



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: التدخين (السجائر الإلكترونية، الشيشة، التبغ، أجهزة التبخير)

• النيكوتين هو المادة الفعالة الرئيسية في نبات التبغ وهو مادة سامة للأعصاب. • ينتج عن حرق التبغ العديد من المواد الضارة (مثل أول أكسيد الكربون والفورمالديهايد والأسيتالديهايد). • يحتوي دخان التبغ على حوالي 4800 مادة معروفة، منها أكثر من 90 مادة تعتبر مسرطنة أو مسببة لتغيرات جينية. • مكونات سوائل التبخير: البروبيلين جليكول، الجلسرين النباتي، مواد منكهة، نيكوتين اختياري، ماء، شوائب محتملة (معادن، نيتروزامين، قلويدات التبغ) • تسمى المادة الأساسية لتبغ الشيشة بالدبس: وهي تتكون من مزيج من أوراق التبغ ومضافات قصب السكر والمواد المنكهة. يمكن استبدال التبغ بمزيج من الأعشاب أو أحجار الشيازو أو المواد الهلامية أو السوائل.	المادة
• حرق التبغ في السجائر والسيجار والغليون واستنشاق الدخان • تسخين وتبخير سائل في السجائر الإلكترونية وأجهزة تسخين التبغ وأجهزة التبخير واستنشاق الدخان؛ هنا يتم استنشاق البخار عادةً بشكل أعمق مقارنة بتدخين السجائر الشيشة: يتم تمرير الدخان الناتج عبر الماء واستنشاقه عبر الأنبوب • للنيكوتين تأثيران مختلفان بشكل أساسي: منبه ومهدئ؛ تأثيرات أخرى: إفراز الدوبامين والأدرينالين والسيروتونين، تسارع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، انخفاض الشعور بالجوع، تضيق الأوعية الدموية في الجلد، تدهور الدورة الدموية في الجلد، انخفاض درجة حرارة الجلد، زيادة الدهن والتركيز والذاكرة بشكل شخصي، وكذلك انخفاض التوتر والقلق وعدم الأمان والعصبية والتعب	شكل الاستهلاك والتأثير
• ينطوي استهلاك الكحول والتبغ على خطر الإدمان؛ ويزيد الاستهلاك المختلط من مخاطر الصحة والإدمان. تتأثر أعضاء الجهاز الهضمي العلوي بشكل خاص، حيث يزداد خطر الإصابة بالسرطان.	الاستهلاك المختلط
• وفقًا لقانون حماية الشباب، لا يجوز بيع منتجات التبغ للقاصرين في الأماكن العامة ولا يجوز لهم استهلاكها. وينطبق ذلك على المنتجات التي تحتوي على النيكوتين والمنتجات الخالية من النيكوتين والسجائر الإلكترونية والشيشة. كما لا يجوز بيع هذه المنتجات للقاصرين عبر الآلات الآلية أو البيع بالبريد. • تخضع إعلانات التبغ لحظر شامل. • يحظر قانون حماية غير المدخنين الفيدرالي التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية وأجهزة تسخين التبغ في المباني العامة ووسائل النقل العام.	التصنيف القانوني

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: التدخين (السجائر الإلكترونية، الشيعة، التبغ، أجهزة التبخير)

• عند التدخين والتبخير، يتم امتصاص الكثير من السموم عبر الرئتين وتوزيعها في جميع أنحاء الجسم عن طريق الدورة الدموية، مما يؤدي إلى تلف الأعضاء. عند استخدام السجائر الإلكترونية، يتم استنشاق الهباء الجوي بشكل أقوى، مما يؤدي إلى امتصاص المزيد من المواد الضارة في الجسم. • تهيج الجهاز التنفسي، أمراض الجهاز التنفسي، الربو، أمراض القلب والأوعية الدموية، أمراض السرطان، زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، أمراض الرئة (مثل EVALI)، تلف صحة الأسنان، تسريع شيخوخة الجلد، حساسية التلامس • الإدمان النفسي والجسدي • يشكل التدخين السلبي أيضًا خطرًا كبيرًا على صحة غير المدخنين ويزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وانخفاض وظائف الرئة، والتهابات الجهاز التنفسي السفلي، والربو، والتهابات الأذن الوسطى.	المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى
• كلما بدأ المراهقون في التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية أو استهلاك منتجات النيكوتين الأخرى في سن مبكرة، زاد خطر إدمانهم. • خدمات المعلومات والدعم (مثل rauchfrei-info.de) • اختبار – ماذا تعرف عن النيكوتين؟ https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • من المفيد أن يتخذ الأشخاص المقربون موقفًا واضحًا وأن يتبادلوا الآراء مع الشباب بصراحة ودون لوم لتنمية موقفهم النقدي الخاص.	الوقاية والتوصيات
• في ألمانيا، يدخن 20,1% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا. • بين الشباب، تبلغ نسبة المدخنين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا 6,8%. • بين الشباب البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عامًا، تبلغ النسبة 26,3%. • وفقًا لدراسة، فإن حوالي 19% من جميع حالات السرطان في ألمانيا تعزى إلى التدخين. • سيتراوح استهلاك السجائر الإلكترونية بين 2,3 و 4,0% في عام 2025. • ارتفع استهلاك السجائر الإلكترونية بين الشباب من 1,5% في عام 2024 إلى 3,9% في عام 2025.	إحصائيات

المصادر

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (تاريخ الوصول: 25.09.2025)
<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (تاريخ الوصول: 25.09.2025)
BlÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (تاريخ الوصول: 25.09.2025)
DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (تاريخ الوصول: 04.12.2025)

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.

