

NARGİLE'YE HAYIR

**Nargile içiminin sigaraya göre daha az zararlı olduğu inancı tamamen yanlıştır.
Nargile, sigara ile aynı sağlık risklerini taşımaktadır.**

- ✓ Nargilenin içindeki tütün bağımlılık yapıcı nikotin maddesini içerir ve nargile dumanı sigara dumanı gibi toksiktir.
- ✓ Nargile içmek daha fazla zaman alır ve daha derin duman solunmasını gerektirir. İçim şekli nedeniyle, nargile içiminde sigara dumanından çok daha fazla zehirli madde konsantrasyonu solunmuş olur. Nargile dumanında sigaraya oranla daha yüksek miktarda arsenik, kurşun ve nikel, 36 kat daha fazla katran, 15 kat daha fazla karbon monoksit bulunur.
- ✓ Nargile için seansı ne kadar uzun olursa o kadar fazla nikotin ve toksik madde alınmış olur. Tipik bir 1 saatlik nargile içiminde, bir sigaradan solunan duman hacminin 100-200 katı kadar duman solunur.
- ✓ Ağızlıkların sterilize edilmeden kullanılması grip ve benzeri enfeksiyonların yayılmasına neden olur.



Nargile içmek sigara içmenin güvenli bir alternatifi değildir.

Nargile, içenler ve dumanına maruz kalanlar için, ciddi sağlık zararlarına neden olur.

Nargile içilen ortamlardan, nargile cafelerden uzak durun.



**Nargile içenler
sigara içenlerle
aynı hastalık risklerini
taşırlar.
Bunlara ağız kanseri,
akciğer kanseri,
mide kanseri,
yemek borusu kanseri,
akciğer fonksiyonlarının azalması
ve
düşük doğurganlıktır.**

6 Yalan ve 6 Gerçek

- Yalan 1:** Nargilede duman sudan geçtiği için, zararlı maddeler filtrelenmiş olur.
- Gerçek 1:** Dumanın sudan geçmesi kanser yapıcı kimyasalları filtrelemez. Sudan geçen duman akciğerlere ve kalbe sigara dumanı gibi zarar verir.
- Yalan 2:** Nargile dumanını solumak akciğerlerde yanmaya neden olmaz, bu nedenle sağlığa zararlı değildir.
- Gerçek 2:** Duman sudan geçerek soğutulmuş olsa bile, hala kanserojenler içerir ve sağlığa zararlıdır.
- Yalan 3:** Nargile içmek sigara içmekten daha az zararlıdır.
- Gerçek 3:** Nargile içmek en az sigara içmek kadar tehlikelidir. İkisinin de son ürünü aynıdır: Duman. Bu duman kanserojendir.
- Yalan 4:** Nargile içmek sigara içmek kadar bağımlılık yapıcı değildir. İçinde nikotin yoktur.
- Gerçek 4:** Nargilenin içinde tütün, dolayısıyla nikotin vardır. Nargile bağımlılık yapar.
- Yalan 5:** Bitkisel nargile normal nargileye göre daha sağlıklıdır.
- Gerçek 5:** Bitkisel nargile de katran ve kanserojen ihtiva eder. Üstelik kullanıcıların bitkisel nargile adı altında satılan nargilenin içinde tütün, nikotin olup olmadığını ve diğer zararlı katkı maddelerini bilmesi mümkün değildir.
- Yalan 6:** Nargilede bir sürü meyve tadı var. Öyleyse, sağlıklı olmalı.
- Gerçek 6:** Nargile tütünü, içimi kolaylaştırmak ve ürünü cazip kılmak için, genellikle şeker molasları veya balla ıslatılır ve meyve aromaları ile tatlandırılır. Ancak bu katkı maddelerinin duman olarak solunmasının olumsuz sağlık etkileri bir yana, içine ne katılırsa katılsın nargile dumanı hala kanser yapıcı zehirli kimyasallar ve nikotin içermektedir. Meyve sevenler meyveyi alıp yemelikdirler.



Kaynaklar:

- American Lung Association. *An Emerging Deadly Trend: Waterpipe Tobacco Use*. (PDF–222 KB) Washington: American Lung Association, 2007 [accessed 2011 Feb 15].
- Akl EA, Gaddam S, Gunukula SK, Honeine R, Jaoude PA, Irani J. *The Effects of Waterpipe Tobacco Smoking on Health Outcomes: A Systematic Review*. *International Journal of Epidemiology* 2010;39:834–857 [accessed 2011 Aug 18].
- Centers for Disease Control and Prevention. *Tobacco Use Among Students Aged 13–15 Years—Baghdad, Iraq, 2008*. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2009;58(12):305–8 [accessed 2011 Feb 15].
- World Health Organization. *Tobacco Regulation Advisory Note. Water Pipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators*. (PDF–550 KB) Geneva: World Health Organization, Tobacco Free Initiative, 2005 [accessed 2011 Feb 15].
- Nuwayhid, I, Yamout, B., Ghassan, and Kambria, M. *Narghile (Hubble-Bubble) Smoking, Low Birth Weight and Other Pregnancy Outcomes*. *American Journal of Epidemiology* 1998;148:375–83 [accessed 2011 Feb 15].
- El-Hakim Ibrahim E., Uthman Mirghani AE. *Squamous Cell Carcinoma and Keratoacanthoma of the Lower Lips associated with "Goza" and "Shisha" Smoking*. *International Journal of Dermatology* 1999;38:108-10 [cited 2011 Feb 15].
- Mel Hovell, PhD., M.P.H. *Smokefree Families & RWJ*. (October, 2006). *What we know about interventions to reduce children's exposure to environmental tobacco*. Retrieved December 6, 2006 from <http://www.helppregnantsmokersquit.org/news/capstone2006/Hovell.ppt>.
- Asotra, Kamlesh, *Hooked on hookah? Research for a healthier tomorrow*. (July 2006). *Tobacco-Related Disease Research Program*. Retrieved August 30, 2006 from <http://www.helppregnantsmokersquit.org/news/capstone2006/Hovell.ppt>.
- Knishkowsky, Barry; Amitai, Yona. *Water-pipe (Narghile) smoking: An emerging health risk behavior*. *Pediatrics*. (July 2005). Retrieved September 1, 2006 from <http://pediatrics.aapublication.org/cgi/content/full/116/1/e113>
- Mayo Clinic staff. *Hookah smoking: Is it safer than smoking cigarettes?* (February 7, 2006). Retrieved September 5, 2006 from <http://www.mayoclinic.com/health.com.health.hookah.AN01265>
- Hookah. *Wikipedia*. Retrieved August 31, 2006 from <http://en.wikipedia.org/wiki/hookah#tobacco>
- Levin, Tamar. *Collegians smoking hookahs...filled with tobacco*. *The New York Times*. (April 19, 2006). Retrieved September 5, 2006 from <http://www.nytimes.com/2006/04/19/education/19hookah.html?ex=1157601600&en=>