

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## خطرات سلامتی سیگارهای الکترونیکی، تنباکوی بدون دود و قلیان



## خطرات سلامتی سیگارهای الکترونیکی، تنباکوی بدون دود و قلیان

استعمال سیگار عامل اصلی بیماری و مرگ زودرس در اکثر کشورهای دنیا است. اگرچه سیگار کشیدن به آرامی کاهش یافته است، بسیاری از جایگزین‌ها محبوبیت پیدا کرده‌اند.

نمونه‌هایی از محصولات جایگزین تنباکو و نیکوتین عبارت‌اند از:

- سیگارهای الکترونیکی یا "ویپینگ"
- تنباکوی بدون دود
- دستگاه‌ها بر پایه آب

اینها در اشکال، اندازه‌ها و طعم‌های مختلف وجود دارند.

محصولات تنباکوی جایگزین حاوی مواد شیمیایی و سموم مضر هستند که خطرات سلامتی دارند. مواد شیمیایی و سموم ممکن است باعث مشکلات جدی سلامتی از جمله سرطان شوند. در سال 2019، شیوع یک بیماری بسیار جدی ریوی مرتبط با استفاده از دستگاه‌های بخارساز در ایالات متحده رخ می‌دهد. علت خاص این شیوع هنوز مشخص نشده است. مشخص نیست که آیا شیوع این بیماری ناشی از مایعات الکترونیکی حاوی نیکوتین یا THC است و آیا محصولات مضر از دست‌فروش‌ها یا مغازه‌های خرده‌فروشی خریداری شده‌اند. تا زمانی که اطلاعات بیشتری مشخص نشود، به همه افراد در هر سنی اکیداً توصیه می‌شود که از استفاده از هرگونه دستگاه بخارساز خودداری کنند.

اگر سیگار می‌کشید یا از این محصولات استفاده می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید و راجع به راه‌های ترک سیگار سؤال کنید.

### سیگار الکترونیکی یا "ویپینگ"

سیگارهای الکترونیکی همچنین به‌عنوان e-cigs, e-cigarettes، قلم‌های ویپ یا سیگارهای بخار شناخته می‌شوند. این دستگاه‌ها ممکن است شبیه سیگارهای سنتی، خودکار یا درایوهای فلش USB باشند. آنها می‌توانند با باتری کار کنند یا قابل شارژ باشند.

سیگارهای الکترونیکی تنباکو نمی‌سوزانند. در عوض، آنها دارای کارتریج‌های پر از مایعی هستند که ممکن است حاوی طعم‌دهنده‌ها، نیکوتین، تتراهیدروکانابینول (THC) یا روغن‌های کانابینوئید (CBD) و سایر مواد شیمیایی باشد. سیگار الکترونیکی مواد شیمیایی مایع را تا تبدیل شدن به بخاری که فرد استنشاق می‌کند گرم می‌کند، به همین دلیل است که استفاده از آنها اغلب «ویپینگ» نامیده می‌شود.

درحالی‌که انواع و غلظت سموم براساس برند و دستگاه متفاوت است، همه سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد مضر هستند. آنها از سال ۲۰۰۶ در ایالات متحده در دسترس قرار گرفته‌اند. در نتیجه، تحقیقات محدودی در مورد خطرات درازمدت سلامت آنها وجود دارد. به دلیل خطرات، سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) اقدامات اولیه را برای تنظیم این محصولات در سال ۲۰۱۶ انجام داد، اگرچه هنوز مقررات محدودی در مورد محتوای مایعات الکترونیکی و دستگاه‌ها وجود دارد.

تا سپتامبر ۲۰۱۹، بیش از ۸۰۰ مورد بیماری شدید ریوی، از جمله ۱۲ مورد مرگ، در ایالات متحده گزارش شده است. همه بیماران مبتلا استفاده قبلی از دستگاه‌های بخارساز را گزارش کردند، اما هیچ ارتباط تأیید شده‌ای با دستگاه ویپینگ یا مایع الکترونیکی خاص وجود ندارد. گزارش‌های مرکز کنترل بیماری آمریکا (CDC) تاکنون نشان می‌دهد که اکثر بیماران مبتلا به این بیماری ریوی از محصولات حاوی THC استفاده کرده‌اند، اما بسیاری از آنها نیز از نیکوتین استفاده کرده‌اند. برخی از بیماران فقط از سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین استفاده می‌کردند.

از آنجایی که هنوز هیچ محصول یا ماده‌ای با این بیماری ریوی مرتبط نیست، CDC و FDA توصیه می‌کنند که مردم استفاده از این محصولات را متوقف کنند. اگر همچنان به استفاده از سیگارهای الکترونیکی ادامه می‌دهید، CDC توصیه می‌کند که کارتریج‌ها را تغییر ندهید یا آنها را از دست‌فروش‌ها خریداری نکنید و سلامت خود را تحت‌نظر داشته باشید.

در صورت بروز علائم این بیماری ریوی، از جمله سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، خستگی و درد شکم، فوراً با پزشک خود صحبت کنید.

بسیاری از افراد ممکن است به سیگارهای الکترونیکی به عنوان راهی برای ترک سیگار روی بیاورند و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این سیگارها می‌توانند برای ترک سیگار مؤثر باشند. با این وجود، سیگارهای الکترونیکی به دلیل خطرات آن هرگز به عنوان اولین انتخاب برای ترک سیگار در نظر گرفته نمی‌شوند و با توجه به گستردگی شیوع بیماری شدید ریوی، در حال حاضر باید از سیگارهای الکترونیکی اجتناب شود.

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) سیگارهای الکترونیکی را به عنوان راهی برای ترک سیگار تأیید نکرده است. پزشکان و FDA روش‌های مبتنی بر شواهد را برای ترک سیگار توصیه می‌کنند. اگر برای ترک سیگار از سیگارهای الکترونیکی استفاده کرده‌اید، به جای استفاده از سیگارهای الکترونیکی به سیگار کشیدن برگردید. در عوض، به روش‌های ایمن برای ترک نیکوتین مانند چسب‌های نیکوتین، آدامس، قرص‌های پاستیل و اسپری بینی روی بیاورید. درباره **راه‌های ترک سیگار و استفاده از تنباکو** بیشتر بدانید.

## تنباکوی بدون دود

محصولات تنباکوی بدون دود حاوی تنباکو یا مخلوط تنباکو هستند. آنها نام‌های زیادی دارند و به چند دسته تقسیم می‌شوند.

**جویدن تنباکو.** این تنباکو به اشکال زیر است:

- برگ‌های جدا از هم
- برگ‌ها به هم فشرده شده
- برگ‌ها به هم پیچیده شده

تنباکوی جویدنی بین گونه و لثه قرار می‌گیرد. معمولاً فرد آب تنباکو را بیرون می‌ریزد، اما مصرف‌کنندگان طولانی‌مدت ممکن است مقداری از آب را بلعند.

**انفییه.** این تنباکو ریز آسیاب شده است. به صورت خشک یا مرطوب در می‌آید. گاهی اوقات در کیسه‌های آماده بسته‌بندی می‌شود.

مردم معمولاً انفییه خشک را بو می‌کنند یا می‌بلعند. در مقابل، افراد انفییه مرطوب را بین لثه و لب یا گونه قرار می‌دهند. سپس به آرامی جذب می‌شود.

**تنباکوی قابل حل.** این توتون پودر فشرده است. شبیه یک آب‌نبات کوچک و سفت که در دهان حل می‌شود.

## خطرات محصولات تنباکوی بدون دود

استفاده طولانی‌مدت از محصولات تنباکوی بدون دود در مشکلات جدی سلامتی نقش دارد که شامل سرطان و بیماری قلبی است.

برخی از محصولات تنباکوی بدون دود ۳ تا ۴ برابر بیشتر از سیگار حاوی نیکوتین هستند. و این محصولات حاوی موادی هستند که خطر ابتلا به **سرطان دهان و حلق را افزایش می‌دهند.**

جویدن تنباکو ممکن است باعث ایجاد لکه‌های سفید شود که به آن لکوپلاکیا می‌گویند. آنها روی لثه، زبان یا مخاط دهان ظاهر می‌شوند. بیشتر این موارد غیرسرطانی هستند، اما برخی علائم اولیه سرطان را نشان می‌دهند. سرطان دهان اغلب در نزدیکی لکوپلاکیا رخ می‌دهد.

محصولات تنباکوی بدون دود نیز باعث مشکلات دندانی می‌شوند و به بیماری لثه و پوسیدگی دندان کمک می‌کنند.

بسیاری از مردم ادعا می‌کنند که این محصولات نسبت به سیگار کم‌خطرتر هستند و می‌توانند به افراد در ترک سیگار کمک کنند. اما این جایگزین‌ها روش‌های مبتنی بر شواهد نیستند. FDA محصولات تنباکوی بدون دود را برای ترک سیگار تأیید نکرده است.

## قلیان

یکی دیگر از محصولات جایگزین محبوب تنباکو، قلیان است. در سراسر جهان، مردم برای قرن‌ها آنها را استفاده می‌کردند. به‌ویژه در خاورمیانه، آسیا و آفریقا. گاهی اوقات، افراد به‌تنهایی قلیان می‌کشند. اما اغلب از قلیان در محیط‌های اجتماعی استفاده می‌شود و چندین نفر معمولاً از یک دهانه مشترک استفاده می‌کنند.

در ایران نیز استفاده از قلیان محبوبیت خاصی دارد. گمان‌های بی‌اساس در مورد ایمنی نسبی آنها این روند را تقویت می‌کند. مردم فکر می‌کنند که آب، دود تنباکو را فیلتر می‌کند و مضرات آن را کمتر می‌کند. اما هیچ مدرکی برای این موضوع وجود ندارد.

## خطرات بالقوه سلامتی

قلیان‌ها این خطرات بالقوه سلامتی را به همراه دارند:

**قرار گرفتن در معرض سموم مشابه سیگار اما در مقادیر بالاتر.** دود قلیان حاوی سطوح بالایی از بسیاری از ترکیبات سمی موجود در سیگار است. این مواد شامل مونوکسیدکربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی مرتبط با سرطان است.

سرطان‌های مرتبط با سموم و مواد شیمیایی عبارت‌اند از:

- سرطان ریه
- سرطان معده
- سرطان مثانه
- سرطان مری

سایر شرایط مرتبط با سموم و مواد شیمیایی عبارت‌اند از:

- بیماری قلبی
- بیماری‌های تنفسی مانند آمفیزم که باعث مشکل در تنفس می‌شود

به طور معمول، کشیدن قلیان تا ۱ ساعت طول می‌کشد. این امر افراد را در معرض سطوح سمی بالاتری نسبت به سیگار قرار می‌دهد.

**احتمال انتشار بیماری عفونی.** به اشتراک گذاشتن لوله آب با افراد دیگر خطر انتقال بیماری‌ها و ویروس‌ها را افزایش می‌دهد. به خصوص اگر افراد دهانی قلیان را به درستی تمیز نکنند.

**اعتیاد به نیکوتین.** تنباکوی موجود در قلیان و سیگار حاوی مقادیر مشابهی از نیکوتین است و نیکوتین بسیار اعتیادآور است.

## منابع مرتبط

صحبت با پزشک در مورد مصرف تنباکو

آیا ویپینگ ایمن است؟ از هر جوان آمریکایی ۱ نفر چنین فکر می‌کند ۵

برای افراد مبتلا به سرطان بی‌خطر است؟ CBD آیا