

## أقلع عن التدخين الإلكتروني أو قلّل منه Quit or reduce vaping

الذين لا يستخدمون التبغ التجاري حاليًا استخدام السجائر الإلكترونية.

### هل التدخين الإلكتروني أكثر أمانًا من التدخين؟

يعتبر التدخين الإلكتروني أقل ضررًا من تدخين منتجات التبغ التجارية استنادًا إلى الأدلة الحالية. بالمقارنة مع السجائر، يتعرض الشخص لكميات أقل من المواد الكيميائية السامة والمسببة للسرطان عندما يستخدم السجائر الإلكترونية. هذا لا يعني أن التدخين الإلكتروني آمن تمامًا لأنه لا يزال بإمكانه أن يسبب ضررًا لصحة الإنسان. ينبغي للأشخاص الذين لا يدخنون تجنب التدخين الإلكتروني. إنما فيما يخص المدخنين الحاليين الذين ليسوا مستعدين للإقلاع عن التدخين، فإن التحول إلى التدخين الإلكتروني حتى يصبحوا مستعدين للإقلاع عن التدخين تمامًا يعد خيارًا أقل ضررًا.

إذا اخترت التدخين الإلكتروني، تأكد من القيام بذلك في الهواء الطلق فقط وتجنب تعريض الآخرين لردّاد التدخين السليبي.

### هل يمكن أن يساعدني التدخين الإلكتروني في الإقلاع عن التدخين؟

تتضمن بعض أفضل الخيارات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين ما يلي:

- العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)، مثل لصقة النيكوتين أو العلكة أو أقراص المص أو البخاخ
- أدوية الإقلاع عن التدخين، مثل بوبروبيون أو فارينيكين
- الاستشارة السلوكية (خاصة عندما يتم دمجها مع العلاج ببدائل النيكوتين أو أدوية الإقلاع عن التدخين)

إذا كنت قد جربت الطرق المذكورة أعلاه ولم تنجح، فإن التحول إلى التدخين الإلكتروني قد يقلل الأضرار التي تلحق بصحتك. لا يُنصح باستخدام السجائر الإلكترونية على المدى الطويل، لذا بمجرد إجراء التبديل، يجب أن تخطط لتقليل التدخين الإلكتروني أو التوقف عنه تدريجيًا.

### التدخين مع التدخين الإلكتروني (الاستخدام المزدوج)

يُشار إلى استخدام التبغ التجاري والسجائر الإلكترونية معاً بـ "الاستخدام المزدوج". يجب تجنبه لأنه يعرض المستخدم لمزيد من المواد الكيميائية السامة التي تسبب أضرارًا صحية. إذا كنت تستخدم التدخين الإلكتروني كأداة لتقليل الضرر أو الإقلاع عن استخدام النيكوتين تدريجيًا، فمن المهم التوقف عن استخدام التبغ التجاري تمامًا.

### ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو عملية استنشاق وزفير الرذاذ الذي ينتجه منتج التدخين الإلكتروني، مثل السجائر الإلكترونية. يقوم الجهاز بتسخين سائل (يُعرف عادةً باسم "العصير الإلكتروني" أو "عصير التبخير") وتحويله إلى رذاذ.

يحتوي عصير التبخير عادةً على النيكوتين ومُنكهات مذاقة في خليط سائل. وهو مصنوع من البروبيلين جليكول والجلسرين (الجلسرين النباتي) ومواد كيميائية أخرى. تشتمل المُنكهات على مواد كيميائية ومزيجات منها تُستخدم لصنع نكهات مختلفة.

يُستخدم مصطلح "التدخين الإلكتروني" أيضًا للإشارة إلى استنشاق رذاذ القنب؛ ولكن هذه الصفحة تشير إلى استخدام منتجات النيكوتين على وجه التحديد.

### ما هي مخاطر التدخين الإلكتروني؟

يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على صحتك بعدة طرق:

- **التعرض للمواد الكيميائية السامة والمسببة للسرطان:** تبيّن أن الرذاذ الناتج عن التدخين الإلكتروني يحتوي على مواد كيميائية ومواد ملوثة مرتبطة بالسرطان (مثل المعادن الثقيلة)
  - **إدمان النيكوتين:** يؤدي النيكوتين إلى الإدمان بشدة، ويؤدي إلى أعراض الانسحاب والرغبة الشديدة عندما لا يتمكن المستخدمون من الوصول إلى النيكوتين
  - **صحة القلب والأوعية الدموية:** يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على الشرايين والأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم
  - **صحة الجهاز التنفسي:** يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى تهيج الفم والحلق والمجاري الهوائية، وتفاقم أعراض الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن
  - **المخاطر التي يتعرض لها الأطفال والشباب:** يمكن أن يؤثر استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة على نمو الدماغ، ويعطل الوظائف الإدراكية، ويمكن أن يغير بشكل دائم أجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والذاكرة
- من المهم أن نأخذ بعين الاعتبار أن السجائر الإلكترونية هي منتجات جديدة نسبيًا. ونتيجة لذلك، فإن التأثيرات طويلة المدى على صحتك ليست مفهومة بالكامل. قد تكون هناك مخاطر غير معروفة بعد. من المهم أن يتجنب الأشخاص

## خطوات للإقلاع عن التدخين الإلكتروني

### افهم عاداتك المتعلقة بالتدخين الإلكتروني

إن فهم متى وأين ولماذا تستخدم السجائر الإلكترونية سيساعدك في الاستعداد لإدارة المحفزات والرغبات الشديدة لديك.

- فكر في تتبع عاداتك في التدخين الإلكتروني لمدة أسبوع
- سجل عدد مرات استخدامك للسجائر الإلكترونية يوميًا
- لاحظ تركيز النيكوتين الذي تستخدمه. قد يساعد تقليل تركيز النيكوتين تدريجيًا مع مرور الوقت على تقليل مستوى الإدمان لديك

### ابحث عن "السبب" الخاص بك

فكر في الطرق التي قد تتحسن بها حياتك من خلال الإقلاع عن التدخين الإلكتروني وما يحفزك على الإقلاع عنه. قد يكون ذلك تحسين الصحة البدنية أو النفسية، أو توفير المال، أو تقليل التوتر والقلق.

### ضع خطة

سواء كنت تريد الإقلاع عن التدخين فورًا أو تقليل استخدامه بمرور الوقت، حدد هدفًا محددًا لنفسك.

- حدد موعدًا لبدء رحلة الإقلاع عن التدخين أو التقليل منه
- خطط لطرق لتشتيت انتباهك عن حالات الرغبة الشديدة والانسحاب، سواء كان ذلك بالذهاب في نزهة، أو ممارسة لعبة على هاتفك، أو التحدث إلى صديق

- اطلب الدعم من الأصدقاء الموثوق بهم، والعائلة، ومقدمي الرعاية الصحية، والموارد مثل QuitNow أو Talk Tobacco
- إذا كنت تحاول تقليل استخدامك، ابدأ بالتخلص من جلسات التدخين الإلكتروني التي يصعب التخلص منها (بالنسبة للعديد من الأشخاص هي الجلسة الأولى بعد الاستيقاظ)
- قلل من تركيز عصير التبغ الخاص بك وزد من الوقت بين جلسات التدخين الإلكتروني

### احصل على الدعم

- QuitNow - مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني عبر الهاتف أو الموقع الإلكتروني. تفضل بزيارة <https://quitnow.ca> أو اتصل على 1-877-455-2233. خدمات الترجمة متوفرة
- تحدث عن التبغ Talk Tobacco - برنامج مجاني للأمم الأولى والإنويت والميتس والسكان الأصليين في المناطق الحضرية الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني أو استخدام التبغ التجاري. تفضل بزيارة <https://smokershelpline.ca/talktobacco> أو اتصل 1-833-998-8255