

الشيشة

لا تختلف مكونات التبغ الموجود في الشيشة عن مكونات تبغ السجائر ودخانها، حيث أن بها ما لا يقل عن ٤٠٠٠ مادة سامة، أهمها النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون والقطران والمعادن الثقيلة والمواد المشعة والمسرطنة والمخرشة والمواد الكيميائية الزراعية ومبيدات الحشرات وغيرها الكثير من المواد السامة.

تدعي بعض شركات إنتاج التبغ إزالة كل أو معظم مادة القطران من تبغ الشيشة، ونحن نؤكد على بطلان هذا الادعاء، ولكن رغم ذلك فإنه يحتوي على عشرات المواد المسرطنة الأخرى، كما أنه يضاف إلى تبغ الشيشة العديد من المواد المنكهة مجهولة التركيب، ونجهل مقدار ضررها.



ولا يختلف اثنان على مضار التدخين بأنواعه المختلفة، حيث أثبتت الأبحاث العديدة أن دخان التبغ يحتوي على أكثر من ٥٠٠ مادة كيميائية مختلفة، وعلى الرغم من قلة الدراسات التي أجريت على التأثير الضار للشيشة في المجتمعات العربية، فإن الدراسات التي تم نشرها حتى الآن تشير لارتباط وثيق بين تدخين الشيشة وسرطان الفم .

ومن الدراسات التي أجريت في مصر تلك الدراسة التي أجريت بكلية طب الأسنان بجامعة الأزهر، وتم نشرها في المجلة الدولية لأمراض الجلد وذلك في عام ١٩٩٩م والتي بيّنت أن تدخين الشيشة والذي يتم عن طريق أنبوب من المطاط، وكذلك الجوزة ويتم فيها استبدال الأنبوب المطاطي بآخر مجوف من خشب البامبو، يرتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض حالات سرطان الفم التي وجدت بين بعض المزارعين المصريين.

ولا يرتبط تدخين الشيشة بسرطان الفم فقط، بل إن إحدى الدراسات الحديثة والتي أجريت في جنيف ٢٠٠١م على مدينة كيتا الباكستانية قد بيّنت أن تدخين الشيشة وتسمى هناك "هوكة" قد يتسبب في حدوث سرطان المثانة.

أظهرت دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية السعودية (كمال الحديد وآخرون) أن محتوى النيكوتين الموجود في رأس واحد من الشيشة غير المنهكة يعادل أكثر من علبة سجائر وقام الباحثون بتحليل محتوى النيكوتين لثلاثة عشر نوعاً تجارياً من الجراك باستعمال تقنيات حديثة وعلى مدى ثمانية أشهر.

وأوضحت الدراسة أن هناك فروقات واسعة بين مختلف أنواع الجراك بالنسبة لمحتواها من النيكوتين، إلا أن المعدل يبلغ حوالي **٨,٣٢** مج/جرام تبغ (**١,٨٠_٤١,٣** مج/جم) .

أما معدل محتوى الرأس الواحد من الشيشة (**٢٠** جم) من التبغ غير المنكّه هو **٧١٣** مج / رأس . وأقل من ذلك في الجراك المنكّه (المعسل) **٦٧** جم/رأس . وبهذا استنتجت الدراسة أن رأس واحد غير منكّه من الشيشة قد يصل في بعض الأنواع إلى ما يعادل أكثر من علبة سجائر كما أوضح الباحثون أن الإضافات الخاصة بالجراك مثل المعسل، والتفاح والجلسرين وغيرها وإن كانت تخفض معدل النيكوتين في الجرام الواحد إلا أن تدخين رأس واحد من المعسل الذي يحتوي في المتوسط على ثلث كمية النيكوتين الموجود في الباكيت الواحد (**٢٠** سيجارة أو ما يعادل **٢٠٤** مج/علبة) يؤدي إلى رفع معدل النيكوتين في الدم بنسبة **٢٠%** أكثر من السجائر.



ذكرت منظمة الصحة العالمية أن كمية النيكوتين التي تتجم عن تدخين الشيشة الشائعة في مصر في جلسة واحدة تعادل تدخين أكثر

من علبة سجائر كاملة، فيما أكد المركز المصري لأبحاث مكافحة التدخين أن البلاد تشهد سنويًا ٣٤ ألف حالة وفاة مرتبطة بالتبغ وثلاثها نتيجة لتدخين الشيشة.

وقال حسين الجزائري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية، في مؤتمر صحفي أعلن فيه نشر أول تقرير عن مخاطر تدخين الشيشة الشائعة في أنحاء مصر: "هناك اعتقاد خاطئ سائد منذ عشرات السنين بأن الشيشة أقل ضررًا وإدمانًا من السجائر".

وأضاف الجزائري أن تدخين الشيشة به كل مسببات السرطان الناجمة عن تدخين السجائر ويزيد عن ذلك إضافة مزيج من أحادي أكسيد الكربون ومجموعة منفصلة من مسببات السرطان الناجمة عن استخدام فحم محترق للمحافظة على تدفق النيكوتين، مقترنًا باحتمال الإصابة بمرض السل أو الالتهاب الكبدي الوبائي نتيجة تعاقب الأفواه على فوهة خرطوم الشيشة.



معلومات خاطئة:

كثيراً ما يقال عن التدخين عن طريق الشيشة أو النارجيلة باستخدام التبغ أو الجراك أو المعسل بأنه خالي من الخطر غير صحيح البتة، فقد أثبتت أحد الدراسات على مدى أربع سنوات في المملكة العربية السعودية بأن المعسل هو عبارة عن تبغ خالص، مع كميات كبيرة من الأصباغ والألوان والنكهات التي تخلط من غير أي رقابة صحية.

وثبت أنها تسبب مختلف الأمراض والسرطانات. ويحتوي الجراك على ١٥% من التبغ الذي يخلط ببعض العسل والفواكه والمضافات الكيميائية التي تطبخ وتخمّر.

أضرار الشيشة:

هناك قناعة خاطئة لدى الكثيرين بأن تدخين الشيشة قليل الضرر، ويبرر هؤلاء ذلك بأن مرور الدخان من خلال الماء الموجود في الشيشة يعمل على ترشيح الدخان من المواد الضارة وبالتالي تقليل الضرر الناجم عن تدخين الشيشة. وهذا اعتقاد خاطئ فقد تبين من خلال تحليل الدخان الخارج من فم مدخن الشيشة أنه يحتوي على نفس المواد الضارة والمسرطنة كما في دخان السجائر كما أثبتت الدراسات أن التدخين بالشيشة:

١. يسبب الإدمان .

٢. يقلل من كفاءة أداء الرئتين لوظائفهما، ويسبب انتفاخ الرئة (الإنفزيما) والالتهاب الشعبي المزمن، وهذا المرض يحد من قدرة الإنسان على بذل أي مجهود كلما تقادم .

٣. يؤدي إلى حدوث سرطانات الرئة والفم والمرئ والمعدة .



٤. يؤدي إلى ارتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الدم .

٥. يؤدي إلى تناقص الخصوبة عند الذكور والإناث .

٦. يساعد على ازدياد نسبة انتشار التدرن الرئوي عند مستخدمي الشيثة .

٧. عند النساء المدخنات للشيثة أثناء الحمل يؤدي إلى تناقص وزن الجنين، كما يعرض الأجنة إلى أمراض تنفسية مستقبلاً أو إلى حدوث الموت السريري المفاجئ بعد الولادة .

٨. انبعاث الروائح الكريهة مع النفس ومن الثياب، كذلك من التأثيرات الأخرى بحة الصوت، واحتقان العينين ، وظهور تجاعيد الجلد والوجه خصوصاً في وقت مبكر .

٩. هذا علاوة على كون تدخين الشيثة يعتبر أحد أهم ملوثات الهواء في غرف المنازل وقريباً من المقاهي حيث يوجد عدد كبير من المدخنين، وهذا كما سبق وذكرنا يعرض الآخرين إلى إدمان الدخان بسبب التدخين السلبي .