



خطرهای بهداشتی فراورده‌های جایگزین تنباکو Health Risks of Alternative Tobacco Products

- ناس یا نسوار (Snus) گونه‌ای پودر تنباکوی مرطوب بدون دود است. ناس برای جوانان جذاب است زیرا با طعم‌های گوناگونی عرضه می‌شود و می‌تواند آن را به طور پنهانی (بدون جلب توجه دیگران) مصرف کنند.

تنباکوی بدون دود نیز می‌تواند همانند سیگار کشیدن اعتیاد آور باشد. کسی که در روز 8 تا 10 وعده تنباکوی جویدنی مصرف می‌کند، به اندازه کسی که 30 تا 40 سیگار در روز می‌کشد در معرض نیکوتین قرار می‌گیرد.

تنباکوی بدون دود را با کمک شیرین بیان، نعناع یا عصاره‌ی میوه‌ها طعم دار می‌کنند و با شکر آن را شیرین می‌کنند. اما تنباکوی جویدنی دارای 3،000 ماده شیمیایی از جمله 28 ماده شیمیایی سرطانزا مانند فرمالدئید و کادمیوم است.

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، سکنه مغزی و فشار خون بالا؛ و
- بیماریهای دندانی، از جمله تحلیل رفتن و عقب نشینی لثه‌ها و پوسیدگی دندان.

سیگار برگ، سیگاریلو و توتون پیپ

سیگاریلوها، یا سیگارهای برگ کوچک، ارزانتر از سیگار برگ هستند و در طعم‌های گوناگون عرضه می‌شوند. مصرف کنندگان سیگار برگ گاه تا یک ساعت را به کشیدن یک سیگار برگ بزرگ ادامه می‌دهند، که می‌تواند تنباکویی معادل یک بسته کامل سیگار داشته باشد.

کشیدن سیگار برگ باعث سرطانهای دهان، ریه، معده و گلو می‌شود. 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.

سیگار بیدی

سیگارهای بیدی (که به شکل Bidi یا Beadi نوشته می‌شود) نوعی سیگار تنباکویی باریک پیچیده شده در برگ است که دور آن را نخهای رنگارنگی می‌بندند. از آنجا که سیگار بیدی به جای کاغذ در برگ نوعی درخت پیچیده شده‌اند، جوانان می‌پندارند که

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 موجودند. نمونه‌هایی از فراورده‌های تنباکو که در بی‌سی به فروش می‌رسند عبارتند از:

- تنباکوی بدون دود یا تنباکوی جویدنی؛
- سیگار برگ، سیگاریلو، و توتون پیپ؛
- سیگار بیدی (سیگار هندی)؛
- سیگار کریک یا میخک و دیگر سیگارهای مخلوط با گیاهان معطر؛ و
- قلیان.

آیا فراورده‌های جایگزین تنباکو سالمند؟

نه. بسیاری از مردم فراورده‌های جایگزین تنباکو مصرف می‌کنند زیرا گمان می‌برند که این فراورده‌ها از سیگار کم خطرترند یا اینکه در ترک سیگار به آنها کمک می‌کنند. اما بسیاری از این محصولات دارای مواد شیمیایی سمی مشابه با مواد موجود در سیگار هستند و می‌توانند اعتیادآور باشند و به سلامتی شما آسیب برسانند.

نگرانی‌های بهداشتی ناشی از انواع فراورده‌های جایگزین تنباکو کدامند؟

تنباکوی بدون دود

برخی گونه‌های تنباکو برای گذاشتن در دهان درست شده‌اند. به این فراورده‌ها، تنباکوی بدون دود گفته می‌شود. ، نمونه‌های این نوع تنباکو عبارتند از: تنباکوی جویدنی، پلاگ، انفیه و ناس.

- تنباکوی جویدنی (Chew) به شکل تنباکوی برگ در درون کیسه فروخته می‌شود. فرد مصرف کننده تنباکوی جویدنی را بین لثه و لب به مدت چندین ساعت نگاه می‌دارد. به آن wad نیز گفته می‌شود.
- پلاگ (Plug) نوعی تنباکوی جویدنی است که به شکل قالبهای فشرده در آمده است و حبه‌های آن را بین لثه و لب قرار می‌دهند.
- انفیه (Snuff) نوعی تنباکوی مرطوب آسیاب شده است که در قوطی فروخته می‌شود. این نوع تنباکو به طور معمول بین لب پایین و لثه قرار داده می‌شود. به این تنباکو dipping هم گفته می‌شود.

این نوع سیگارها جایگزین طبیعی و سالمی برای سیگارهای معمولی هستند.

آیا مصرف سیگار الکترونیکی (E-cigarette) بی خطر است؟

فراورده‌های دخانیات الکترونیکی (معروف به سیگارهای الکترونیکی: e-cigarettes، electronic cigarettes یا vapour) که ادعا می‌کنند در ترک دخانیات به افراد کمک می‌کنند، مورد تأیید سازمان بهداشت کانادا برای فروش یا استفاده در کانادا قرار نگرفته‌اند. ایمنی، کارایی و کیفیت این فراورده‌ها به طور کامل توسط سازمان بهداشت کانادا ارزیابی نشده است و ممکن است خطرهای بهداشتی ایجاد نمایند. برای آگاهی بیشتر در باره سیگارهای الکترونیکی، از وبسایت QuitNow دیدن کنید:

www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php

برای آگاهی بیشتر

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

- [HealthLinkBC File #30c](#) ترک دخانیات
- «همین حالا ترک کنید» www.quitnow.ca QuitNow
- «انجمن ریه بریتیش کلمبیا» (The Lung Association of British Columbia) <https://bc.lung.ca/>
- سازمان بهداشت کانادا (Health Canada) www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php
- شورای سرطان کانادا (Canadian Cancer Society) www.cancer.ca

سیگارهای بیدی با آنکه کمتر از سیگارهای معمولی تنباکو دارند، اما میزان نیکوتین، قطران و مونو اکسید کربن آنها بیشتر است. سیگارهای بیدی زود خاموش می‌شوند و به همین دلیل کسانی که آنها را می‌کشند ناگزیرند برای روشن نگهداشتن آنها پکه‌های عمیق-تری بزنند و دود آن را بیشتر در ریه‌هایشان فرو دهند.

کسانی که بیدی می‌کشند خطر ابتلای خود به بیماری‌های قلبی و سرطان دهان، ریه، معده و گلو را افزایش می‌دهند.

سیگار کریتیک

کریتیک نوعی سیگار اندونزیایی ساخته شده از تنباکو، میخک آسیاب شده و سایر افزودنی‌هاست. گاهی سیگارهای کریتیک را با برچسب تنباکوی طبیعی عرضه می‌کنند. این کار فریب دهنده است زیرا تنباکوی طبیعی نیز می‌تواند به اندازه سیگار معمولی زیانبار باشد.

کسانی که سیگار کریتیک می‌کشند در معرض خطر بالاتر گونه‌های مختلف آسیب ریه‌ها، از جمله انباشت مایعات درون ریه، خونریزی مویرگی و تورم ریه هستند. این افراد 13 تا 20 بار بیش از کسانی که سیگار نمی‌کشند در خطر کارکرد غیر عادی ریه هستند.

قلیان

قلیان نوعی پیپ آبی برای کشیدن تنباکو است و خاستگاه آن ایران و هند است. تنباکو را با طعم‌های مختلف ترکیب می‌کنند و آن را در سر قلیان در زیر زغال افروخته قرار می‌دهند. مصرف کننده از طریق یک شلنگ پک می‌زند و دود قیل از فرو داده شدن از یک کوزه (کاسه) حاوی آب عبور می‌کند.

قلیان جایگزین سالمی برای سیگار نیست. مصرف تنباکو از طریق پیپ آبی مصرف کننده را در معرض مواد شیمیایی سرطانزایی مشابه با سیگار قرار می‌دهد. افزون بر این، کسی که قلیان می‌کشد در دراز مدت بیش از کسی که سیگار می‌کشد دود به درون ریه‌های خود فرو می‌دهد. در یک نشست کشیدن قلیان، مصرف کننده می‌تواند دودی معادل با دود 100 سیگار فرو دهد.

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

برخی از شرکت‌های دخانیات فراورده‌هایشان را با برچسب‌هایی مانند طبیعی، ارگانیک یا بدون افزودنی عرضه می‌کنند. این فراورده‌های تنباکو از سیگار سالمتر نیستند. تنباکو و محصولات جانبی آن در هنگام سوختن از مرگبارترین ترکیبات موجود در سیگار هستند. سیگارهای بیدی و کریتیک نمونه‌هایی از فراورده‌های تنباکو هستند که به عنوان محصولات طبیعی تبلیغ می‌شوند.

برای مشاهده پرونده‌های موضوعی دیگر HealthLinkBC به وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles یا به واحد بهداشت عمومی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در بریتیش کلمبیا (B.C) به وبسایت www.HealthLinkBC.ca مراجعه کرده یا با 1-1-8 تماس بگیرید.

ناشنوایان و افرادی که اختلال شنوایی دارند، می‌توانند در بریتیش کلمبیا (B.C) با شماره 1-1-7 تماس بگیرند.

خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، در صورت درخواست ارائه می‌گردد.