



נזקי העישון - סיכום

בריאות - השפעות לטווח קצר:

מה קורה אחרי שאיפה אחת בלבד של עשן סיגריה ?

* נשימה מהירה יותר	* לחץ דם גבוה יותר	* דופק מהיר יותר
* שקיעת זפת בריאות	* ירידה בטמפרטורה של העור (במיוחד בקצה האצבעות)	* חומציות רבה יותר בקיבה
* המעשנים בפעם הראשונה עלולים להרגיש סחרחורת, בחילה או קבלת שלשול.	* תחושת עוררות, המלווה בירידה בפעילות המוח ומערכת העצבים.	* יצירת פחמן דו חמצני (גז רעיל) בדם.

בריאות - השפעות לטווח ארוך:

* אפשרות לידת תינוקות יחידים במשקלם.	* סיכון גבוה לחלות במחלות לב.	* בישראל מתים כ- 5000 איש בשנה כתוצאה לזואי לעישון.	* המעשנים מתים 10-15 שנה מוקדם יותר בממוצע.
* יותר זיהומים ומחלות בדרכי הנשימה: הצטננות, דלקת ריאות, דלקת סימפונות כרונית וכ"ו.	* מעשנים נרפאים לאט יותר כיוון שזרימת הדם וכמות ויטמין C אצלם נמוכות יותר. ויטמין זה חיוני לריפוי פצעים.	* סכנה מוגברת לחלות בסוגי סרטן שונים כמו סרטן הריאות, הפה, הגרון, הושט, בעיקר בגלל מרכיב הזפת שבסיגריה שהוא חומר מסרטן.	* שיעול בוקר קבוע בעקבות הליחה המצטברת בריאות, מהזפת.
* השפעה על הפוריות.	* כיבי קיבה	* כושר גופני ירוד	* קוצר נשימה

אסתטיקה (יופי, נקיון וכ"ו)

* העשן גורם להזדקנות טרם זמן ולעור מקומט.	* הניקוטין גורם לכתמים צהובים על כל מה שבא עמו במגע- שיניים, אצבעות, קירות, וילונות ועוד.
* הבגדים והשיער מדפים ריח הדוחה לא מעשנים.	* לכלוך, אפר ובדלי סיגריות מתפזרים בכל מקום, והסיגריות שנשמטות מהיד יוצרות חורים בבגדים, שטיחים וריהוט.



חברה וכלכלה:

- סיגריות מהוות הוצאה יקרה הגרעת כסף מצרכים חיוניים אחרים.
- ההוצאה הסוללת של עלות ימי אשפוז לאנשים שחלו בסרטן כתוצאה מעישון שווה למחיר הצלת חייהם של 14 חולים הזקוקים לניתוחים מיוחדים ונדירים.

בטיחות:

- עישון לא זהיר הוא הסיבה העיקרית לשריפות בבתיים וביערות.

אחרות:

- פגיעה בחוש הטעם והריח
- אי נוחות שבהתמכרות- האדם הופך להיות עבד לסיגריה.
- מעשני סיגריות נוטים לנסות חשיש בקלות רבה יותר מאנשים שאינם מעשנים וכך להידרדר לסמים.





זהירות – נרגילה שאלון לתלמיד

לדעתך, כמה תלמידים בשכבה שלך מעשנים נרגילות בקביעות?

כמה אנשים הקרובים לך מעשנים נרגילות בקביעות?

תאר סיטואציה של עישון נרגילה – מקום, זמן, סיבה, מאפייני המשתתפים, גילם ועוד.....

מה אתה יודע לגבי החומרים שמכניסים לנרגילה? (היכן נקנה החומר? מחיר? איזה חומר? איכותו?)

על אלו תחושות מדווחים החבר'ה המעשנים נרגילה? מה זה עושה להם?

באיזו תדירות הם מעשנים? (הקף את התשובה)
כמה פעמים ביום / פעם ביום / כל יום / פעם בשבוע / אחר....

מדוע לדעתך צעירים מעשנים נרגילה?

מהם הרוחים של עישון נרגילה?

האם את/ה חושב/ת שיש גם מחיר לעישון הנרגילה? אם כן, מהו?

מה חושב מי שמעשן נרגילה על מי שלא מעשן?

מה חושב מי **שלא** מעשן נרגילה על מי שנמצא בקטע של עישון נרגילות?

מה עמדתך כלפי התופעה של עישון נרגילות? (הקף תשובתך)
תופעה חיובית / לא לגמרי חיובית אך גם לא שלילית במידה כזו שאשלול אותה / תופעה לא חשובה במיוחד /
/תופעה שלילית / עדיין לא גיבשתי עמדה בנושא / אחר.....



הכל אודות נרגילה – נכון/לא נכון

לא נכון	נכון	עובדה	
		סיגריות מסוכנות ומזיקות לבריאות יותר מאשר נרגילה.	1.
		ייצור הטבק הנו תחת פיקוח וידיעתו של משרד הבריאות.	2.
		המים ששמים בנרגילה מנקים את הטבק מרוב הרעלים המזיקים.	3.
		נשים בהריון המעשנות נרגילה גורמות לנזק ישיר לעוברם.	4.
		נרגילות קטנות מסוכנות פי שלוש מנרגילות גדולות.	5.
		אנשים מבוגרים המעשנים נרגילה שנים רבות סובלים מאד מליחה, שיעול ותופעות הדומות לעישון סיגריות.	6.
		הטבק של הנרגילה כמעט ואינו מזיק ומזהם את הסביבה.	7.
		בטבק בטעם פירות, יש כ- 80% פרי.	8.
		3 שאיפות של סיגריה שוות לשאיפה אחת של נרגילה.	9.
		עישון נרגילה בעזרת שימוש במים, משרה תחושה נוחה ולכן חושבים כי הנרגילה אינה מזיקה כמו עישון סיגריה.	10.



הכל אודות נרגילה – תשובון

1. **לא נכון** – עישון נרגילה מזיק יותר מעישון סיגריות בגלל הטבק "הלא מבוקר" וכמות העשן הרבה יותר שחודרת לריאות. בנוסף, מתפתחות מחלות בחלל הפה והשפתיים בגלל העברת הפייה מפה לפה. בנוסף, משך זמן עישון הנרגילה ארוך בהרבה ממשך עישון סיגריה (שווה לעישון של מחצית חפיסת סיגריות).
2. **לא נכון** – אין פיקוח על תעשיית טבק הנרגילות. לרוב מגיע הטבק ממצרים, מהשטחים ומעזה. הטבק גדל אצל פלחים שמשקים במי ביוב. על מנת להגדיל רווחים מערבבים את עלי הטבק עם גללים של בהמות וחומרים דליקים אחרים. אין פיקוח של משרד הבריאות או משרד החקלאות על יבוא טבק הנרגילות, לכן המחיר זול מאוד.
3. **לא נכון** – העובדה שהעשן עובר דרך המים מפחיתה אולי במעט את תחושת הצריבה בגרון. הנרגילה לא מנטרלת את השפעתם של החומרים המזיקים שנוצרים עקב שריפת הטבק. הם לא נספגים במים, אלא נספגים בגוף. עצם החשיפה לחומרים המסוכנים היא ממושכת יותר בכל סבב עישון, משום שבד"כ מעשני נרגילות מעשנים לאורך זמן, כחצי שעה ויותר, בעוד שעישון סיגריה נמשך מספר דקות.
4. **נכון** – לנשים המעשנות נרגילה בזמן ההיריון נולדים תינוקות במשקל נמוך ולרבים מהם יש מצוקה נשימתית.
5. **נכון** – בנרגילה קטנה כמות העשן המרוכז גבוהה יותר מאשר בנרגילה גדולה.
6. **נכון** – מעשני נרגילות חולים במחלות ריאה, לב, סרטן בחלל הפה, מחלות כמו הרפס השפתיים, שחפת, מחלת הנשיקה ומחלות מדבקות אחרות שעוברות דרך חלל הפה.
7. **לא נכון** – טבק הנרגילה לא עובר שום ביקורת ומכיל חומרים מזיקים כמו בעישון סיגריות – זפת, כמות גבוהה של CO (חד תחמוצת הפחמן) שפוגעת באספקת חמצן לגוף, כימיקלים רבים שמתפרקים בזמן הבעירה ומזיקים לבריאות.
8. **לא נכון** – זו הטעיה מכוונת של יצרני הטבק לנרגילות. הם מטפטפים על הטבק חומרי טעם וריח מרוכזים (כמו בתעשיית המזון) על מנת שהנמער לא יקשר את הריחות הנעימים לריח הטבק החריף.
9. **נכון** – העשן יותר מרוכז ושואפים יותר חזק מאשר בסיגריה.
10. **נכון** – הלחות הנוצרת עקב נוכחות המים מקילה על תחושת הצריבה בגרון, בהשוואה לעישון סיגריה שיצרת גירוי בגרון. לכן זו אמונה מוטעית שהנזק קטן יותר.



מהי נרגילה?

מידע

- מוצאה של הנרגילה ביבשת אסיה, בהודו, שם החלו ראשוני מעשני הנרגילות. הנרגילות של אז היו עשויות מקליפה גסה של אגוז קוקוס. משם נפוצה הפופולריות של הנרגילה לאיראן ולארצות ערב. הערבים הביאו את הנרגילה לתורכיה, שם התפתחה תעשיית נרגילות ונוצר המבנה של הנרגילה שאנו מכירים היום.
- מתוצאות סקר שנערך לאחרונה ואף הוצג בכנסת, עולה תמונה די מדאיגה של הקיף תופעת העישון בקרב בני המוער:
41% מכלל התלמידים בישראל מעשנים נרגילה.
בנות מעשנות נרגילה יותר מבנים.
כ-48% סיפרו כי הוריהם לא יודעים שהם מעשנים נרגילה.
כ-23% סיפרו כי הם מעשנים ביחד עם הוריהם.
6% מהתלמידים המעשנים נרגילה מוסיפים למים סמים או אלכוהול.

נזקים:

- קיימת תפיסה מוטעית שהעישון באמצעות נרגילה, מזיק לא יותר, ואף פחות מעישון סיגריות - אך ההיפך הוא הנכון - מחקרים מראים כי עישון נרגילה מזיק כמו, ואפילו יותר מעישון סיגריות: כמות הקוטינין - חומר שהוא תוצר הפירוק של הניקוטין - במעשני נרגילה, גבוהה בהרבה לעומת כמותה במעשני סיגריות.
- לפי נתונים ממחקרים אחרונים, בסבב אחד של עישון נשאף עשן בכמות זהה לזו שנשאפת מארבע סיגריות. כיון שמשך העישון ארוך יותר מעישון סיגריה, והשאפה הלחה עמוקה יותר, לעישון נרגילה אחת יש השפעה כמו לעישון חפיסת סיגריות שלמה.
- השימוש בפחם בנרגילה גורם לפליטת גז רעיל - חד תחמוצת הפחמן CO בריכוז גבוה עד פי שלושה מסיגריות רגילות. הפילטר המצוי בה אינו מפחית את הנזק, ובקרב מעשני נרגילה נמצא בדם רמות גבוהות במיוחד של חד תחמוצת הפחמן, הפוגע באספקת החמצן לרקמות שונות בגוף וגם למוח ועלול לגרום למחלות לב וכלי דם ולפגיעה בריאות.
- הטבק המשמש לעישון מיובא ממדינות ערב ומהרשות הפלסטינית. הכיתוביות על האריזה הם בערבית והן מכילות פרטים מאוד לא מדויקים לגבי תוכן האריזה. תערובת העישון (הטבק) מכילה חומרים מזיקים כגון: מולסה - חומר מתוק שמופק מסוכר, זפת, בנזופירן, ארסן, כרומיום ועופרת. חומרים אלה עלולים לגרום מחלות סרטן שונות כמו סרטן הריאה, החניכיים, השפתיים ושלפוחית השתן. כיון שלא מצויין על גבי האריזה מה הם חומרי הטעם והשימור שנמצאים בטבק לנרגילות, והתערובת כולה לא נתונה לפיקוח, איש אינו יודע בבירור מה שואפים לריאותיהם מעשני הנרגילות.
- עישון הנרגילה נעשה בחברותא כשפיית הנרגילה עוברת מפה לפה - המעשנים נמצאים בסיכון לחלות במחלות מידבקות כמו הרפס השפתיים, שחפת, מחלת הנשיקה, ברוחניטיס, אקזמה ומחלות עור שונות.
- נרגילות קטנות מסוכנות פי 3 מהגדולות - כי בנרגילה קטנה נפח האויר וכמות המים קטנים יותר ולכן העשן יותר מרוכז.
- חלק מבני המוער מחליפים את המים באלכוהול ומכניסים לטבק עלי גראס. האלכוהול מגביר את הבעבע והופך את חומרי הטבק למסוכנים ביותר למוח, לכבד ולריאות.
- בארצות ערב נמצא שיש שיעור גבוה של נפחת ריאות (אמפיזמה), מחלה הנגרמת מעישון, בקרב מעשני נרגילות.
- מנתוני מחקר שנערך בברית נמצא כי עישון נרגילה על ידי נשים הוות עלול להזיק לאם ולעובר, עלול לגרום למשקל לידה נמוך, לביטויי מצוקה שונים ואף למצוקה נשימתית ביילוד.



דילמות בנושא נרגילה

חשוב לי להיראות מאגניב ...

מה אני אעשה? שמעתי שאפשר אפילו למות מזה...

יש בנרגילה חומר של הטבק, ניקוטין, שממכר אותך לחומר.
אבל: בטוח אני לא אתמכר, אין מצב! ואולי בכל זאת ?

איזה כיף להעביר את הנרגילה מאחד לשני,
זו הרגשה של "יחד"...

להעביר מפה לפה? איחס...מגעיל...(עם הרוק של...)
ועוד אומרים שמקבלים הרפס בשפתיים, מחלת הנשיקה או שחפת...
כדאי להסתכן?

אני מזה לא בקטע של נרגילה.. אבל אם אני לא אקח כולם ירדו
עלי...
מה לעשות? זה גם מסריח בטירוף!

אמרו לי שהמים בנרגילה לא מסננים את החומרים המזיקים.
זו רק אשליה!!! הם בטוח טועים... ואולי לא? כדאי???

איזה כיף להיות בשאנטי עם כולם ולעשן נרגילה כל הערב ביחד...
אבל אמרו לי ששכטה אחת זה כמו מלא סיגריות...
שווה לי לעשן ולהיות חולה, רק כדי להיות מגניב???

נרגילה יוצרת אווירה כיפית יותר מ"סתם" סיגריות...
אבל אמרו לי שאולי מישהו הכניס בטבק שלה גראס...
יכול להיות שאני משתמש בגראס מבלי להתכוון לכך???
מה לעשות!?

איזה מזל שיש נרגילה...
היא עוזרת לי לצאת מהבדידות, ועכשיו יש לי חברים... אנחנו מעשנים
ביחד...ממש כיף עם החברים ויש צחוקים וכאלה..

הם באמת חברים שלי, או שהם סתם איתי כדי שאני אשמור להם על
הנרגילה?

כדאי לי להיות חולה רק כדי שהם יהיו חברים שלי?
אני חייבת לעשן כדי להיות מקובלת???

איזה כיף פה עם כולם ב"סטלה"... הכל "שאנטי"...
אם אני אקח שכטה הפעם, אולי כשיציעו לי סמים אני גם אקח, למרות
שאני לא רוצה?
אולי כבר עכשיו כדאי לי להגיד לא, לפני שיהיה מאוחר מדי?! מה
לעשות?

ממש בא לי לנסות! מישהו אמר לי שהמים בנרגילה מנקים את הטבק
מהחומרים המזיקים שבו.

אבל אם זה לא נכון?
לנסות או לא???

אני ממש מתלבט/ת!

אמרו לי שבטבק בטעם פירות יש 80% פרי.

מה כבר יכול לקרות לי מפעם אחת??

**למה באתי.. כדי להיות עם החבר'ה בכיף..
לנסות נרגילה.. כי כולם בטח ינסו... כדאי לי?**

**הגישה שלי - לחיות את הרגע! לנסות דברים חדשים...
אבל שמעתי שניקוטין הוא חומר ממכר ואף אחד לא באמת יודע מה
יקרה לו, אפילו מהפעם הראשונה.**

אז לנסות?

נרגילה זה ממש לא הקטע שלי!

**אבל אם לא אנסה לא יזמינו אותי יותר ולא אהיה עם החבר'ה. מה
לעשות??**

**אני מת/ה לנסות..לשחק אותה..אבל מה אני יודע/ת מה שמו שם
בפנים.. איפה קנו את הטבק הזה...לך תדע... מה לעשות?**

מה כבר יכול לקרות לי?? כל כך כיף לי עם כולם כאן...

אבל ההורים שלי בכלל לא יודעים שאני כאן...

אם הם ידעו שניסיתי...הלך עלי! מה עושים??
