



بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر

در کانون توجه: ناس و کیسه‌های نیکوتین

• کیسه‌های نیکوتین (Nic-Bags, Nikotinpouches) کیسه‌های کوچکی از جنس الیاف گیاهی هستند که حاوی نمک‌های نیکوتین هستند. آن‌ها برخلاف ناس حاوی تنباکو نیستند. • کیسه‌های نیکوتین در طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند. • ناس یکی از محصولات تنباکو (تنباکوی خوراکی) است. این ماده در کیسه‌های سلولزی یا به صورت پودر بسته بندی نشده و مرطوب تقسیم بندی می‌شود. • کیسه‌های نیکوتین و همچنین ناس ممکن است مقدار بسیار بالایی نیکوتین از خود آزاد کنند.	ماده	
• <u>شکل مصرف:</u> خوراکی، کیسه‌ها زیر لب بالا یا لب پایین قرار داده می‌شوند یا به داخل کیسه‌های گونه هل داده می‌شوند. • نیکوتین از طریق مخاط دهان جذب می‌شود. • اثر نیکوتین موجب آزاد شدن دوپامین و سایر مواد پیام‌رسان می‌شود. این کار احساس خوشایند، هوشیاری و آرامش ایجاد می‌کند.	شکل مصرف و اثر	
• متداول ترین مصرف ترکیبی همراه با الکل صورت می‌گیرد. این ترکیب ممکن است منجر به مشکلات گردش خون، سرگیجه و حالت تهوع شود. • تقریباً همه کودکان و نوجوانانی که قبلاً یکبار کیسه‌های نیکوتین مصرف کرده‌اند، سایر محصولات حاوی نیکوتین مانند سیگارها، سیگارهای الکترونیکی یا قلیان‌ها را نیز امتحان می‌کنند. • از سن 13 سالگی این مصرف ترکیبی به صورت آشکار افزایش می‌یابد.	مصرف ترکیبی	
• عرضه کیسه‌های نیکوتین در آلمان به موجب قانون مواد غذایی ممنوع است. به دلیل آن که ممنوعیت مصرف وجود ندارد، ممکن است آن‌ها از خارج از کشور وارد شوند. • عرضه ناس در آلمان ممنوع است. البته همیشه تغییرات و مقررات استثناء وجود دارند، به طوری که برخی محصولات (به طور مثال تنباکوی جویدنی) با وجود این برای فروش عرضه شده‌اند.	دسته بندی قانونی	

بدانید که چه می‌گذرد نشئگی و خطر

ناس، تنباکوی جویدنی و تنباکوی استنشاقی در کانون توجه: تنباکو

• <u>خطرات حاد:</u> مصرف بیش از حد نیکوتین محتمل است و موجب بروز علائم مسمومیت مانند حالت تهوع، سرگیجه، استفراغ و مشکلات تنفسی می‌شود. در دوزهای بالا ممکن است ایست تنفسی رخ دهد. • <u>عوارض درازمدت:</u> ناس ممکن است منجر به بیماری‌های غشاهای مخاطی دهان شود. خطرات برای تحلیل لثه و بیماری‌های سرطان حفره دهان بالا است. • مصرف نیکوتین همیشه یک خطر برای سلامتی محسوب می‌شود. • مقادیر بالای نیکوتین با خطر بالای اعتیاد مرتبط هستند. • هر چه یک فرد در هنگام شروع مصرف نیکوتین جوان تر باشد، به همان نسبت خطر معتاد شدن بیشتر است.	خطرات حاد و عوارض درازمدت
<u>برای مصرف کنندگان:</u> • به صورت آگاهانه توجه کن که چقدر و چند بار مصرف می‌کنی. • خودداری از مصرف مواد بلافاصله پشت سر هم: به بدن فرصت بده تا اثرات را حس کند و ریسک‌ها را کاهش دهد. <u>برخورد با نوجوانانی که مصرف می‌کنند:</u> • تعیین حد و مرزهای مشخص: با هم بر سر قواعدی توافق کنید که با جدیت رعایت شوند. • با مشوق‌های مثبت تشویق کنید که محصولات نیکوتین دار مصرف نکنند یا مصرف را کاهش دهند یا قطع کنند. • به دنبال گفتگو باشید، خونسرد و خوش برخورد باشید. • به جای قضاوت یا سرزنش کردن، با توجه و رغبت پرس و جو کنید. • استفاده از پیام‌های من (Ich-Botschaften): بدون متهم کردن، برداشت‌ها و احساسات خود را شرح دهید. • مطرح کردن صادقانه نگرانی‌ها: مشخص کنید که چرا نگران هستید. • به عواقب احتمالی مانند مصرف بیش از حد یا خطرات اعتیاد اشاره کنید. • تعیین گام‌های بعدی با هم: کاهش مصرف، استفاده از محصولات جایگزین نیکوتین یا خدمات مشاوره. مهم: اهداف واقع‌بینانه.	پیشگیری و توصیه‌ها
• کیسه‌های نیکوتین بین نوجوانان شایع شده‌اند: تقریباً یک نفر از هر هفت دانش آموز پسر و یک نفر از هر 10 دانش آموز دختر در سن 16 تا 17 سال قبلاً یکبار کیسه‌های نیکوتین مصرف کرده است.	آمار

منابع

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (دسترسی: 20.11.2025)
https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf
 (دسترسی: 20.11.2025)
https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414 (دسترسی: 20.11.2025)
<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (دسترسی: 20.11.2025)



این برگه اطلاع رسانی توسط شورای پیشگیری Langenhagen حمایت مالی شده است.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



STADT
LEHRTE



Region Hannover