



SHISHA



O shisha e ca și cum ai fuma 40 de țigări.

Te face să te simți mai bine.

Shisha mă face să mă doară capul.

Cu tovarășii mei, cu o bere în mână și cu muștiucu-n gură.

Informații obiective și utile despre shisha.



ORIGINE ȘI FOLOSIRE

Shisha este asociată cu tradițiile orientale. Se mai numește și pipă cu apă, narghilea, hookah. **Începuturile îi sunt necunoscute** și uneori dau naștere la controverse. Shisha are un rol important în unele culturi și simbolizează dialogul. Se fumează de obicei împreună cu mai mulți oameni și reprezintă un moment convivial și de relaxare pentru fumători.

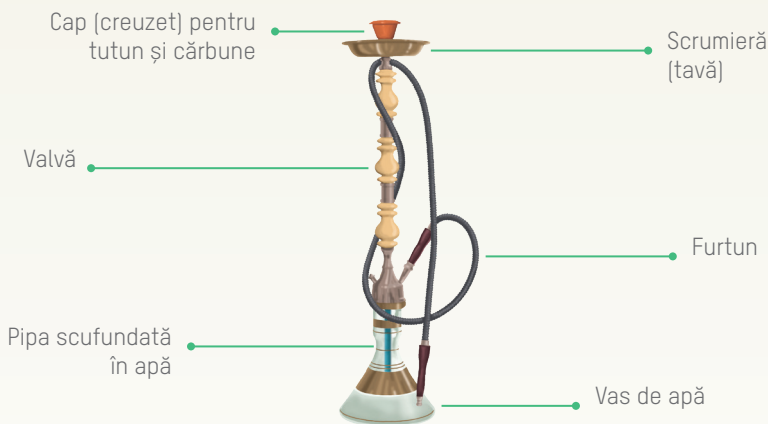
Shisha s-a răspândit în ultimii ani în Occident. Numeroase baruri și restaurante unde se poate fuma shisha sunt deschise peste tot în Europa.

Cu toate acestea, mulți dintre consumatori sunt **slab informați** în ceea ce privește efectele fumatului de shisha asupra sănătății lor. Unele mărturii adunate de către Fondul Afecțiunilor Respiratorii (FARES) pun în evidență un număr mare de credințe false legate de shisha.

Această broșură a fost făcută cu scopul de a oferi informații utile și obiective despre shisha.



CE ESTE SHISHA?



Shisha este o pipă cu apă care permite, mai ales, fumatul de tutun de shisha (tabamel) încălzit pe cărbune. În partea de sus a pipei, tutunul special este pus în creuzet, sub jar. Fumătorul trage din muștiuc, ceea ce face ca fumul să coboare prin capătul din apă al pipei, apoi, fumul urcă la suprafața apei și este tras de fumător prin furtun.

Tabamel-ul este tipul de tutun cel mai des folosit la shisha. Este compus din aproximativ 30% tutun și 70% melasă. Melasa este un amestec de miere și de fructe, la care se adaugă o aromă artificială sau nu.

Pietrele aromate (sau **pietrele de shisha**, **steam stones**) reprezintă o **alternativă la tutunul de shisha**. Este vorba despre niște pietre poroase, acoperite cu glicerol și cu un parfum artificial. Încălzite pe cărbuni, ele produc vapori la fel ca și țigarea electronică. Au avantajul că nu conțin nicotină.

Cărbunele folosește la **combustia** (arderea) tutunului de shisha. Există cărbune tradițional și cărbune cu aprindere rapidă. Acesta din urmă este acoperit cu o substanță care accelerează arderea și produce o cantitate mai mare de substanțe toxice.

Cărbunele electric este o alternativă la cărbunele clasic. Acesta este o rezistență electrică ce încălzește tutunul sau pietrele de shisha evitând arderea. În acest caz, nu rezultă monoxid de carbon (CO), nici gudron.



SHISHA SUB LUPĂ

Gudronul este o materie neagră și uleioasă, produsă prin arderea tutunului sau a oricărui combustibil natural (ex.: cărbunele) încălzit la o temperatură mare. Producția de gudron la o singură shisha este mai mare de până la 100 de ori decât aceea a unei țigări.

↳ **Majoritatea gudroanelor produse prin arderea tutunului de shisha și a cărbunelui traversează apa, care nu reține decât ceva mai puțin de jumătate din ele. Acestea sunt, așadar, inhalate de către fumător, provocându-i iritație, tuse și ducând la ingestia a numeroase substanțe chimice toxice sau cancerigene.**

Nicotina este o moleculă prezentă în tutun. Atunci când este consumată dintr-o țigară clasică sau electronică, aceasta acționează asupra creierului dându-i pentru câteva secunde o senzație de bine, care poate duce la dependență. Rapiditatea acțiunii nicotinei este mai scăzută la shisha decât la țigara clasică, în timp ce cantitatea de nicotină inspirată de fumător este de două ori mai mare.

↳ **Riscul de a deveni dependent de nicotină în cazul consumului frecvent de shisha nu este de neglijat, mai ales din cauză faptului că shisha face parte adesea din ritualurile sociale importante, ceea ce poate să accentueze dorința consumatorilor de a repeta experiența.**

Monoxidul de carbon (CO) este un gaz produs prin ardere. Este vorba despre un gaz incolor, inodor, dar cu un grad ridicat de toxicitate. Când este inspirat, monoxidul de carbon se fixează în globulele roșii luând locul moleculelor de oxigen (O₂). Organele și mușchii sunt, așadar, mai puțin alimentați cu oxigen. Pentru a compensa lipsa de O₂, măduva osoasă crește producția de globule roșii, ceea ce duce la îngroșarea sângelui.

↳ **Cantitatea de CO aspirată într-o singură ședință de shisha echivalează, mai mult sau mai puțin, cu cea inhalată atunci când fumăm două pachete de țigări.**



EFEȚELE ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

Consumul regulat de shisha antrenează riscuri pentru sănătatea fumătorului și a anturajului acestuia. Efectele asupra sănătății fumătorului sunt mai ales legate de iritarea cronică a căilor respiratorii și de expunerea la compușii chimici din tutunul de shisha și din cărbune (CO, gudron, aditivi, nicotină), care pot genera:

- › cancer
- › boli cardio-vasculare: infarct, tromboză, AVC (accident vascular cerebral)
- › boli respiratorii cronice: emfizem, BPCO (bronhopneumopatie cronică obstructivă).

Fumatul are, de asemenea, un impact asupra vieții sexuale, a fertilității, a mirosului, gustului, a stării de spirit, igienei orale etc.

Fumatul pasiv este inhalarea fumului de către persoanele care se află în jurul fumătorului. În timpul unei ședințe de shisha, fumul expirat de către fumător se răspândește în aer și este inhalat de către anturaj. Nefumătorul care se găsește în încăperea inspiră, în același timp, și fumul care iese direct din shisha și pe cel expirat de fumător.

↳ **Fiind prezent în timpul unei ședințe de shisha, "fumătorul pasiv" se expune unor riscuri pentru sănătatea lui, ca și persoana care fumează.**



Shisha poate duce la recăderea în dependență a unui fost fumător de țigări care se lăsase de fumat.



CÂTEVA SFATURI

Iată câteva sfaturi pentru a diminua riscurile pentru sănătate la utilizarea shisha:

SFATURI

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

- › Folosiți doar apă în rezervor.
- › Așezați cărbunele în mod uniform, ca să nu ardeți până la carbonizare tutunului.
- › Nu îndesați prea tare tutunul în creuzet (cap).
- › Aspirați fumul fără să-l trageți în piept și nu prea des.

CĂRBUNE ȘI TUTUN DE SHISHA (TABAMEL)

- › Alegeți pietrele de shisha (steam stones) în locul tutunului, pentru a limita inhalarea de produse toxice.
- › Favorizați sursele de căldură fără ardere, cum ar fi cărbunele electric.
- › În cazul în care utilizați cărbune clasic, alegeți cărbunele din lemn natural, în locul celui cu aprindere rapidă.
- › Nu folosiți cărbune de lemn pentru grătar.
- › Folosiți tutun de shisha a cărui compoziție este precizată clar.

MEDIU

- › Folosiți shisha în locuri bine aerisite (cu două surse de aerisire, ca să se facă curent).

ÎNTREȚINERE

- › Schimbați în mod regulat furtunul.
- › Schimbați apa din recipient cât de des posibil.

IGIENĂ

- › Utilizați un muștiuc steril, de unică folosință (din plastic), pentru fiecare fumător de shisha.



Pentru a reduce riscurile pentru sănătate, fumați afară, alegeți să folosiți pietrele de shisha încălzite cu cărbune electric și utilizați doar apă în rezervor. Aceste câteva sfaturi limitează mult inhalarea de produse toxice, de gudron și de monoxid de carbon.



CE SPUNE LEGEA?

De la 1 iulie 2011, este interzis, fără excepție, fumatul tutunului, al produselor pe bază de tutun sau similare, în toate locurile închise, accesibile publicului. Deci este și cazul shishei, dacă se folosește tutun de shisha (tabamel).

Cu toate acestea, este voie:

- › să se fumeze pe terase cu condiția ca cel puțin una dintre părțile (sau pereții) terasei să fie deschisă. Nu este suficient să fie deschise ferestrele unui local cu spațiu închis.
- › să se fumeze la fumoar, dacă acesta este dotat cu instalațiile prevăzute de lege.

În toate cazurile, legea impune:

- › să se plaseze semne de interzicere a fumatului la intrarea și în interiorul localului, vizibile pentru toată lumea ;
- › să fie înlăturat orice element care ar putea face să se creadă că fumatul în local este permis (ex.: scrumierele)
- › să se respecte și să se impună respectarea interdicției de a fuma orice produs din tutun ori similar (țigară, tutun pentru shisha, țigară electronică etc.) într-un loc public;
- › să fie protejat spațiul public de fumul de tutun.

În plus, shisha este supusă aceluiași legi ca și produsele care conțin tutun: vânzarea interzisă persoanelor sub 18 ani, obligativitatea de a indica pe pachet care sunt riscurile pentru sănătate ș.a.m.d.



Conform Organizației Mondiale a Sănătății: „narghileaua constituie nu numai un risc sanitar ci și o poartă de intrare în lumea tabagismului pentru unii tineri” (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, the power package*).



CUI ÎI PUȚEȚI ADRESA ÎNTREBĂRILE DVS?

- › **Medicului** la care mergeți de obicei sau oricărui profesionist din domeniul sănătății
- › **Tabacologului**, cu alte cuvinte specialistului specializat în acompaniamentul pentru gestionarea tabagismului
– www.tabacologue.be
- › La un **Centru de Ajutor pentru Fumători (Centre d'Aide aux Fumeurs) – CAF®** (echipă multidisciplinară) – www.centresdaideauxfumeurs.be
- › La **Tabacstop** (apel gratuit) 080011100, unde un tabacolog va răspunde la întrebările dumneavoastră, sau chiar vă acompaniază dacă doriți, în mod gratuit, în demersul dumneavoastră de a vă lăsa de fumat
– www.tabacstop.be

Consultațiile în tabacologie beneficiază de rambursare parțială de la mutualitate.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII, INTRAȚI PE BLOGUL WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE SAU PE SITE-UL NOSTRU WWW.FARES.BE

0 inițiativă a



Cu sprijinul



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE