

## مخاطر منتجات التبغ والنيكوتين البديلة

### Risks of alternative tobacco and nicotine products

والدعم المجاني لمساعدتك على الحد من أي من منتجات التبغ أو النيكوتين أو الإقلاع عنه. وهي تشمل:

- 12 أسبوعًا من العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أو تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا. يتوفر ذلك من خلال برنامج الإقلاع عن التدخين في بريتش كولومبيا
- التدريب السلوكي وأشكال الدعم الأخرى من خلال QuitNow
- الدعم المناسب ثقافيًا لأفراد مجتمع السكان الأصليين من خلال Talk Tobacco
- لمزيد من المعلومات، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي المتابع لك أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني QuitNow.
- إذا كنت تدخن وتعمل بجد من أجل الإقلاع عن التدخين، قد يكون التحول إلى التدخين الإلكتروني مفيدًا. تشير الأدلة الحالية إلى أن التدخين الإلكتروني يشكل أضرارًا صحية أقل مقارنةً بتدخين السجائر. يمكن أن يقلل من كمية السموم التي تتعرض لها. ومع ذلك، فإن التدخين الإلكتروني ليس خاليًا من المخاطر. نحن بحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد ما إذا كان التدخين الإلكتروني يساعد في الإقلاع عن التدخين.
- هناك طرق آمنة مجربة للإقلاع عن التدخين. وهي تشمل العلاج ببدائل النيكوتين، والأدوية الموصوفة والتدريب السلوكي. ينبغي أخذ هذه الأمور في الاعتبار قبل تجربة التدخين الإلكتروني.
- على الرغم من أن التدخين الإلكتروني يعد خيارًا أقل ضررًا من السجائر، إلا أنه لا يزال ينطوي على مخاطر صحية. يعد التدخين الإلكتروني أكثر خطورة بالنسبة للشباب والأشخاص الذين لم يدخنوا أبدًا. قد يؤدي التدخين الإلكتروني إلى الإضرار بوظيفة الرئة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين وهي تسبب الإدمان بنفس نسبة السجائر. هناك الكثير من الأمور التي لا نعرفها عن المخاطر الصحية طويلة المدى للتدخين الإلكتروني.
- إذا اخترت التدخين الإلكتروني:
- اشتر منتجات التدخين الإلكتروني الخاصة بك من مصدر قانوني. في بريتش كولومبيا، لا يجوز بيع سوى المنتجات التي تحتوي على النيكوتين أو أملاح النيكوتين أو القنب. الحد الأقصى القانوني للنيكوتين في منتجات التدخين الإلكتروني هو 20 ملغ/مل. من غير القانوني بيع منتجات التدخين الإلكتروني التي تحتوي على نكهات فقط. لا تُعتبر أي من منتجات التدخين الإلكتروني التي لا تستوفي هذه المعايير نظامية. فهي قد تحتوي على مكونات يُمكن أن تعرضك للخطر
- لا تستخدم السجائر الإلكترونية قرب الآخرين. قد يكون البخار الصادر عن السيارة الإلكترونية ضارًا. لا تزال المخاطر الصحية على المدى الطويل قيد الدراسة. تأكد من استخدامك للسجائر الإلكترونية في الهواء الطلق. تجنب تدخين السجائر الإلكترونية بالقرب من الأطفال، والأشخاص الذين يعانون من الربو وغيره من مشاكل التنفس، والحوامل
- انتقل بشكل كامل من التدخين العادي إلى التدخين الإلكتروني. تدخين كليهما قد يسبب المزيد من الأضرار الصحية

### ما هي أنواع منتجات التبغ والنيكوتين البديلة التي تباع في بريتش كولومبيا؟

عندما يفكر الناس في منتجات التبغ، فإنهم عادة ما يفكرون في السجائر. إلا أن هناك العديد من منتجات التبغ والنيكوتين التي تباع في بريتش كولومبيا. نسميها "منتجات التبغ البديلة".

تشمل منتجات التبغ والنيكوتين البديلة:

- **السجائر الإلكترونية (وتسمى أيضًا منتجات التدخين الإلكتروني).** وهي أجهزة تعمل بالبطارية وتقوم بنسخين سائل التبخير وتحويله إلى بخار. يستنشق المستخدم هذا البخار. هذه ليست منتجات تبغ، ولكنها فعليًا تحتوي على النيكوتين. النيكوتين هو المادة الكيميائية التي تجعل التبغ يسبب الإدمان
- **أكياس النيكوتين.** وهي منتج جديد آخر لا يحتوي على التبغ ولكن فعليًا يحتوي على النيكوتين. هذه منتجات تشبه التبغ الذي لا يصدر دخانًا. يضع المستخدم الكيس في فمه والكيس يطلق النيكوتين ببطء
- **تبغ لا يصدر دخان.** تشمل هذه المنتجات مضغ أو بصق التبغ أو العاطوس الجاف أو الرطب. توضع هذه المنتجات في الفم أو تُستنشق عن طريق الأنف
- **منتجات التبغ المسخن.** وهي أجهزة إلكترونية تشبه السجائر الإلكترونية. إنها تسخن التبغ إلى درجة حرارة عالية جدًا حتى يتمكن المستخدم من استنشاق النيكوتين بدون دخان
- **السيجار والسيجاريلو وتبغ الغليون.** السيجار والسيجاريلو هما عبارة عن لفات من التبغ ملفوفة في ورقة التبغ. ويمكن أيضًا أن تُلف بمادة تحتوي على التبغ. تبغ الغليون هو عبارة عن تبغ ذي أوراق سائبة يُحرق في غليون التدخين التقليدي
- **البيدي.** وهي سجائر التبغ الملفوفة يدويًا. وتُلف بأوراق شجر وتُرَبط بخيوط
- **الشيشة.** تكون على شكل نرجيلة تُستخدم لتدخين التبغ أو شيشة عشبية خالية من التبغ

في هذا المقال، يشير مصطلح "استخدام التبغ" إلى استخدام المنتجات التجارية. ولا يشمل استخدام التبغ في الممارسات الثقافية التقليدية.

### هل هناك أي منتجات تبغ أو نيكوتين آمنة؟

لا، جميع منتجات التبغ والنيكوتين تحمل مخاطر صحية وتؤدي إلى الإدمان بشكل كبير. أفضل ما يمكنك القيام به من أجل صحتك هو تجنب استخدام التبغ والنيكوتين تمامًا.

### كيف يمكنني الحد من الأضرار الصحية المرتبطة باستخدام التبغ أو النيكوتين؟

الإقلاع عن التدخين هو الطريقة الوحيدة لتجنب المخاطر الصحية المحتملة من التبغ والنيكوتين. تقدم بريتش كولومبيا العديد من الموارد

- إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين، ادمج ذلك مع التدريب السلوكي من QuitNow أو Talk Tobacco. سيؤدي ذلك إلى زيادة فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين

## هل منتجات التبغ المُسخن (HTPs) بديل أقل خطورة للسجائر؟

تحتوي الانبعاثات الصادرة عن منتجات التبغ المُسخن بشكل عام على مستويات أقل من المكونات الضارة مقارنة بدخان السجائر. لا تحرق منتجات التبغ المُسخن التبغ، لذا فهي لا تنتج أول أكسيد الكربون. ولكن، نظرًا لأن هذه المنتجات جديدة نسبيًا، فليس لدينا الكثير من المعلومات حول سلامتها. لا يوجد الكثير من الأبحاث حول مدى فعالية منتجات التبغ المُسخن في الإقلاع عن التدخين. إذا كنت تدخن وترغب في تقليل المخاطر الصحية التي تتعرض لها، فعليك استخدام السجائر الإلكترونية بدلاً من منتجات التبغ المُسخن. هناك المزيد من المعلومات حول سلامة السجائر الإلكترونية مقارنة بمنتجات التبغ المُسخن.

## ما هي مخاطر استخدام أكياس النيكوتين؟

تعد أكياس النيكوتين منتجًا جديدًا نسبيًا في السوق الكندية. لا يوجد الكثير من الأدلة حول سلامتها والمخاطر المحتملة ليست واضحة بعد. لا تحتوي أكياس النيكوتين على التبغ، لكن النيكوتين الذي تحتويه يسبب إدمانًا شديدًا. إذا كنت لا تدخن أو تستخدم منتجات التبغ الأخرى حاليًا، يجب عليك تجنب استخدام أكياس النيكوتين بسبب احتمالية الإدمان.

في كندا، اعتمدت أكياس النيكوتين كوسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين. بما أنها منتجات جديدة، لا تتوفر سوى القليل جدًا من الأدلة حول فعاليتها كوسيلة مساعدة على الإقلاع عن التدخين. إذا كنت تتطلع إلى الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، يجب عليك استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية الموصوفة. تعتبر طرق الإقلاع هذه آمنة وثبت أنها تساعدك على الإقلاع عن التدخين.

## هل منتجات التبغ الأخرى القابلة للاحتراق أكثر أمانًا من السجائر؟

تحتوي جميع منتجات التبغ القابلة للاحتراق على نفس المواد الكيميائية المسرطنة الموجودة في السجائر. جميعها تسبب الإدمان بدرجة كبيرة ويمكن أن يكون لها مخاطر صحية إضافية. وهي منتجات شديدة الخطورة للاستهلاك.

## السيجار والسيجاريلو وتبغ الغليون

يمكن أن يحتوي سيجار واحد على كمية من التبغ تعادل ما تحتويه علبة كاملة من السجائر. يتعرض المستخدمون الذين يستنشقون السيجار لمخاطر صحية أكبر، تتضمن:

- السرطانات المختلفة
- مرض القلب الرئوي
- مرض الانسداد الرئوي المزمن

حتى لو لم يستنشقه المستخدمون، فإنهم يظلون معرضين للمواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان التبغ.

## البيدي

يحتوي البيدي على تركيزات أعلى من النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون مقارنة بالسجائر. وهي تزيد من خطر:

- أمراض القلب
- انتفاخ الرئة
- التهاب الشعب الهوائية المزمن

## ما هي مخاطر استخدام الشيشة أو النرجيلة؟

يعتقد الكثيرون أن بخار الماء الموجود في الشيشة يعني وجود مواد كيميائية أقل في الدخان. إلا أن تدخين النرجيلة يعرضك للعديد من المواد الكيميائية المسرطنة كما هو الحال مع السجائر، بمستويات عالية مماثلة.

يؤدي تدخين الشيشة إلى استنشاق دخان أكثر مقارنة بالسجائر. كما أن التبغ يحتوي على نيكوتين أكثر من السجائر. كمية النيكوتين الموجودة في رأس واحد من التبغ غير المُنكَّه تعادل 70 سيجارة.

يسبب الفحم المستخدم لتسخين التبغ أو الشيشة مخاطر صحية إضافية. وتنتج عنه مستويات عالية من أول أكسيد الكربون والمعادن والمواد الكيميائية المسرطنة.

## ما هي مخاطر استخدام التبغ الذي لا يصدر دخاناً أو الذي يمضغ أو يبصق؟

منتجات التبغ الذي لا يصدر دخاناً تسبب الإدمان. وهي تحتوي على نفس المواد الكيميائية المسرطنة مثل السجائر، وكذلك النيكوتين.

إن استخدام التبغ الذي لا يصدر دخاناً يعرضك لخطر أكبر لما يلي:

- سرطان الفم، بما في ذلك سرطانات الشفاه واللسان والخدين
- سرطانات الحلق والجيوب الأنفية والمعدة
- أمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم
- أمراض الأسنان، بما في ذلك انحسار اللثة وتسوس الأسنان

## هل منتجات التبغ التي تحمل علامة "طبيعية" أو "عضوية" أو "خالية من المواد المضافة" آمنة للاستخدام؟

قد نُصِّف بعض منتجات التبغ على أنها طبيعية أو عضوية أو خالية من الإضافات (على سبيل المثال البيدي). تُستخدم هذه العبارات لأغراض التسويق. منتجات التبغ هذه ليست أكثر أماناً من السجائر العادية. نظراً لأنها تحتوي على التبغ، فإنها تحمل نفس المخاطر الصحية. تحتوي منتجات التبغ التي تحمل علامة "طبيعية" أو "عضوية" أو "خالية من المواد المضافة" على التبغ في جميع الأحوال وهي ضارة بصحتك.