



SZISZA



Sziszta, to tak, jakby spaliło się 40 papierosów.

To poprawia samopoczucie.

Sziszta wywołuje u mnie ból głowy.

Z przyjaciółmi, piwo w ręce, wężyk w ustach.

Przydatne i obiektywne informacje o sziszce.



POCHODZENIE I ZASTOSOWANIE

Szisha wiąże się z tradycjami Orientu. Nazywana jest również wodną fajką, nargilami, argila, hookah. Jej pochodzenie jest nieznane, co bywa czasami przedmiotem do dyskusji. W niektórych kulturach odgrywa ważną rolę i symbolizuje dialog. Szisha spożywana jest zwykle w towarzystwie i stanowi dla palaczy chwilę zabawy i relaksu.

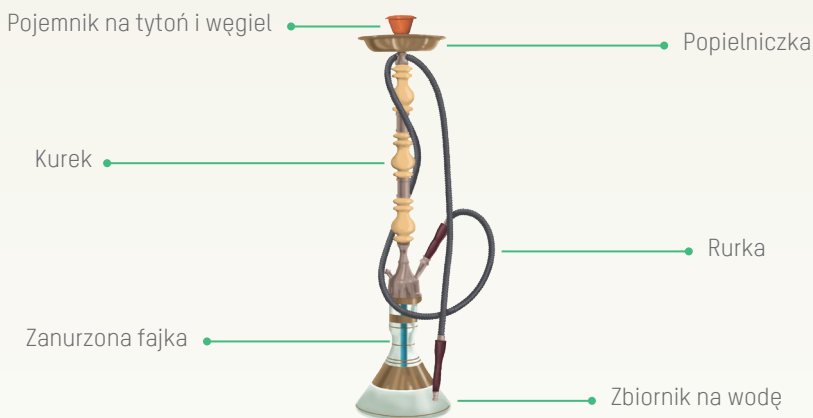
Szisha rozprzestrzeniła się w ostatnich latach również i na zachodzie. W całej Europie, do jej konsumpcji, otwarto wiele barów i restauracji.

Jednak wielu konsumentów wydaje się być **niedoinformowanych** o skutkach zdrowotnych sziszy. Niektóre zeznania zebrane przez Respiratory Affections Fund (FARES) wskazują na dużą liczbę fałszywych przekonań.

Niniejsza broszura została stworzona w celu dostarczenia przydatnych i obiektywnych informacji na temat sziszy.



SZISZA, CO TO JEST?



Szisha to wodna fajka używana w szczególności do palenia tabamelu podgrzewanego drzewnym węglem. Tabamel umieszcza się w górnej części fajki w pojemniku na tytoń, poniżej żaru z drzewnego węgla. Palacz wdycha powietrze z węża, powodując zasysanie dymu do, po części, zanurzonej rurki. Dym wydostaje się następnie ponad powierzchnię wody i przedostaje dalej do węża.

Tabamel to w sziszy najczęściej używany rodzaj tytoniu. Składa się z około 30% tytoniu i 70% melasy. Melasa to mieszanka miodu i owoców, do której ewentualnie został dodany sztuczny aromat.

Parowe kamienie (lub **sziszowe kamienie**, *steam stones*) stanowią **alternatywę dla tabamelu**. Są to porowate kamienie pokryte gliceryną i sztucznym zapachem. Podgrzewane węglem drzewnym wytwarzają opary jak elektroniczny papieros. Mają tę zaletę, że nie zawierają nikotyny.

Drzewny węgiel służy do spalania tabamelu. Istnieje tradycyjny węgiel drzewny i węgiel drzewny o szybkim zapłonie. Ten ostatni, pokryty substancją przyspieszającą spalanie, wytwarza większą ilość toksycznych substancji.

Węgiel elektryczny jest alternatywą dla węgla konwencjonalnego. Jest to opór elektryczny, który podgrzewa tabamelowe lub parowe kamienie, zapobiegając jednocześnie ich spalaniu. W tym przypadku nie ma produkcji tlenu węgla (CO), ani smoły.



SZISZA POD LUPĄ

Smoła to ciemna, oleista materia powstająca podczas spalania tytoniu, jak i dowolnego naturalnego paliwa (np. węgla) podgrzewanego w wysokiej temperaturze. W porównaniu do ilości produkcji smoły z jednego papierosa, produkcja smoły z jednej wodnej fajki jest do 100-u razy większa.

↳ **Większość smół wytwarzanych przez spalanie tabacznego i drzewnego węgla przechodzi przez wodę, która zatrzymuje je w ilości mniejszej od połowy. Reszta wdychana jest więc przez palacza, powodując podrażnienie, kaszel i wchłanianie wielu toksycznych lub rakotwórczych chemikaliów.**

Nikotyna to znajdująca się w tytoniu molekula. Spożywana za pomocą zwykłego lub elektronicznego papierosa działa na mózg, zapewniając w przeciągu kilku sekund dobre samopoczucie, które może spowodować uzależnienie. Szybkość działania nikotyny jest mniejsza w przypadku sziszy, niż w przypadku zwykłego papierosa, ale ilość wdychanej nikotyny jest dwukrotnie większa.

↳ **Ryzyko uzależnienia od nikotyny podczas częstego spożywania sziszy nie jest zerowe, zwłaszcza, że często towarzyszą temu ważne społeczne rytuały, które mogą wzmacniać chęć powtórki doświadczenia.**

Tlenek węgla (CO) to gaz powstający podczas spalania. Jest to bezbarwny i bezwonny, ale silnie toksyczny gaz. Wdychany CO zamiast przyczepiać się do cząsteczek tlenu (O₂), przyczepia się do czerwonych krwinek, co powoduje gorsze zaopatrzenie narządów i mięśni ciała w tlen. Próbując zrekompenzować brak O₂, kostny szpik zwiększa produkcję czerwonych krwinek, zagęszczając w ten sposób krew.

↳ **Ilość wdychanego CO podczas jednej sesji sziszy jest mniej więcej porównywalna do tej, wdychanej podczas spalania dwóch paczek papierosów.**



EFEKTY ZDROWOTNE

Regularne spożywanie sziszy stwarza zagrożenie dla zdrowia palacza i jego otoczenia. Skutki dla zdrowia palacza, w szczególności, związane są z przewlekłym podrażnieniem dróg oddechowych i narażeniem na składniki tabacelu i dymu z drzewnego węgla (CO, smoła, dodatki, nikotyna), które mogą być przyczyną:

- › nowotworów
- › chorób sercowo-naczyniowych: zawałów, zakrzepicy, udaru (udar mózgowo-naczyniowy) ...
- › przewlekłych chorób układu oddechowego: rozedmy płuc, przewlekłej, obturacyjnej choroby płuc.

Palenie ma również wpływ na życie seksualne, płodność, zapach, smak, nastrój, higienę jamy ustnej ...

Bierne palenie, to wdychanie dymu przez ludzi, którzy znajdują się blisko osoby palącej. Podczas sesji sziszy, dym wydychany przez palacza rozprzestrzenia się w powietrzu i jest wdychany przez osoby z jego otoczenia. Niepalący wdycha wtedy zarówno dym pochodzący bezpośrednio z sziszy, jak i ten, wydychany przez palacza.

↳ **Obecność „biernego palacza” podczas sesji sziszy naraża go, podobnie jak bezpośredniego konsumenta, na utratę zdrowia.**



Szysza może być bodźcem do ponownego palenia.



KILKA PORAD

Oto kilka wskazówek, aby podczas korzystania z wodnej fajki zmniejszyć zagrożenie dla zdrowia:

PORADY

SPOSÓB ZASTOSOWANIA

- › W zbiorniku używać tylko zwykłą wodę.
- › Węgiel rozłożyć równomiernie, tak, aby nie przypalić tytoniu.
- › Nie pakować tytoniu do sziszy zbyt ciasno wewnątrz tytoniowego pojemnika.
- › Dym wdychać płytko i z małą częstotliwością.

WĘGIEL I TABAMEL

- › Aby ograniczyć spożycie toksycznych składników, zamiast tabamelu preferować parowe kamienie.
- › Uprzywilejowywać niepalne źródła ciepła, takie jak węgiel elektryczny.
- › W przypadku tradycyjnego węgla drzewnego, wybierać węgiel naturalny, a nie ten, z szybkim zapłonem.
- › Do podgrzewania nie używać węgla drzewnego.
- › Do sziszy używać tytoniu, którego skład jest wyraźnie zaznaczony.

OTOCZENIE

- › Używać wodną fajkę w dobrze wentylowanych miejscach (z dwoma źródłami wentylacji, aby stworzyć przeciąg).

UTRZYMANIE

- › Pamiętać o regularnej wymianie elastycznego węża.
- › Możliwe jak najczęściej zmieniać wodę w pojemniku.

HIGIENA

- › Używać sterylnej, jednorazowej plastikowej końcówki na każdego palacza sziszy.



Aby zmniejszyć zagrożenie dla zdrowia, palcie na świeżym powietrzu, wybierajcie parowe kamienie ogrzewane elektrycznym węglem i używajcie do sziszy tylko wody. Tych kilka wskazówek znacznie ograniczy wdychanie toksycznych substancji, smoły i tlenku węgla.



CO MÓWI PRAWO?

Od 1 lipca 2011 r. obowiązuje zakaz palenia tytoniu, wyrobów tytoniowych lub podobnych wyrobów we wszystkich zamkniętych miejscach publicznych, i to bez wyjątku. Tak jest też w przypadku sziszy, gdy używa się tabamelu.

Jednak nadal jest dozwolone:

- › palenie na tarasie pod warunkiem, że przynajmniej jedna z jego ścian (lub przegród) jest całkowicie otwarta. Otwarcie okna w zamkniętym pomieszczeniu nie jest wystarczające;
- › palenie w palarni, jeśli spełnia ona warunki instalacji określonych przez prawo.

We wszystkich przypadkach prawo nakazuje:

- › umieszczenia tabliczki zakazu palenia przy wejściu i wewnątrz lokalu, tak, aby każdy mógł ją zobaczyć;
- › usunięcia wszelkich elementów sugerujących, że palenie jest dozwolone (np. : popielniczek);
- › szanowania i egzekwowania zakazu palenia wszelkich wyrobów tytoniowych lub podobnych (papierosów, wodnej fajki, elektronicznych papierosów, itp.) w miejscu publicznym;
- › ochrony publicznego miejsca przed tytoniowym dymem.

Ponadto szisza podlega tym samym prawom, które dotyczą wyrobów tytoniowych: zabraniają sprzedaży osobom poniżej 18 roku życia, obowiązku wskazywania na opakowaniu zdrowotnych zagrożeń...



Według Światowej Organizacji Zdrowia: „wodna fajka to nie tylko zagrożenie dla zdrowia, ale to także furtka do rozpoczęcia palenia dla pewnej liczby młodych ludzi” (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, the power package*).



KOMU ZADAĆ PYTANIA?

- › Swojemu **lekarzowi** rodzinnemu lub innemu pracownikowi służby zdrowia
- › Lekarzowi medycyny "**tabacologue**" specjalizującemu się we wspieraniu i zarządzaniu paleniem – www.tabacologue.be
- › W Centrum Pomocy dla Palących « **Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** » (zespół multidyscyplinarny) – www.centresdaideauxfumeurs.be
- › W **Tabacstop** (bezpłatne połączenie) 080011100, gdzie specjalista od tytoniu odpowie na Twoje pytania, a nawet zapewni bezpłatną, regularną pomoc, jeśli chcesz rzucić palenie – www.tabacstop.be

Koszty konsultacji tytoniowych są częściowo refundowane przez ubezpieczenie.

**WIĘCEJ INFORMACJI NA BLOGU WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE
LUB NA NASZEJ STRONIE WWW.FARES.BE**

Z inicjatywy :



Przy wsparciu :



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE