

סיגריות, נרגילות ומה שביניהן

מאת: ד"ר יוסי עזורי, מומחה ברפואת משפחה

כיום, אפילו ילדי הגן יוכלו לספר לנו שהעישון עלול להזיק לבריאות. אולם עובדה זו, הנראית לכולנו ברורה, לא הייתה ידועה עד אמצע המאה ה-20.

שיעור המעשנים בקרב בני הנוער הוא נושא חשוב ומדאיג, שכן התוצאות הבריאותיות הקשות של העישון מתבטאות רק שנים אחר כך. שיעור בני הנוער המעשנים כיום הוא 23.6 אחוז מכלל בני הנוער בכיתות ו-י' שהתנסו בעישון סיגריה שלמה (על-פי נתוני דוח שר הבריאות על העישון בישראל 2004-2005). עוד יותר מדאיג הנתון של שיעור בני הנוער המעשנים נרגילות - כ-33 אחוז בקרב אותה קבוצת גיל. בכמה מחקרים נדון הקשר שבין הרגלי העישון של ההורים להתחלת העישון אצל בני הנוער.

ממחקרים אלו, לרבות מחקר שבוצע במסגרת מכבי, עולה כי יותר מ-40 אחוז מבני הנוער החיים בבית עם מעשנים נעשים למעשנים בעצמם. עוד עולה מתוצאות המחקר של מכבי כי שיעור גבוה מבני הנוער שהוריהם מתירים עישון נרגילות רואים את עצמם כמעשני סיגריות בעתיד.

נזקי הבריאות של העישון נגרמים מהרכב העשן ששואפים המעשנים (וגם המעשנים הפסיביים - שאינם עומדים על זכותם לשאוף אוויר נקי) לריאותיהם. בעשן הטבק יש יותר מ-4,000 חומרים, ובהם מאות חומרים המוכרים כחומרים רעילים ו-43 חומרים הידועים כמסרטנים. חומרים אלו עוברים דרך חלל הפה ודרכי הנשימה לריאות, בעוד חלקם, הנמסים ברוק, גם נבלעים למערכת העיכול. בהמשך נספגים החומרים גם למחזור הדם של המעשן ומשם עלולים להגיע לכל איבר בגוף.

בדרך זו פוגעים החומרים הרעילים והמסרטנים בנחשפים לעשן. במשך השנים נקשרו מחלות שונות בעישון - סרטן הריאות, סרטן הפה והלוע, סרטן הקשור באיברי מערכת העיכול, סרטן הדם, סרטן בשלפוחית השתן, הכליות ועוד; מחלות לב וכלי דם, פגיעות באם ההרה ובעוברים לאימהות מעשנות, ירוד (קטרקט - עכירות העדשה בעין) וכן פגיעות באיכות חיי המעשן כמו קמטי עור, כאבי גב, כתמי עור, מחלות חניכיים ושיניים.

אחד החומרים שמצוי בעשן הוא ניקוטין. ניקוטין הוא חומר רעיל ואחד החומרים הממכרים ביותר המוכרים כיום. בריכוזו בעשן, הוא אחד הגורמים להתמכרות לעישון. חלקה האחר של התמכרות זו קשור בגורמים פסיכולוגיים ובהרגלי המעשן. גורמים אלו יחד מקשים מאוד על המעשנים להיגמל מהרגל זה. ואכן, סיכויי הצלחת הגמילה של מעשן בפרק זמן של שנה ומעלה, ללא סיוע כלשהו, הוא כ-3-4 אחוזים בלבד. עם זאת, שיטות אחדות הוכחו כיעילות לשיפור סיכויי הצלחת הגמילה, ובהן סדנאות לגמילה מעישון, תחליפי ניקוטין ותרופות הניתנים במרשם רופא להוריה זו. שיעורי ההצלחה בהיעזר באמצעים אלו עולים באופן ניכר.

הבא נרגילה?

עישון נרגילה נעשה נפוץ בקרב בני הנוער בשנים האחרונות. המעשן שואף את העשן בפיית הנרגילה, והעשן עובר דרך נזל. רבים סבורים באופן שגוי שעישון הנרגילה אינו מזיק לבריאות המעשן, אך אדרבה - יש בנרגילה טבק כמו בסיגריה, ונוסף על כך מעשן הנרגילה שואף לגופו עוד חומרים שהוספו לטבק. כבר כיום ניתן לקבוע בבירור שקיימים נזקים בריאותיים רבים הקשורים בעישון נרגילות.

נזקים אלו דומים מאוד לאלה הקשורים בעישון סיגריות, והם כוללים סיכון מוגבר למחלות הסרטן, מחלות ריאה כרוניות, מחלות לב, פגיעות באם ההרה ובעובר וגם נזקים ייחודיים לנרגילה כמו שינויים בעור התוף באוזניים. חשוב לתת את הדעת לכמה נקודות חשובות הקשורות בעישון הנרגילה.

עשן הנרגילה הוא עשן "רטוב", שלא כעשן הנשאף מסיגריה. עשן רווי באדי מים נשאף ביתר קלות, הוא אינו מעורר תחושת צריבה בלוע ונספג היטב בריאות המעשן. שלא כבעישון סיגריות, עשן הנרגילה טעים (עקב חומרי הטעם שבו) ונעים לשאיפה (עקב היותו רווי אדי מים). ואולם, בלתי מנמעת ההקבלה בין עישון הנרגילה לשאיפה ממכשיר אינהלציה.

בשני המקרים מדובר באוויר רווי בחומרים שונים העובר דרך מים ונספג בריאות ביעילות, אך עשן הנרגילה מכיל מאות ואלפי חומרים העלולים לגרום נזקים לבריאות. בדמם של המעשנים נרגילות נמצאו חומרים רעילים ומסרטנים בדומה לאלה שיש בדמם של מעשני סיגריות. כמו כן, בשימוש בפייה שאינה אישית קיימת סכנת הידבקות במחלות המועברות בטיפות רוק כמו שפעת, הרפס, מחלת הנשיקה ואף שחפת.

יש לזכור כי בעישון נרגילה קיים חשש להחדרת חומרים רעילים נוספים ואף סמים לחומר העישון. אם כן, עישון טבק ומוצריו, לרבות עישון נרגילות, הוא תופעה המצטמצמת בהיקפה באוכלוסייה הכללית. בישראל, אך היקפה מדאיג בקרב בני הנוער.

המאמר פורסם במקור [במכביתון](#), ספטמבר 2006.