

التدخين الإلكتروني والربو

ما هي السجائر الإلكترونية؟

(المعروفة أيضًا باسم السجائر الإلكترونية) هي أجهزة تقوم بتسخين السائل الذي يمكنك بعد ذلك استنشاقه على Vapes شكل بخار. ويتكون السائل عادة من النيكوتين، والنكهات والمواد الكيميائية الأخرى. بعض السجائر الإلكترونية خالية من النيكوتين. يمكن أن تكون السجائر الإلكترونية قابلة لإعادة الاستخدام أو للاستخدام مرة واحدة، وتأتي بعدة نكهات مختلفة.

هل السجائر الإلكترونية آمنة؟

لقد ظل العلماء يبحثون في كيفية تأثير تدخين السجائر على صحتنا لسنوات عديدة. نحن نعلم أن الآثار طويلة المدى لتدخين السجائر ضارة بصحتنا، وخاصة رئتنا، لأنه تمت دراستها لفترة طويلة.

لكن السجائر الإلكترونية لم تكن موجودة لفترة طويلة بما يكفي ليتمكن العلماء من دراسة التأثيرات طويلة المدى للتدخين الإلكتروني. لقد بدأوا في معرفة المزيد الآن بالرغم من ذلك.



إنّ ماذا نعرف؟

لقد قيل في الماضي أن التدخين الإلكتروني أقل ضررًا على صحتك من التدخين. كان يُعتقد أيضًا أن التحول إلى التدخين الإلكتروني من التدخين قد يعني أنك أكثر عرضة للقدرة على التوقف عن التدخين، لذلك شجع الأطباء الأشخاص المدمنين على التدخين على البدء باستخدام السجائر الإلكترونية بدلاً من ذلك.

ولكن هذا يعني أن الكثير من الناس يعتقدون أن التدخين الإلكتروني آمن، ونحن نعلم الآن أن هذا غير صحيح.

يعتقد الكثير من الناس أن التدخين الإلكتروني آمن، ولكننا نعلم الآن أن هذا ليس صحيحًا. يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني ضررًا خطيرًا ودائمًا بسرعة كبيرة.

هناك مخاوف متزايدة من أن التدخين الإلكتروني قد يكون خطيرًا مثل التدخين على المدى القصير (بعد وقت قصير من بدء التدخين الإلكتروني) وعلى المدى الطويل (عدة سنوات بعد بدء التدخين الإلكتروني).

بدأت الأدلة تشير أيضًا إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة للتدخين من أولئك الذين لا يستخدمونها.

أفضل شيء يمكنك فعله هو عدم التدخين أو التدخين على الإطلاق.

ما هي المخاطر الصحية الناجمة عن التدخين الإلكتروني؟

يمكن أن تكون سيئة بالنسبة لك. حتى السجائر الإلكترونية التي لا تحتوي على النيكوتين يمكن vaping كل أنواع الـ أن تكون ضارة بصحتك بسبب المواد الكيميائية الأخرى التي تحتوي عليها.

نحن نعلم الآن أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة بنسبة 30% لمشاكل صحية طويلة الأمد مقارنة بأولئك الذين لا يفعلون ذلك، على سبيل المثال، هم أكثر عرضة لما يلي:

- لديك سعال طويل الأمد
- لديك حلق جاف
- تطوير عدوى الرئة (الالتهاب الرئوي)

الشباب الذين يعانون من الربو والتدخين الإلكتروني هم أكثر عرضة لذلك

- لديهم أعراض الربو أسوأ
- يتغيبون عن المدرسة بسبب أعراض الربو
- لديك نوبة الربو

يمكنك أيضًا أن تصاب بتوعلك خطير بعد تدخين السجائر الإلكترونية حتى لفترة قصيرة. احتاج بعض الأشخاص إلى استخدام جهاز التنفس، أو أصيبوا بندوب دائمة في رئاتهم أو حتى ماتوا.

ماذا عن التدخين الإلكتروني المستعمل

حتى لو كنت لا تستخدم السجائر الإلكترونية، ولكنك تتنفس بخار أشخاص آخرين، فلا يزال من الممكن أن تتأثر - نحن نعلم أن الشباب المصابين بالربو الذين يتعرضون لأبخرة الآخرين هم أكثر عرضة للإصابة بنوبة ربو.

ماذا عن البيئة؟

التي تستخدم لمرة واحدة مصنوعة من البلاستيك الذي يستخدم لمرة vapes لتدخين الإلكتروني ضار بالبيئة أيضًا؛ الـ واحدة مما يسبب مشكلة كبيرة في النفايات. تحتوي السجائر الإلكترونية أيضًا على أشياء مثل الليثيوم، مما يعني أنه لا يمكن استخدامها للمساعدة في صنع أشياء أخرى مثل السيارات الكهربائية الأفضل للبيئة.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

أفضل شيء يمكنك فعله هو عدم البدء بالتدخين الإلكتروني أبدًا. حتى التدخين الإلكتروني لفترة قصيرة يمكن أن يكون خطيرًا. بمجرد البدء، يمكن أن تصبح مدمناً على النيكوتين مما قد يجعل من الصعب التوقف عنه. نحن نعلم أيضًا أنه إذا بدأت باستخدام السجائر الإلكترونية، فمن المرجح أن تبدأ بالتدخين في النهاية، وهو الأمر الأسوأ بالنسبة لك. إذا كان أصدقاؤك يدخنون السجائر الإلكترونية، فاطلب منهم ألا يدخنوا السجائر الإلكترونية حولك، أو ابتعد عنهم عندما يفعلون ذلك

بالفعل: vaping إذا كنت تستخدم الـ

- تحدث إلى طبيبك للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين
- جرب بدائل النيكوتين مثل اللاصقات أو العلكة أو الحلويات
- استخدم التطبيقات التي يمكن أن تساعدك في تحفيزك
- إذا كان لديك وقت من اليوم تستخدم فيه السجائر الإلكترونية بانتظام، على سبيل المثال، بعد الطعام، فحاول تغيير روتينك حتى تفعل شيئاً آخر بدلاً من ذلك.

