمر الدخان عبر الماء قبل دخوله إلى فمك ورئتيك.

يسبب النيكوتين الموجود في تبغ الشيشة الإدمان بدرجة كبيرة. وهذا ما يمكن أن يجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا قد يحتاج لعدة محاولات.

ومهما يكن طول مدة تدخينك الشيشة، فإن الأوان لا يمكن أن يفوت أبدًا للإقلاع عن تدخينها. وهناك الكثير من خدمات الدعم والأدوات المجانية لمساعدتك على القيام بذلك.

والإقلاع عن التدخين في أي مرحلة من مراحل العمر من شأنه أن يحسن صحتك ونوعية حياتك وأن يحمي صحة الأشخاص حولك.

تجيب هذه الوثيقة على مجموعة من الأسئلة الشائعة حول سبب وجوب توقفك عن تدخين الشيشة وكيف سيحسن ذلك من صحتك. إن فهم الحقائق هو الخطوة الأولى للإقلاع عن تدخين الشيشة نهائيًا.

لقد تم العثور على ما لا يقل عن **80 مادة كيميائية سامّة** في دخان الشيشة

كيف يلحق تدخين الشيشة الضرر بجسمك؟

يعتقد بعض الناس أن الماء الذي في الشيشة يعمل على تصفية المواد الكيميائية الخطرة من دخان التبغ، ولكن هذا غير صحيح. فقد تم العثور على ما لا يقل عن 80 مادة كيميائية سامّة في دخان الشيشة. وتخفي نكهات الفاكهة أو النكهة الحلوة طعم هذه المواد الكيميائية ولا تجعل الشيشة خيارًا صحيًا.

يمكن أن تلحق المواد الكيميائية السامّة الموجودة في دخان الشيشة الضرر بجسمك بطرق عديدة، على سبيل المثال:

النيكوتين يؤدي إلى تضييق الأوردة والشرايين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الإضرار بقلبك بإجباره على العمل بجهد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء جسمك. كما أنه يمكن أن يقلّل من تدفق الدم في قدميك ويديك.

أول أكسيد الكربون يحرم قلبك من الأكسجين الذي يحتاجه لضخ الدم إلى أنحاء جسمك. وبمرور الوقت، تتضخّم مجاري الهواء لديك وتسمح بدخول كمية أقل من الهواء إلى رئتيك.

القطران مادة لزجة تغطي الجزء الداخلي من رئتيك.

الأكرولين يسبب أمراض الرئة.

الفورمالديهايد يسبّب السرطان.

يمكن أن يؤدي تدخين الشيشة إلى مشاكل صحية خطيرة على المديَين القصير والطويل.

تشمل المخاطر الصحية قصيرة المدى ما يلي:

- انخفاض سعة الرئة، ممّا يؤثر على اللياقة البدنية
- زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم
- التسمم بأول أكسيد الكربون.

تشمل المخاطر الصحية طويلة المدى ما يلي:

- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- سرطان الرئة والفم والمعدة
- انخفاض وظائف الرئة
- مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، بما في ذلك انتفاخ الرئة (إمفزيما) والتهاب الشعب الهوائية المزمن.

كما أن مشاركة استخدام الشيشة يمكن أن تزيد من خطر انتشار العدوى والأمراض.

هل تدخين الشيشة أفضل للصحة من تدخين السجائر؟

كلا. لا يوجد مستوى آمن لتدخين أي منتج من منتجات التبغ، بما في ذلك الشيشة.

إن تدخين الشيشة خطر خطِرٌ تدخين السجائر، إن لم يكن أكبر. فالأشخاص الذين يدخنون الشيشة يستنشقون مواد كيميائية سامّة أكثر من الذين يدخنون السجائر.

في جلسة تدخين الشيشة لمدة 5 دقائق، يمكن أن تستنشق كمية من النيكوتين مماثلة للكمية الناجمة عن تدخين سيجارة واحدة. إلّا أن جلسة الشيشة النموذجية غالبًا ما تستمر من 45 دقيقة إلى ساعة، ممّا قد يؤدي إلى التعرّض للمواد الكيميائية السامّة بمستوى أعلى بكثير.

كيف يمكن أن يلحق تدخين الشيشة الضرر بالآخرين حولي؟

يشكل دخان الشيشة السلبي خطرًا على الأشخاص حولك، وخاصة الأطفال. وهو يمكن أن يعرّض أحباءك لخطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة وأمراض أخرى. كما يمكن أن يؤدي دخان الشيشة السلبي إلى تفاقم حالات مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية.

ماذا يحدث لجسمك إذا أقلعتَ عن تدخين الشيشة؟

يمكن للإقلاع عن تدخين الشيشة أن يحسن صحتك وعافيتك، وصحة مَن حولك.

بالإقلاع عن التدخين، يمكنك:

- تقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب
- تحسين وظيفة رئتيك ولياقتك البدنية
- حماية أحبائك من التدخين السلبي.

كيف يمكنني الإقلاع عن تدخين الشيشة؟

هناك الكثير من الطرق للإقلاع عن تدخين الشيشة. وغالبًا ما يكون الجمع بين الطرق هو الأكثر نجاحًا.

- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلاني أو غيره من اختصاصيي الصحة بشأن الخيارات المختلفة المتاحة لك.
- اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848 للحصول على المشورة السريّة والدعم من مرشدين محترفين. إذا كنت بحاجة إلى دعم لغوي، سيقوم Quitline بوصلك بمترجم شفهي من خلال خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National).
- قم بزيارة Quit.org.au للحصول على نصائح وإستراتيجيات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات عمّا يمكن أن تتوقعه خلال عملية الإقلاع عن التدخين.
- قم بتنزيل My QuitBuddy، وهو تطبيق مجاني للهواتف الذكية مصمم لمساعدتك في كل خطوة على الطريق.

ماذا لو حاولتُ الإقلاع عن التدخين في الماضي، ولكن لم تنجح المحاولة؟

قد يحتاج الإقلاع عن التدخين لعدة محاولات، ويمكنك تعلّم شيء ما في كل محاولة. إن كل محاولة للإقلاع عن التدخين ستقرّبك خطوة من الإقلاع عن التدخين نهائيًا.

يستحق الأمر دائمًا المحاولة مرة أخرى، ويمكنك تجربة أسلوب مختلف. يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة في وضع خطة للإقلاع عن التدخين وفهم الخيارات المتاحة التي قد تناسبك.

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا، ولكن الكثير من الناس أقلعوا عن التدخين، وهو ما يمكنك أيضًا أن تفعله.

للحصول على المساعدة للإقلاع عن تدخين الشيشة، تحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة، أو قم بزيارة Quit.org.au، أو اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848، أو قم بتنزيل تطبيق My QuitBuddy.