

## منتجات التبغ في أيامنا هذه

جميع الصور مأخوذة عن مواقع ويكيبيديا إنسيكلوبيديا و CDC أتلانتا

## اليوم العالمي للامتناع عن التبغ 2006



التبغ: قاتل بكل صوره وأشكاله

### لفافات تدخين التبغ



### أنماط التبغ الغير قابل للتدخين Smokeless tobacco products

تبغ المضغ *chewing tobacco* الذي يكون مقطوعاً كأعشاب قصيرة مقصوفة، وهو عادة خفيف الحموضة ومعد ليتم مضغه طوال اليوم بحسب الرغبة. وفي إقليم جنوب شرق آسيا يُخلط التبغ عادة مع مخاليط أخرى قابلة للمضغ من الأعشاب، أو التوابل، أو جوز الأريكا *areca*



nut، أو ورق التنبول *betel leaf*، أو البان *paan*.

تبغ الخزن *snuff* حيث يكون التبغ مقطوعاً إلى جزيئات كطحل القهوة الخشن، ويكون مرطباً ويتم تعاطيه عبر وضعه بين اللثة والحد.

السنوس السويدي *Swedish snus* وهو نوع من تبغ الخزن يتم معالجته بطريقة مختلفة بحيث يجب أن يحفظ مبرداً وعادة ما يكون أكثر رطوبة.

الغوتكا *gutkha* وهو أحد أشكال التبغ الفموي الغير قابل للتدخين الذي يؤخذ بالفم، وينتج تجارياً في الهند وجنوب شرق آسيا. ويخلط التبغ بمخلوط جاف ذي نكهة ومحلى من جوز الأريكا، الكاد الهندي *catechu*، والكلس المطفأ *slaked lime*، وغير ذلك من التوابل. وقد اجتذب

الغوتكا الأجيال الأصغر سناً والنساء، حيث يسهل عليهن مضغه دون لفت النظر أو التعرض لانتقاد اجتماعي.

ويُعتبر تعاطي التبغ، بما في ذلك التبغ الغير قابل للتدخين، والتعاطي المفرط للمسكرات، من عوامل الخطر الرئيسية المسببة لسرطان الفم، إذ تسبب في حوالي 90٪ من حالات سرطان الفم.

### منتجات التبغ في "الغد"

تواصل صناعة التبغ إنتاج منتجات جديدة، وتنفق أموالاً باهظة على البحوث لدراسة ما يعرف باسم المنتجات "المحدودة الضرر"، وجميع هذه المنتجات لم يتم بعد اختبار تأثيراتها الصحية على الأمد البعيد.

**إن أي ادعاء بتقليل الضرر، بدون الاستناد إلى بيانات وبائية سليمة، يجب النظر إليه بالشك.**

**لا بد من الحذر من المنتجات الجديدة. ويتعين تنظيم جميع المنتجات الجديدة والحالية الموجودة في السوق.**



### السجائر Cigarettes

السيجارة عبارة عن اسطوانة صغيرة ملفوفة بالورق تحتوي على أوراق التبغ المعالجة، الممزقة طولياً أو المقطعة، الملفوفة في أنبوبة من الورق. وتحتوي السيجارة النهائية على مكونات تشمل التبغ والعديد من المنتجات الأخرى، مثل مبيدات الآفات الشمالية *residual pesticides*، ومبيدات الحشائش *herbicides*، وأسمدة *fertilizers*، ومعادن ثقيلة *heavy metals*، وزرنيخ *arsenic*، وسيانيد *cyanide*، وسموم أخرى.

دخان السجائر يحتوي على أكثر من 4000 مادة كيميائية، العديد منها سام ومُسَرِّط.

السجائر موجودة في كل مكان في العالم، وهي من المنتجات الأشد فتكاً والأشد إدماناً من بين المواد التي صنعها الإنسان. وعند تعاطي السجائر بالطريقة التي يريدها منتج السجائر، فإنها تقتل حوالي نصف المدخنين.

على الرغم من العقود التي دأبت صناعة التبغ خلالها على الإعلان عن منتجات جديدة، ورغم الادعاءات المبالغ فيها، والتلميح بالخطر القليل، والصورة الصحية التي ترسمها صناعة التبغ، فلا يكاد يوجد أي دليل على أن السجائر المزودة بمراشح *filters*، والأصناف "الخفيفة والمعتدلة *light and mild*"، والأصناف "المنخفضة القطران *low tar*"، أو غير ذلك من الأنواع، تقلل المخاطر الصحية الناجمة عن تدخين السجائر.

### السجائر "العضوية" *organic*، و"الطبيعية" *natural*، و"الحالية من الإضافات" *additive free*

إن استخدام مصطلحات "العضوية"، و"الطبيعية"، و"الحالية من الإضافات"، لوصف السجائر، تختلف عن معناها عند وصف المواد الغذائية، إذ إن المكون الأشد فتكاً وخطورة هو التبغ نفسه والمنتجات الثانوية التي تنبعث من احتراق التبغ.

### السجائر التي يلفها المدخن بنفسه Roll-your-own (RYO)

إن المواد التي تباع من أجل السجائر التي يلفها المدخن بنفسه، يُعلن عنها بدعوى أنها أكثر صحة، أو على الأقل أقل ضرراً، من المواد المستخدمة في السجائر المنتجة على النطاق التجاري.

ولكن لا توجد أي بيانات تؤكد أن هذا الصنف من السجائر هو أقل سميّة من السجائر المنتجة تجارياً.





## اليوم العالمي للامتناع عن التبغ

وتشير بعض الدراسات إلى أن هذه الأنماط من السجائر قد تؤدي إلى مستويات أعلى من التعرض للقطران، على أساس تدخين سيجارة بعد الأخرى.

### البيدي والكريتك Bidis and Kreteks

هذان الصنفان عبارة عن سجائر تصنع يدوياً في العادة، وتستخدم أساساً في مناطق جنوب شرق آسيا والشرق المتوسط.

يعتمد هذان النمطان بشكل رئيسي على المذاق الإقليمي المفضل من الأعشاب والتوابل، ويستخدم فيها التبغ كمكون رئيسي، ولكن ليس بالضرورة هو المكون الأساسي.

### البيدي Bidis

تحتوي البيدي على عدة مئات من المليغرامات من التبغ الملفوف في أوراق نبات الأبنوس (التندو tendu أو التمبروري temburni).

وتختلف البيدي المصدراً اختلافاً كبيراً من حيث التوابل والنكهات المضافة إليها.

تستخدم البيدي بشكل رئيسي في بلدان جنوب شرق آسيا، ولكنها تصدر بشكل متزايد كبدايل أقل ضرراً من السجائر العادية المعروفة.

يرتبط تدخين البيدي بسرطان الفم، وبتزايد خطر الإصابة بسرطان الرئة والمعدة والمرىء، بالإضافة إلى الأمراض القلبية الوعائية.



## التبغ: قاتل بكل صوره وأشكاله



تزيد عدة مرات على الموجود منه في السجائر، ولكن حجم السجائر يتفاوت تفاوتاً كبيراً عن السجائر.

ينتشر تعاطي السجائر انتشاراً واسعاً حول العالم.

لا يجب إشعال السجائر حتى يتعرض المتعاطي إلى النيكوتين وغيره من مواد الإدمان، وإنما يكفي أن يوضع السجائر غير المشتعل في الفم حتى يتعرض المتعاطي للتبغ ولسمومه. ويؤدي تدخين السجائر إلى سرطان الرئة والمرىء والحنجرة وتجويف الفم.

### الطرق الأخرى لتدخين التبغ: الغليون والشيشة/الأرجيلة

#### الغليون Pipes

يتكون غليون التدخين من تجويف كروي صغير لوضع التبغ وإشعاله وتدخينه، وأنبوب رفيع ينتهي بالميسم.

وعادة ما يكون دخان الغليون أكثر قلوية من دخان التبغ، وبالتالي لا يحتاج إلى استنشاقه مباشرة لكي تحدث المستويات العالية من إدمان النيكوتين.

قد يتعرض مدخن الغليون وغير المدخنين إلى كميات من الدخان تعادل عدداً من السجائر.

يتعرض مدخن الغليون إلى مخاطر شديدة للإصابة بالأمراض، بما في ذلك الالتهاب الرئوي الساد

## اليوم العالمي للامتناع عن التبغ



المزمن chronic obstructive pulmonary disease، وسرطان الفم والرأس والعنق، وسرطان الخنجر، وسرطان المرىء، وسرطان الرئة. وتزيد المخاطر النسبية للإصابة بسرطان الشفتين والفم، المرتبطة بتدخين الغليون، على مخاطر حدوثها بين مدخني السجائر.

### الشيشة/الأرجيلة Waterpipes

إن أسماؤها المحلية الشائعة تشمل على "الهوكه



## التبغ: قاتل بكل صوره وأشكاله

وبالإضافة إلى الأمراض ذات الصلة بالتبغ، يؤدي الاشتراك في تدخين الشيشة/الأرجيلة إلى زيادة مخاطر انتقال السل والفيروسات، مثل الهربس والتهاب الكبد.

### منتجات التبغ "الفموية" أو "الغير قابلة للتدخين" التي تستخدم بدون إشعال Non-combusted "oral" or "smokeless" tobacco products

تسوق منتجات التبغ الغير قابلة للتدخين، ولاسيما للشباب أحياناً، لكي تحرضهم على البدء في تعاطي التبغ.

وتسوق هذه المنتجات حالياً بشكل مكثف لمدخني السجائر، كبديل عن السجائر، لاستخدامها في الأماكن التي يحظر فيها التدخين.

في بعض مناطق العالم، لا يزال التبغ الفموي الغير قابل للتدخين هو النمط السائد لتعاطي التبغ.

تعتبر منتجات التبغ الفموية التي تستخدم بدون إشعال عالية الإدمان، وقد تسبب سرطان الرأس، والعنق، والحلق، والمرىء، إضافة إلى العديد من الأضرار الخطيرة للفم والأسنان.

hookah، "البانج bhang"، و"النارجيلة narghile".

تصنع الشيشة/الأرجيلة وفق تصميمات متنوعة تشترك في كون دخان المادة المسخنة يمر عبر الماء ("يقرقر") قبيل استنشاقه.

ونتيجة لاستخدام التبغ المضاف إليها نكهات، يتزايد استخدام الشيشة/الأرجيلة، ولاسيما بين الشباب، لا في بلدان جنوب شرق آسيا والشرق الأوسط فقط، حيث يشيع تدخينها، وإنما في جميع مناطق العالم في ساحات الكليات وغيرها.

وقد تم توثيق حالات خطيرة من أمراض الرئة، والسرطان، وغير ذلك من الآثار الصحية الضارة، بسبب تدخين الشيشة/الأرجيلة.

