

## 9 أشياء عليك أن تعرفها قبل أن تستخدم السيجارة الإلكترونية



عندما تسأل الطبيب بخصوص استخدام السيجارة الإلكترونية كوسيلة للإقلاع عن تدخين السجائر، فإن إجابته تكون محيرة أكثر منها واضحة، ولذلك، إذا كنت شخصًا بالغًا يفكر بالسجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين وليس مراهقًا يريد أن يتباهى بالسيجارة أمام أصدقائه أو يثبت كونه على "آخر صيحة"، إليك أهم 9 أشياء عليك أن تعرفها قبل أن تستخدم السيجارة الإلكترونية:

### 1- لماذا يستخدم أصدقاؤك السجائر الإلكترونية؟

هناك ثلاثة أسباب مهمة يستخدم الناس هذه السجائر بسببها، الأول أنهم يعتقدون أنها سوف تساعدهم على الإقلاع، الثاني أن يشربوها كي يتحايلوا على قوانين منع التدخين في المستشفيات وبعض الأماكن العامة، الثالث هو اعتقادهم أنها آمنة تمامًا ولا يوجد منها أي أخطار.

### 2- خالية من التبغ، لكن ليس من النيكوتين

خلوها من التبغ والسموم الأخرى مهم بالطبع، لأنه يسبب العديد من المصائب مثل الانسداد الرئوي المزمن وأمراض القلب وأخطار صحية أخرى، لكن وجود النيكوتين وهي المادة التي تسبب إدمانًا عليها هو ما يتسبب في تصاعد نسب المراهقين الذين لا يستطيعون التوقف عن السجائر الإلكترونية.

### 3- السجائر الإلكترونية قد تصعب إقلاعه عن التدخين، ولا تيسره كما هو شائع

الدكتور وائل الدليمي من جامعة كاليفورنيا أجرى دراسة جديدة على 1000 شخص من مدخني كاليفورنيا، وسألهم ما إن كانوا استخدموا السجائر الإلكترونية وما إن كانت لديهم نية الإقلاع عن التدخين، بعد سنة تفاجأ الطبيب عندما عرف أن المجموعة التي استخدمت السجائر الإلكترونية لم تكن مثل الذين لم يستخدموها أبدًا، فقد كان معدل إقلاعهم أقل، واستنتج أن ذلك بسبب أن السجائر الإلكترونية تزيد النيكوتين في دم المدخن، فيصبح أقل قدرة على الإقلاع.

وقد سمع الدكتور الدليمي من بعض الناس أنها قد ساعدتهم حقًا، لكنه قال إن الأمر يحتاج إلى دليل صلب وليس مجرد حكايات، فقبل أن ننصح الناس بها علينا أن ندرك أنها ليست عصا سحرية سوف تساعدهم ليوقفوا التدخين.

#### 4- هل هي أكثر أمانًا من السجائر العادية؟ ربما

من الصعب التعميم، فمكونات السائل في السجائر ليست متماثلة، لكن حسب دراسة صغيرة جرت منذ عام على مجموعة محدودة من مستخدمي السجائر الإلكترونية وجدوا أن الدخان الناتج فيها يقل في الكيماويات الضارة عن دخان السجائر العادية.

#### 5- فح الاستخدام المزدوج

الناس يفكرون أن استخدامها طول اليوم أفضل بالتأكد من حرق السجائر كل هذه الساعات، لكن هذا لا يحدث، فالناس تقع في فخ الاستخدام المزدوج، فتجده يستخدمها في الأماكن العامة، ويستخدم السجائر في بيته وسيارته، وهذا يزيد النيكوتين عما لو كان يشرب السجائر العادية وحدها.

#### 6- احذر من شرائها من أي مكان

شركات التبغ بدأت تقدم بقوة على اقتحام هذا السوق، وتضيف التبغ إلى مكونات السيارة والضوء الأحمر في آخرها كي تبدو مثل السيارة العادية، وهي بذلك توقع الناس في الإدمان وتحمي مصالحها وقاعدة زبائنهم من التناقص، لذلك فعليك أن تتأكد من ماركة السيارة الإلكترونية والمعلومات عنها قبل أن تشتريها.

#### 7- لا، إنها لا تجعلك قادرًا على التدخين في كل مكان

معظم المدخنين نظروا إليها كمعجزة سوف تمكنهم من تجاوز المنع، لأنها لا تشتعل بالنار، لكن السيارة الإلكترونية تم منعها في الكثير من الطائرات حتى الآن.

#### 8- السجائر الإلكترونية: أرض مجهولة حتى الآن

هذا صحيح، فلا يوجد دراسات حقيقية عليها بعد، تدرس آثارها بدقة، تنظيمها قليل وفيها العديد من المجاهيل، لكن هناك سعيًا لبحث ممول فيدراليًا يدرسها بشكل دقيق.

#### 9- هناك بدائل تغني عنها

الناس يقللون من قيمة الاستشارة والدعم النفسي من المجتمع المحيط، لكن هذا أثبت فائدته، ترك من حولك يعرفون بأنك تحاول الإقلاع عن التدخين في هذه الفترة سوف يساعدك كثيرًا، كما أن الأدوية المنتشرة في الصيدليات للمساعدة على الإقلاع أيضًا مساعدة.