





### معتقدات خاطئة حول تدخين المعسل

احتواء خليط المعسل على نكهات بطعم الفاكهة، يوهم المدخنين بأنها صحية، والعكس صحيح. اعتقاد المدخن أن جميع المواد السامة والضارة، يتم تصفيتها عندما تمر من خلال ماء الأرجيلة، إلا أن الحقيقة من استخدام الماء، حتى يخفف من الشعور بعدم الراحة والتهيج في الحلق خلال التدخين. اعتقاد بعض الشباب بأنها عمل ترفيهي، من خلال تجربة أنواع مختلفة من المعسل، وطرق تدخين مختلفة، قد تؤدي إلى الاختناق.

### أيهما اشد ضرر التدخين أم المعسل ..

معلومات بسيطة مع انتشار التدخين والتعسيل بشكل كبير وخاصة في المدن الكبيرة من الشباب والفتيات قرار انزل هذه المعلومات البسيطة للفائدة العامة ومعلومات عن خطر الشيئة هناك اعتقاد لدى الكثيرين بأن تدخين المعسل أقل ضرراً من السجارة، و ذلك بسبب الاعتقاد السائد بأن مرور الدخان من خلال الماء الموجود في المعسل يعمل على ترشيح الدخان من المواد الضارة وبالتالي تقليل الضرر الناجم عن تدخين المعسل. و قد تبين خطأ هذا الاعتقاد من خلال تحليل الدخان الخارج من فم مدخن الشيئة على أنه يحتوي على نفس المواد الضارة والمسرطنة الموجودة في دخان السجائر كما أثبتت الدراسات أن التدخين بالمعسل: وهناك تقارير تقول ان رأس معسل واحد يعادل اربعين سجارة



### يتبع أضرار المعسل

يؤدي تدخين المعسل، إلى إدمان النيكوتين، حيث إن استنشاق المواد الموجودة في مكونات المعسل، تؤدي إلى حدوث تفاعلات كيميائية في النهايات العصبية، تفرز مادة الدوبامين المرتبطة بالشعور بالمتعة. يؤدي استخدام الفحم في الأرجيلة لحرق المعسل، إلى زيادة مخاطر الإصابة في السرطان. يزيد من خطر الإصابة بأمراض الرئة والقلب، بسبب استنشاق المدخن لكميات كبيرة من الدخان. يؤثر على صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل، حيث يؤدي تدخينها إلى حدوث تشوهات في الأجنة، أو انخفاض في وزن الجنين عند الولادة، أو حدوث مشاكل صحية خلال الولادة أو بعدها، أو حدوث الإجهاد. يساهم تدخين المعسل في نشر الأمراض المعدية، مثل التهاب الكبد والسل، في حال استخدام عدة أشخاص نفس الأرجيلة والمبسم. يسرع من ظهور علامات التقدم في السن والشيخوخة. يدمر خلايا البشرة، بسبب تدمير الكولاجين والإيلاستين في الجلد. يرفع خطر الإصابة بالعقم، ويقلل الخصوبة عند الرجال والنساء. يزيد من انبعاث الروائح الكريهة من الفم، وكذلك الملابس. يعتبر تدخين المعسل من أكثر ملوثات الهواء في المنازل أو المقاهي.



### المعسل

المعسل عبارة عن مزيج من السكر، وأوراق التبغ، والنكهات مثل: الليمون، والنعناع، والبطيخ، والتفاح، التي يتم خلطها معاً بشكل متجانس، ليصبح جاهزاً للاستخدام، ويتم تدخينه في الأرجيلة، ويلاقي تدخينه قبولا لدى لعدد من الرجال أو النساء على حد سواء، وبمختلف الأعمار، بسبب ظن الكثير منهم، أن أضرار المعسل أخف أو أقل من أضرار تدخين السجائر، ويستغرق تدخين الأرجيلة الواحدة حوالي ٢٠ دقيقة.

### أضرار المعسل

أثبتت الدراسات الصحية أن تدخين الأرجيلة له نفس المخاطر الصحية الناتجة عن تدخين السجائر، كما أنها تعرض الجسم لسموم أكثر، حيث يتعرض مدخن الأرجيلة إلى كميات عالية من مادة النيكوتين، وغاز أول أكسيد الكربون السام، ومادة القطران، والأديهايدات. يحتوي على المعادن الثقيلة كالرصاص والكوبالت، التي تعتبر المسبب الأول للسرطان. يزيد تدخين المعسل من مستوى النيكوتين في الدم، كما يزيد من معدل ضربات القلب. يؤدي إلى ارتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الدم.