

Some Facts about Argileh Smoking

- ⇒ Argileh smoking - aka Hookah, Shisha and Nargilah - is a form of Tobacco smoking
- ⇒ There are no risk-free tobacco products
- ⇒ All tobacco products are addictive

The Origin and Spread of Argileh:

Argileh originated in India as hookah, and was imported to Turkey during the 17th century; the custom was then passed to the Arab world through Iran. Currently, the use of Argileh has gained much popularity among different communities, particularly the young.

Did You Know?

- ⇒ A single Argileh smoking session of an average of 60-80 minutes is equivalent to smoking 100 cigarettes.
- ⇒ The composition of produced tar is likely to differ from that of a cigarette because of the lower temperature at which the tobacco burns in the Argileh tip.
- ⇒ Argileh smoke contains nicotine, tar and heavy metals in alarming quantities, in some cases exceeding several-fold those found in a single regular cigarette. Tar and nicotine are considered to be the primary cause of smoking-related diseases, which include cancer of the respiratory track, bladder, and heart disease.

The Myth of Using the Argileh:

The Argileh is a safer alternative to cigarette smoking as the water in the Argileh cleans the tar that is released out of the burning tobacco ash and reduces the harmful effects of some of the carcinogens (cancerous) constituents.

The Facts:

- ⇒ There is a higher prevalence of smoking-related diseases among people who smoke the Argileh
- ⇒ The charcoal used in smoking the Argileh generates higher levels of carbon monoxide, an extremely toxic chemical
- ⇒ More smoke is produced during the Argileh session than cigarette smoking, thus increasing second-hand smoke exposure risks
- ⇒ Gum disease and tooth loss are more prevalent among Argileh smokers
- ⇒ Sharing the Argileh adds to the risk of respiratory and air-borne bacteria and viruses such as colds, TB, and oral infections

Smoking and Pregnancy:

Smoking during pregnancy puts the infants at risk for:

- ⇒ Lower birth weights of infants
- ⇒ Respiratory distress for infants
- ⇒ Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

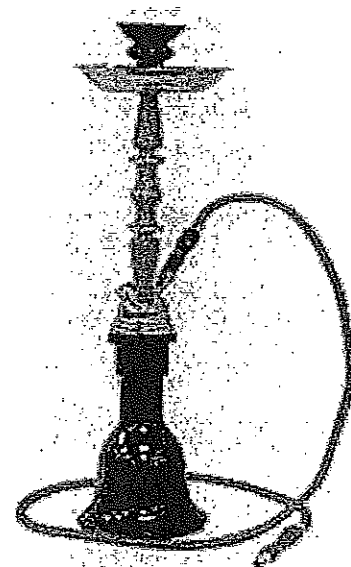
Argileh & Secondhand Smoke effects:

On Children Higher risk to developing:

- ⇒ Asthma
- ⇒ Throat and ear infections
- ⇒ Permanent decrease in lung function

On Adults

- ⇒ Lung cancer
- ⇒ Heart disease



What you can do:

- ⇒ If you smoke the Argileh, quit! You will have better health and so will your children.
- ⇒ Keep your home smoke-free.
- ⇒ Until you quit, if you use Argileh, follow the Dearborn fire department's safety tips:
 - Do not leave it unattended and keep all its products out of the reach of children and away from combustibles
 - Do not smoke it while driving or traveling in any vehicle; make sure it remains on leveled surface when lit
 - Properly discard burning pieces in a metal container, submerge in water, and remove away from any structure such as house, garage, etc.

For more information contact your family doctor or your child's doctor, or you can contact:

**Arab Community Center for Economic and
Social Services (ACCESS)**
6450 Maple Road, Dearborn, MI 48126
(313) 216-2202

Arab American and Chaldean Council (ACC)
28551 Southfield Road, Suite 204
Lathrup Village, MI 48076
(248) 559-0960

بعض المعلومات عن استخدام الأرجيلة

- ↔ استعمال الأرجيلة يعتبر نوعاً من التدخين
- ↔ ليس هناك منتوجات للتبغ خالية من الأضرار
- ↔ جميع أنواع التبغ تؤدي إلى الإدمان

أصل الأرجيلة

عرفت الأرجيلة أساساً في الهند ومنها انتقلت إلى تركيا في القرن السابع عشر ومن ثم إلى العالم العربي عن طريق إيران. المهاجرون واللاجئون إلى الولايات المتحدة القادمون من الشرق الأوسط جلبوا معهم هذه العادة التي أصبحت واسعة الانتشار في أوساط الجالية العربية وحتى الجاليات الأخرى.

هل تعلم؟

- ↔ أن جلسة واحدة من تدخين الأرجيلة بمعدل 60 إلى 80 دقيقة يساوي تدخين 100 سيجارة.
- ↔ طبيعة مكونات مادة القطران الموجودة في تبغ الأرجيلة يختلف عن طبيعته في السجائر وذلك بسبب احتراقه البطيء عن طريق استعمال الأرجيلة.
- ↔ أن دخان الأرجيلة يحتوي على النيكوتين والقطران ومواد معدنية بكميات مؤذية تتجاوز في بعض الحالات أضعاف ما تحتويه السيجارة العادية من هذه المواد. القطران والنيكوتين هما من الأسباب الرئيسية للأمراض الناجمة عن التدخين والتي تشمل سرطان المجاري التنفسية والجهاز الهضمي والمثانة وأمراض القلب والشرابيين والسكتة الدماغية.

اعتقادات خاطئة حول الأرجيلة

المؤسف أن الإقبال يتزايد على تدخين الأرجيلة إذ يتصور الكثيرون أنها وسيلة تسلية وأستمتاع محببة، وأن الأرجيلة البديل الصحي المأمون لتدخين السجائر لأن الماء الموجود في الأرجيلة ينقي القطران المتكون نتيجة احتراق التبغ كما أنه ينقص التأثيرات المؤذية للمواد الأخرى المتسرطنة.

الحقائق بشأن تدخين الأرجيلة

- ↔ هناك ارتفاع مستمر في معدل الإصابة بالأمراض الناشئة عن التدخين عند الأشخاص الذين يتعاطون الأرجيلة.
- ↔ الفحم المستخدم لإشعال التبغ في الأرجيلة يولد نسبة عالية من أول أكسيد الكربون وبذلك فهو يزيد من نسبة الأخطار التي يتعرض لها المدخنون.
- ↔ ينتج عن استعمال الأرجيلة كمية من الدخان تفوق الكمية الناتجة عن تدخين السجائر، مما يزيد أضرار التدخين الثانوي.
- ↔ مدخنو الأرجيلة يتعرضون أكثر من غيرهم لأمراض اللثة وتلف وفقدان الأسنان.
- ↔ استخدام الجزء الذي يوضع في الفم من أنبوب الأرجيلة من قبل أكثر من شخص واحد يسبب أخطاراً إضافية مثل العدوى بالزكام، العدوى بالسل والتهابات الفم.

التدخين والحمل

- ↔ يعرض التدخين أثناء فترة الحمل الأطفال لأخطار عديدة منها:
- ↔ نقص وزن الأطفال عند الولادة
- ↔ ضيق واضطرابات في وظيفة الجهاز التنفسي
- ↔ حالات الوفاة بوقف القلب المفاجئ

تأثيرات الأرجيلة على المدخنين الثانويين / الأطفال:

- ↔ الأطفال المعرضون لدخان الأرجيلة تزداد نسبة الإصابة عندهم بالأمراض التالية:
- ↔ الربو
- ↔ التهاب البلعوم والأذن
- ↔ نقص دائم في وظائف الرئتين

ماذا ينبغي أن نفعل

- ↔ إذا كنت تدخن الأرجيلة -- عليك أن تتوقف من أجل صحة أفضل لك ولعائلتك.
- ↔ حافظ على بيتك خالياً من التدخين.
- ↔ إلى أن تتوقف عن التدخين، إذا كنت تستخدم الأرجيلة، اتبع تعليمات السلامة بحسب دائرة الإطفاء في ديربورن:
- لا تدع الأرجيلة تغيب عن نظرك وأبقها بعيداً عن الأطفال والمواد القابلة للاشتعال
- لا تدخنها أثناء القيادة أو خلال تنقلك في أي عربة وتأكد من إبقائها على سطح متواز طيلة مدة اشتعالها
- تخلص من المواد المشتعلة بوضعها في وعاء معدني أو غمرها بالمياه ثم أبعدها عن أي مبنى كمنزل أو كراج الخ ...

لمزيد من المعلومات بشأن هذا الموضوع يمكن الإتصال ب: طبيب العائلة أو طبيب الأطفال أوب:



البالغون:

- ↔ سرطان الرئة
- ↔ أمراض القلب

(ACC) المجلس العربي الأميركي والكلداني
28551 شارع ساوثفيلد، 204 لاثروب فيلج - ميشيغان 48076
هاتف: (248) 559-0960

(ACCESS) المركز العربي للخدمات الاقتصادية والاجتماعية
6450 شارع ميل - ديربورن - ميشيغان 48126
هاتف: (313) 216-2202