



## خطرهای بهداشتی فراورده‌های جایگزین تنباکو Health Risks of Alternative Tobacco Products

### انواع فراورده‌های تنباکو که در بی‌سی فروخته می‌شوند کدامند؟

هنگامی که مردم به فراورده‌های تنباکو فکر می‌کنند، به طور معمول سیگار به ذهنشان می‌آید، اما شماری از دیگر فراورده‌های تنباکو نیز در بی‌سی به فروش می‌رسند که عبارتند از:

- تنباکوی بدون دود یا تنباکوی جویدنی
- سیگار برگ، سیگاریلو، و توتون پیپ
- فراورده‌های داغ کردنی تنباکو
- سیگار بیدی (سیگار هندی)
- قلیان یا پیپ آبی

سیگارهای الکترونیکی و مایعات ویپ فراورده‌های تنباکو به شمار نمی‌آیند، اگر چه حاوی نیکوتین هستند که ماده‌ای اعتیادآور است و در تمام فراورده‌های تنباکو یافت می‌شود.

### آیا فراورده‌های جایگزین تنباکو سالمند؟

مصرف فراورده‌های تنباکو یا سیگارهای الکترونیکی در هیچ میزانی بی‌خطر نیست. برخی از مردم فراورده‌های جایگزین تنباکو مصرف می‌کنند زیرا آنها را ترجیح می‌دهند یا گمان می‌برند که این فراورده‌ها از سیگار کم‌خطرترند. اما کشیدن یا فرو دادن این فراورده‌ها برای سلامتی خطرناک است. بسیاری از این محصولات دارای مواد شیمیایی سمی مشابه با مواد موجود در سیگار هستند، از جمله نیکوتین. برخی خطرهای بهداشتی مشابه سیگار دارند و علاوه بر آن خطرهای مختص خودشان نیز دارند که متفاوت با خطرهای سیگار است. برخی از فراورده‌های جایگزین تنباکو بیش از سیگار نیکوتین دارند که خطر اعتیاد و مسمومیت ناشی از نیکوتین را افزایش می‌دهند.

نتیجه‌ی نهایی این است که تمام فراورده‌های تنباکو و ویپر خطرناک هستند، و بهترین کاری که می‌توانید برای سلامتی خود بکنید این است که از آنها بپرهیزید. برای کمک به کاهش یا ترک هر گونه فراورده‌ی تنباکو یا ویپر، با مراقبگر بهداشتی خود صحبت کنید یا از وبسایت [QuitNow](http://QuitNow) دیدن کنید.

### خطرهای بهداشتی ناشی از انواع فراورده‌های تنباکو کدامند؟

#### تنباکوی بدون دود

تنباکوی بدون دود سوزانده نمی‌شود، بلکه طوری طراحی شده است که مکیده، جویده یا در دهان نگه داشته شود. نمونه‌های این نوع تنباکو عبارتند از تنباکوی جویدنی، انفیه و ناس. تنباکوی بدون دود را می‌توان طعم دار کرد و اغلب با شکر آنها را شیرین می‌کنند.

- تنباکوی جویدنی (Chew) به شکل تنباکوی برگ یا در حالت جامد عرضه می‌شود که به آن پلاگ (Plug) گفته می‌شود. تنباکوی جویدنی را بین لثه و لب به مدت چندین ساعت نگاه می‌دارند

- انفیه (Snuff) نوعی تنباکوی آسیاب شده است که می‌تواند خشک یا مرطوب باشد و در پاکت یا کیسه فروخته می‌شود (به بسته‌ی آن dip هم گفته می‌شود). برخی از انواع آن استنشاق شده یا از راه بینی فرو داده می‌شود و برخی نیز در دهان گذاشته می‌شود.

- ناس یا نسوار (Snus) در کیسه‌هایی مانند چای عرضه می‌شود که در دهان یا بین دندان و لثه قرار داده می‌شود.

تنباکوی بدون دود حاوی مواد شیمیایی سرطانزایی مانند سیگار است، از جمله فرمالدئید و کادمیوم است. این فراورده‌ها حاوی نیکوتین نیز هستند و اعتیادآورند.

کسانی که تنباکوی بدون دود مصرف می‌کنند در معرض خطر بالاتری برای موارد زیر هستند:

- سرطان دهان، از جمله سرطانهای لب، زبان و گونه‌ها
- سرطانهای گلو، سینوسها و معده
- بیماری قلبی، سکتة مغزی و فشار خون بالا بیماریهای دندان، از جمله تحلیل رفتن و عقب نشینی لثه‌ها و پوسیدگی دندان

#### فراورده‌های داغ کردنی تنباکو

فراورده‌های داغ کردنی تنباکو (Heated tobacco products) یا به اختصار HTP) دستگاه‌هایی الکترونیکی هستند که تنباکو را تا دمای بسیار بالایی گرم می‌کنند تا بتوانید نیکوتین را بدون دود فرو دهید. به آنها فراورده‌های داغ کردنی-غیر سوختنی نیز می‌گویند. آلودگی ناشی از تنباکوی داغ کردنی به طور کلی نسبت به سیگارهای معمولی میزان کمتری ترکیبات زیانبار دارد و از آنجا که HTPها تنباکو را نمی‌سوزانند، مونو اکسید کربن تولید نمی‌کنند. اما این بدان معنی نیست که HTPها بی‌خطرند. پژوهش نشان می‌دهد که این فراورده‌ها حاوی ترکیبات زیانباری مشابه سیگار معمولی هستند، افزون بر ترکیبات زیانبار دیگری که در سیگار معمولی وجود ندارند.

HTPها فراورده‌های به نسبت جدید هستند و پژوهش کافی برای روشن کردن خطرهای بهداشتی کوتاه و بلند مدت آنها هنوز انجام نشده است.

#### سیگار برگ، سیگاریلو و توتون پیپ

سیگار برگ تنباکوی لوله شده در درون برگ تنباکو یا سایر مواد حاوی تنباکو است.

سیگارهای برگ کوچک را سیگاریلو می‌نامند. مصرف سیگار برگ گاه یک تا دو ساعت طول می‌کشد، که می‌تواند تنباکویی معادل یک بسته کامل سیگار داشته باشد.

کشیدن سیگار برگ باعث سرطانهای دهان، ریه، معده و گلو می‌شود. سیگار برگ همچنین مرتبط با بیماری لیه و افتادن دندان نیز دانسته شده است. کسانی که به طور مرتب سیگار برگ می‌کشند و دود آن را فرو می‌دهند در خطر بیشتری برای بیماری انسداد شریانه‌های کرونری (اکلیلی) قلب و بیماری مزمن انسداد ریه هستند.

## تتباکوی پیپ

فراورده‌های ویپ حاوی تتباکو نیستند اما سایر گونه‌های مواد شیمیایی از جمله نیکوتین در آنها موجود است. آنها هم به اندازه‌ی سیگار یا حتی بیش از آن اعتیادآور هستند. میزان اعتیادآوری آن بستگی به شمار دفعات و قوت کشیدن شما، غلظت نیکوتین در بسته‌هایی که می‌خرید و تنظیم قدرت دستگاه مورد استفاده‌ی شما دارد.

تاکنون پژوهش نشان داده است که ویپ کشیدن می‌تواند فشارخون را افزایش و عملکرد ریه را کاهش دهد، و به سیستم ایمنی آسیب برساند. آنها همچنین می‌توانند باعث بیماری ریه و قلب شوند.

## سیگار بیدی

سیگارهای بیدی (که به شکل Bidi یا Beadi نوشته می‌شود) نوعی سیگار تتباکویی باریک پیچیده شده در برگ است که دور آن را نخهای رنگارنگی می‌بندند. این سیگارها در طعمهای مختلفی مانند شکلات یا انبه یا بدون طعم عرضه می‌شوند. خاستگاه سیگار بیدی هندوستان است و در بین فرهنگهای آسیای جنوبی بسیار پر هوادار است.

سیگارهای بیدی در مقایسه با سیگارهای معمولی میزان نیکوتین، قطران و مونو اکسید کربن بالاتری دارند. این سیگارها حاوی مواد شیمیایی سرطانزایی مشابه سیگار فراورده‌های تتباکو هستند و بسیار اعتیادآورند. کسانی که بیدی می‌کشند خطر ابتلای خود به بیماریهای قلبی و سرطان دهان، ریه، معده و گلو را افزایش می‌دهند. کشیدن سیگار بیدی خطر امفرزیم و برونشیت مزمن را نیز افزایش می‌دهد.

## قلیان

قلیان نوعی پیپ آبی برای کشیدن نوع خاصی از تتباکو است که با طعمهای مختلفی مانند سیب، نعناع، گلاس، هندوانه و نارگیل عرضه می‌شود. شیشه‌ی بدون تتباکوی گیاهی یک فراورده‌ی جایگزین تتباکو است که در قلیان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تتباکو یا شیشه را در سر قلیان در زیر زغال افروخته قرار می‌دهند. مصرف کننده از طریق یک شلنگ پک می‌زند و دود قبل از فرو داده شدن از یک کوزه (کاسه) حاوی آب عبور می‌کند.

قلیان جایگزین سالمی برای سیگار نیست. برخی فکر می‌کنند که آب مقدار مواد شیمیایی ناشی از کشیدن قلیان را کاهش می‌دهد. اما مصرف تتباکو یا شیشه‌ی گیاهی از طریق قلیان مصرف کننده را در معرض بسیاری از مواد شیمیایی سرطانزا به میزانی مشابه با سیگار قرار می‌دهد. تنها تفاوت این است که در شیشه‌ی گیاهی نیکوتین وجود ندارد.

افزون بر این، کسی که قلیان می‌کشد در دراز مدت بیش از کسی که سیگار می‌کشد دود به درون ریه‌های خود فرو می‌دهد. یک پک قلیان تقریباً معدل دود یک سیگار کامل است. در یک نشست کشیدن قلیان، مصرف کننده می‌تواند دودی معادل با دود 100 سیگار فرو دهد. به علاوه، ذغال استفاده شده در قلیان برای داغ کردن تتباکو می‌تواند با تولید میزان زیادی مونو اکسید کربن، فلزات و مواد شیمیایی سرطانزا خطرهای بهداشتی را بالا ببرد. شیشه‌ی غیر تتباکویی یا گیاهینیز مونو اکسید کربن تولدی می‌کند و می‌تواند خطر ابتلای شما به برخی انواع سرطان را افزایش دهد.

## سیگارهای الکترونیکی یا فراورده‌های ویپ

فراورده‌های ویپ دستگاه‌هایی هستند که با باتری کار می‌کنند و معمولاً مایعی که حاوی نیکوتین است را تا حد بخار گرم می‌کنند تا توسط فرد فرو داده شود. سایر نامهای فراورده‌های ویپ عبارتند از سیگارهای الکترونیکی e-cigarettes)، ویپ، قلم ویپ، ماد (mod) یا قلیان الکترونیکی. برخی طوری طراحی شده‌اند که مانند سیگار به نظر برسند، برخی در اندازه‌ی یک یو اس بی یا قلم هستند و برخی نیز بسیار بزرگترند و مشکل آنها قابل تغییر است.

تاکنون ثابت نشده است که ویپ کشیدن راه حلی امن و دائمی برای ترک سیگار باشد. در عوض، درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy) (برای مثال برچسب یا آدامس نیکوتین) یا داروهای ترک سیگار همراه با مربیگری رفتاری می‌بایست به عنوان گزینه‌ی نخست استفاده شود. برای کسانی که می‌خواهند برای ترک از ویپ کشیدن استفاده کنند، مهم است که قبل از شروع ویپ، مصرف سیگار را به طور کامل متوقف کنند. «استفاده‌ی دوگانه» از هر دو فراورده خطرهای بهداشتی را افزایش می‌دهد. همچنین مهم است که برنامه‌ای تهیه شود که سرانجام به ترک بیانجامد. اگر برای کمک به ترک یا کاهش خطرات سیگار کشیدن به ویپ کشیدن فکر می‌کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

## آیا مصرف فراورده‌های تتباکو با برچسب «طبیعی»، «ارگانیک» یا «بدون افزودنی» بی خطر است؟

برخی از فراورده‌های تتباکو با برچسبهایی مانند طبیعی، ارگانیک یا بدون افزودنی عرضه می‌شوند. این نوع واژه‌گزینی فقط برای بازاریابی است. این فراورده‌های تتباکو از سیگار معمولی سالمتر نیستند، زیرا حاوی تتباکو هستند و خطرهای بهداشتی مرتبط با آن را باعث می‌شوند. هیچ فراورده‌ی تتباکویی بی خطر نیست. سیگار بیدی نمونه‌ای از فراورده‌های تتباکو است که به عنوان محصولی طبیعی تبلیغ می‌شود، اما خطرهای بهداشتی ناشی از آن همانند سایر فراورده‌های تتباکو است.

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره خطرهای بهداشتی تتباکو و اینکه چگونه می‌توانید مصرف تتباکو را ترک کنید، از وبسایت‌های زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #30c](#) ترک دخانیات
- «همین حالا ترک کنید» [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) QuitNow
- سازمان بهداشت کانادا (Health Canada) – تتباکو: [www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html)
- انجمن سرطان کانادا (Canadian Cancer Society) <https://cancer.ca/>

در این مقاله، واژه‌ی تتباکو برای اشاره به استفاده از فراورده‌های تجاری است، نه مصرف تتباکو در مراسم سنتی فرهنگی.