

Nargile tütünü zararlıdır

Toplum için bilgilendirme belgesi

Nargile tütünü nedir??

Nargile tütünü çoğunlukla şeker pekmezinde mayalanmış tütün ve meyve tatları ile tatlandırılmış tütünün bileşimidir.

Nargile tütünü genellikle belirgin bir tada ve meyve tadı olan aromaya sahiptir ve su borusu aracılığıyla içilir.

Su borusunun diğer adları 'shisha'yi, nargileyi, 'hookah'ı, 'arghile'yi, 'goza'yi ve 'hubble bubble'ı içerir.

Bu aygıt, nargile içene ulaşmadan önce dumanın sudan veya başka bir sıvıdan geçeceği şekilde tasarlanmıştır. (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2015).



Nargile tütünü zararlı mıdır?

Nargile tütünü kullanımının sigara dumanından daha güvenli bir seçenek olduğuna dair yaygın bir yanlış anlama vardır.

Bu, doğru değildir.

Nargile tütünü içenler, sigara içmeyle karşılaştırıldığında benzeri veya daha yüksek düzeylerde zararlı kimyasallara maruz kalır.

Nargile tütünü dumanında ne vardır?

Nargile tütünü dumanı, sigara dumanı ile karşılaştırıldığında farklı oranlarda zararlı, kansere neden olan maddeler içerir.

Bu, kısmen, nargile tütünü ısıtmak için yakılan kömür nedeniyle (Shihadeh et al., 2015; WHO, 2015).

Örneğin, tek bir sigara içmeyle karşılaştırıldığında, bir nargile içicisi, ortalama bir nargile içimi seansında şunları içine çekecektir:

- nikotin miktarının **iki veya üç katı**
- karbon monoksit miktarının **yaklaşık 11 katı**
- katranın miktarının **yaklaşık 25 katı**
- kurşunun **onlarca katı** (Primack et al., 2016; Shihadeh et al., 2015)

Nargile tütününün sağlık riskleri nelerdir?

Nargile tütünü, sigara gibi, hem anında hem de uzun süreli olumsuz sağlıksal etkilere sahiptir. Ani sağlıksal etkiler şunları içerir:

- yüksek kalp atış hızı ve tansiyon
- akciğer işlevinin bozulması
- daha düşük egzersiz kapasitesi
- ağır karbon monoksit zehirlenmesi (WHO, 2015).

Nargile tütünü içmekle ilişkili uzun süreli sağlık etkileri şunlardır:

- kanserler
- kalp hastalığı
- solunum hastalığı
- yeni doğanlarda düşük doğum ağırlığı
- düşük kemik yoğunluğu ve kırılmaları (WHO, 2015).

Pasif nargile tütünü dumanına maruz kalanlar solunum ve diğer sağlık sorunları riskini taşır. Özellikle çocuklar

korunmasızdır (Smith-Simon, Maziak, Ward & Eissenberg, 2008; Tamim et al., 2003).

Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi için:

- 1300 136 775'ten Tütün Bilgilendirme Hattı'nı arayın
- [tütün reformları internet sitesini](http://www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms) sitesini ziyaret edin <www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms>.

Bu yayını erişilebilir bir formatta almak için gerekirse 13 36 77'den Ulusal İletişim Servisi'ni kullanarak 1300 136 775'ten Tütün Bilgilendirme Hattı'nı arayın veya tobaccopolicy@health.vic.gov.au adresine elektronik posta gönderin.

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Victoria Eyaleti, Mayıs, 2017.

SORUMLULUK REDDİ: Lütfen bu bilgilendirme belgesinde içerilen herhangi bir tavsiyenin sadece genel kılavuzluk için olduğuna dikket edin. Department of Health and Human Services, bu bilgilendirme belgesinde içerilen tavsiyelere güvenme sonucu maruz kalınan kayıp veya zarardan dolayı herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Bu bilgilendirme belgesindeki hiçbir şey uygun yasal tavsiye almanın yerine geçmemelidir.

ISBN: 978-0-7311-7195-8

www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms

sitesinde mevcuttur