

خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو و نیکوتین Risks of alternative tobacco and nicotine products

چگونه می‌توانم مضرات سلامتی ناشی از مصرف تنباکو یا نیکوتین را کاهش دهم؟

انواع فرآورده‌های جایگزین تنباکو و نیکوتین که در بریتیش کلمبیا فروخته می‌شوند کدامند؟

ترک سیگار تنها راه برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض خطرات احتمالی سلامتی ناشی از تنباکو و نیکوتین است. بریتیش کلمبیا چندین منبع و پشتیبانی رایگان ارائه می‌دهد تا به شما در کاهش مصرف یا ترک هر فرآورده تنباکو یا نیکوتین کمک کند. این خدمات عبارتند از:

وقتی مردم به فرآورده‌های تنباکو فکر می‌کنند، به طور معمول سیگار به ذهنشان می‌آید. اما فرآورده‌های متعدد تنباکو و نیکوتین در بریتیش کلمبیا فروخته می‌شوند. ما این محصولات را «فرآورده‌های جایگزین تنباکو» می‌نامیم.

فرآورده‌های جایگزین تنباکو و نیکوتین عبارتند از:

- 12 هفته درمان جایگزین نیکوتین (NRT) یا پوشش درمان با داروهای تجویزی. این خدمات از طریق برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا در دسترس است
 - پشتیبانی‌های رفتاری و دیگر پشتیبانی‌ها از طریق «همین حالا ترک کنید» (QuitNow)
 - پشتیبانی مناسب فرهنگی برای اعضای جامعه بومی از طریق صحبت درباره تنباکو (Talk Tobacco)
- برای کسب اطلاعات بیشتر، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید یا از وب سایت QuitNow دیدن کنید.

- **سیگارهای الکترونیکی (موسوم به ویپ).** این سیگارها دستگاه‌های باتری‌داری هستند که مایع ویپ را به بخار تبدیل می‌کنند. مصرف‌کننده این بخار را استنشاق می‌کند. سیگارهای ویپ فرآورده‌های تنباکو نیستند، اما حاوی نیکوتین می‌باشند. نیکوتین همان ماده شیمیایی است که باعث اعتیادآور شدن تنباکو می‌شود

- **کیسه‌های نیکوتین.** اینها هم یکی دیگر از فرآورده‌های جدیدی به شمار می‌روند که حاوی تنباکو نیستند اما نیکوتین در آنها وجود دارد. این کیسه‌ها شبیه فرآورده‌های تنباکوی بدون دود هستند. شخص کیسه را در دهان خود قرار می‌دهد و نیکوتین به آرامی آزاد می‌شود

- **تنباکوی بدون دود.** این محصولات شامل تنباکوی جویدنی و تفکردنی، انفی (snuff) یا ناس (snus) است. این فرآورده‌ها در دهان قرار می‌گیرند یا از طریق بینی استنشاق می‌شوند

- **فرآورده‌های داغ کردنی تنباکو.** مانند سیگارهای الکترونیکی، اینها هم دستگاه‌هایی الکترونیکی هستند. این دستگاه‌ها تنباکو را تا دمای بسیار بالایی گرم می‌کنند تا مصرف‌کننده بتواند نیکوتین را بدون دود استنشاق کند

- **سیگار برگ، سیگاریلو و تنباکوی پیپ.** سیگارهای برگ و سیگاریلوها، تنباکوی لوله شده در درون برگ تنباکو هستند. همچنین می‌توان آن را در یک ماده حاوی تنباکو پیچید. تنباکوی پیپ معمولاً شامل برگ فله‌ای تنباکو می‌شود که در یک پیپ سنتی سوزانده می‌شوند

- **سیگار بیدی.** اینها سیگارهای دست‌پیچ تنباکو هستند. این سیگارها حاوی تنباکویی پیچیده شده در برگ هستند که دور آن را با نخ بسته‌اند.

- **قلیان.** قلیان نوعی پیپ آبی که برای کشیدن تنباکو یا قلیان گیاهی بدون تنباکو به کار می‌رود

در این مقاله، اصطلاح «مصرف تنباکو» به استفاده از محصولات تجاری اشاره دارد و شامل مصرف تنباکو در مراسم فرهنگی سنتی نمی‌شود.

آیا محصولات تنباکویی یا نیکوتینی سالمی وجود دارند؟

خیر. همه محصولات حاوی تنباکو و نیکوتین برای سلامتی خطرناک و بسیار اعتیادآور هستند. بهترین کاری که می‌توانید برای حفظ سلامتی خود انجام دهید این است که مصرف تنباکو و نیکوتین را به طور کلی کنار بگذارید.

اگر سیگار می‌کشید و در ترک کردن آن دچار مشکل هستید، جایگزین کردن آن با ویپ می‌تواند مفید باشد. شواهد کنونی نشان می‌دهند که استعمال ویپ در مقایسه با سیگار کشیدن آسیب کمتری برای سلامتی دارد. این کار می‌تواند میزان سمومی را که در معرض آن قرار می‌گیرید، کاهش دهد. با این حال، استفاده از ویپ بی‌خطر نیست. برای تایید این که آیا استفاده از ویپ یک کمک مفید برای ترک سیگار محسوب می‌شود یا خیر، به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.

روش‌های اثبات‌شده و ایمنی برای ترک سیگار وجود دارند. این روش‌ها شامل درمان جایگزین نیکوتین (NRT)، داروهای تجویزی و مشاوره رفتاری هستند. پیش از رو آوردن به ویپ، باید ابتدا این روش‌ها را در نظر گرفت.

در حالی که استفاده از ویپ نسبت به سیگار گزینه کمتر ضررتری است، اما همچنان خطراتی برای سلامتی دارد. استفاده از ویپ برای جوانان و افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند خطرناکتر است. استفاده از ویپ می‌تواند به عملکرد ریه شما آسیب برساند و خطر بیماری قلبی و سرطان را افزایش دهد. اکثر ویپ‌ها حاوی نیکوتین بوده و مانند سیگار اعتیادآور هستند. ما بسیاری از مخاطرات بلندمدت ویپ برای سلامتی را نمی‌دانیم.

اگر تصمیم دارید از ویپ استفاده کنید:

- فرآورده‌های ویپ را از منابع قانونی تهیه کنید. در بریتیش کلمبیا، فقط محصولات حاوی نیکوتین، نمک‌های نیکوتین یا شادانه اجازه فروش دارند. حداکثر مقدار مجاز نیکوتین در یک فرآورده ویپ، 20 میلی‌گرم/میلی‌لیتر است. فروش فرآورده‌های ویپ که تنها شامل طعم‌دهنده‌ها هستند غیرقانونی است. هر فرآورده ویپ که این معیارها را نداشته باشد، مجاز نیست. آنها ممکن است حاوی موادی باشند که می‌توانند خطراتی را برای شما ایجاد کنند
- در حضور دیگران ویپ نکشید. بخارات دست دوم ناشی از سیگار الکترونیکی می‌تواند مضر باشد. مخاطرات بلندمدت آن برای سلامتی هنوز در دست بررسی است. مطمئن شوید که در فضای خارجی ویپ

می‌کشید. از ویپ کشیدن در حضور کودکان، افراد مبتلا به آسم و سایر مشکلات تنفسی، و افراد باردار خودداری کنید.

- بطور کامل از سیگار کشیدن به ویپ روی بیاورید. استفاده از هر دو می‌تواند آسیب بیشتری به سلامتی وارد کند.
- اگر از ویپ برای ترک سیگار استفاده می‌کنید، آن را با مشاوره‌های رفتاری QuitNow و Talk Tobacco همراه کنید. این کار شانس موفقیت شما را برای ترک سیگار افزایش می‌دهد.

آیا فرآورده‌های داغ کردنی تنباکو (HTP) جایگزین‌های کم‌خطرتری برای سیگار هستند؟

آلودگی‌های ناشی از فرآورده‌های داغ کردنی تنباکو (HTP) معمولاً حاوی مقدار کمتری از مواد مضر نسبت به دود سیگار هستند. از آنجا که در HTPها تنباکو سوزانده نمی‌شود، مونوکسید کربن تولید نمی‌شود. با این حال، از آنجایی که این محصولات نسبتاً جدید هستند، ما اطلاعات زیادی در مورد ایمنی آنها نداریم. تحقیقات زیادی در مورد تأثیرات HTPها در روند ترک سیگار انجام نشده است. اگر سیگار می‌کشید و می‌خواهید مخاطرات سلامتی که متوجه شما می‌شود را کاهش دهید، بهتر است به جای استفاده از HTP، از ویپ استفاده کنید. اطلاعات بیشتری در مورد ایمنی استفاده از ویپ نسبت به HTPها وجود دارد.

خطرات استفاده از کیسه‌های نیکوتین چیست؟

کیسه‌های نیکوتین محصولات نسبتاً جدیدی در بازار کانادا هستند. شواهد زیادی در مورد ایمنی آنها وجود ندارد و خطرات احتمالی آنها هنوز روشن نیست. کیسه‌های نیکوتین حاوی تنباکو نیستند، اما نیکوتین موجود در آنها بسیار اعتیادآور است. اگر در حال حاضر سیگار نمی‌کشید یا از سایر فرآورده‌های تنباکویی استفاده نمی‌کنید، به دلیل احتمال اعتیادآور بودن، از مصرف کیسه‌های نیکوتین اجتناب کنید.

در کانادا، کیسه‌های نیکوتین به عنوان ابزاری کمکی در ترک سیگار مورد تأیید قرار گرفته‌اند. از آنجایی که این محصولات جدید هستند، اطلاعات بسیار کمی درباره کارآمدی آنها به عنوان یک ابزار کمکی جهت ترک سیگار در دسترس است. اگر به دنبال ترک سیگار یا ویپ هستید، باید از NRT یا داروهای تجویزی استفاده کنید. این ابزار کمکی برای ترک سیگار ایمن و اثبات شده هستند که به شما کمک می‌کنند تا سیگار را ترک کنید.

آیا سایر فرآورده‌های تنباکویی قابل احتراق ایمن‌تر از سیگار هستند؟

کلیه فرآورده‌های تنباکویی قابل احتراق، حاوی همان مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند که سیگار هم حاوی آنهاست. همه آنها بسیار اعتیادآور بوده و می‌توانند مخاطرات سلامتی بیشتری در پی داشته باشند. مصرف این محصولات بسیار پرخطر است.

سیگار برگ، سیگاریلو و تنباکوی پیپ

یک سیگار برگ می‌تواند به اندازه یک پاکت سیگار حاوی تنباکو باشد. افرادی که دود سیگار برگ را فرو می‌دهند، در معرض مخاطرات سلامتی بیشتری هستند، از جمله:

- انواع سرطان
- بیماری‌های قلبی ریوی

- بیماری مزمن انسدادی ریه

حتی اگر افراد این دود را فرو ندهند، باز هم در معرض مواد شیمیایی سمی موجود در دود تنباکو هستند.

سیگار بیدی

سیگارهای بیدی در مقایسه با سیگار، دارای غلظت بیشتری از نیکوتین، قطران و مونوکسید کربن هستند. آنها ریسک بروز موارد زیر را افزایش می‌دهند:

- بیماری‌های قلبی
- آمفیژم
- برونشیت مزمن

خطرات استفاده از قلیان یا پیپ آبی چیست؟

عده زیادی اعتقاد دارند که بخار آب موجود در قلیان به معنای وجود مواد شیمیایی کمتر در دود آن است. با این حال، استفاده از پیپ آبی شما را در معرض بسیاری از مواد شیمیایی سرطان‌زا مشابه سیگار قرار می‌دهد، آن هم در سطحی مشابه.

قلیان کشیدن باعث می‌شود که دود بیشتری در مقایسه با سیگار استنشاق کنید. تنباکو همچنین حاوی مقدار بیشتری نیکوتین نسبت به سیگار است. مقدار نیکوتین در یک سر قلیان تنباکویی بدون طعم با نیکوتین 70 نخ سیگار برابری می‌کند.

زغال فروخته که برای داغ کردن تنباکو یا قلیان استفاده می‌شود، خطرات بیشتری برای سلامتی در پی دارد. قلیان مقدار زیادی مونوکسید کربن، فلزات و مواد شیمیایی سرطان‌زا تولید می‌کند.

خطرات استفاده از تنباکوی بدون دود، جویدنی یا تف کردن چیست؟

فرآورده‌های تنباکویی بدون دود اعتیادآور هستند. آنها حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زایی مشابه با سیگار و همچنین نیکوتین هستند.

مصرف تنباکویی بدون دود خطرهای زیر را برای شما افزایش می‌دهد:

- سرطان دهان، از جمله سرطان‌های لب، زبان و گونه
- سرطان‌های گلو، سینوس و معده
- بیماری‌های قلبی، سکته و فشار خون بالا
- بیماری‌های دهان و دندان، از جمله عقب‌نشینی لثه و پوسیدگی دندان

آیا مصرف فرآورده‌های تنباکو با برچسب «طبیعی»، «ارگانیک» یا «بدون افزودنی» بی‌خطر است؟

برخی از فرآورده‌های تنباکو با برچسب‌هایی مانند طبیعی، ارگانیک یا بدون افزودنی عرضه می‌شوند. این نوع واژه‌گزینی فقط برای بازاریابی است. این فرآورده‌های تنباکو از سیگار معمولی سالم‌تر نیستند، زیرا حاوی تنباکو هستند. از آنجایی که آنها حاوی تنباکو هستند، خطرات مشابهی برای سلامتی دارند. فرآورده‌های تنباکو که دارای برچسب طبیعی، ارگانیک یا بدون افزودنی هستند، همچنان تنباکو دارند و برای سلامتی شما مضر هستند.