

# ناقش موضوع تدخين السجائر الإلكترونية مع أطفالك

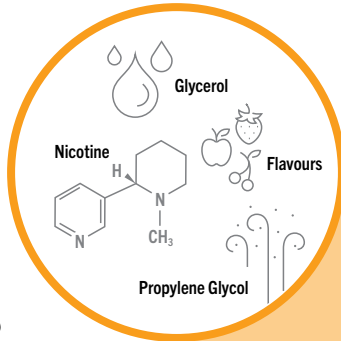
هذه الورقة مقدمة في صفة مرجع لأولياء الأمور الغرض منها تقديم معلومات متابعة لاحقة للمقطع المرئي الذي عنوانه

## ما هي السجائر الإلكترونية؟

السجائر الإلكترونية (تعرف باسم vape أو e-cigarette) هي جهاز يعمل ببطارية يسخن سائل إلى أن يتحول إلى رذاذ يستنشقه المستخدم. يطلق عادة على استخدام السجائر الإلكترونية كلمة «vaping» وتستخدم هذه السجائر عادة في استنشاق النيكوتين.

## ما الموجود في السجارة الإلكترونية؟

تشتمل المكونات المعتادة في سوائل السجائر الإلكترونية على الغليسرول ونكهات وجليكول البروبيلين وكميات متباينة من النيكوتين. يمكن أن ينتج عن عملية التسخين تفاعلات تستحدث كيميائيات جديدة من بينها الفورمالدهايد والذي يعرف عنه أنه يسبب السرطان. يجوز في بعض الأحيان أن تتسرب بعض الشوائب، مثل المعادن، إلى منتجات السجائر الإلكترونية وبالتالي إلى الرذاذ المستنشق.

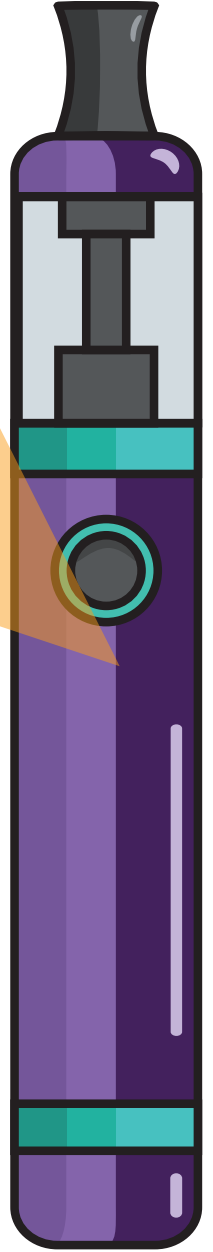


## المخاطر على الصحة المرتبطة باستنشاق النيكوتين باستخدام السجائر الإلكترونية

- النيكوتين مادة تسبب الإدمان ويمكن أن ينتج عنها إدمان شديد. الأطفال والشباب أكثر عرضة للإدمان لأنهم قد يصبحوا مدمنين للنيكوتين بعد التعرض لكميات أقل من تلك التي تسبب الإدمان للبالغين.
- يمكن أن يؤثر النيكوتين على الذاكرة ومستوى التركيز ويعرف عنه أنه يغير من نمو المخ في المراهقين.
- يجوز أن ينتج عن التعرض للنيكوتين أثناء المراهقة تقليل التحكم في الدوافع وحدوث مشاكل إدراكية وسلوكية.

## مخاطر صحية للكيميائيات الأخرى الموجودة في السجائر الإلكترونية

كلا من الغليسرول النباتي وجليكول البروبيلين سوائل أساسية في منتجات السجائر الإلكترونية. هذه المواد تعتبر آمنة الاستخدام في العديد من المنتجات الموجهة للمستهلكين مثل مستحضرات التجميل والمحليات. إلا أن مدى سلامة استنشاق هذه المواد على المدى الطويل غير معلوم ولم يقيم أثره حتى الآن.



## بدء الحوار

- تجنّب الانتقاد واجعل من النقاش حوار مفتوح.
- اطلب من مقدم الرعاية الصحية إليكم التحدث إليك وطفلك عن مخاطر تدخين السجائر الإلكترونية والسبل الممكنة للابتعاد عن التدخين والسجائر الإلكترونية.
- حثّ طفلك على أن يتحدث مع أشخاص بالغين آخرين محل ثقة، مثل الأقارب أو المعلمين أو مدير المدرسة أو الزعماء الدينيين أو الاستشاريين.

مصدر المعلومات المذكورة في هذا المنشور هو وزارة الصحة الكندية «Health Canada». يوجد رابط شبكي لمزيد من المعلومات موجود في كود الاستجابة السريعة الذي يمكنك مسحه بكاميرا هاتفك.

