

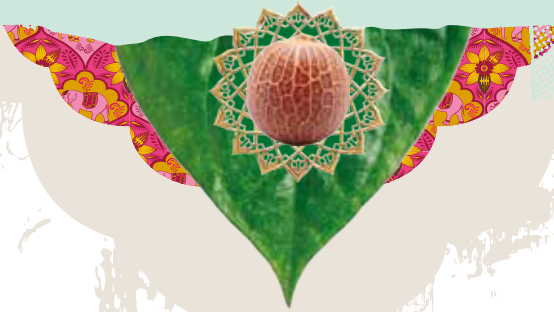
v-i-a

REDBRIDGE
QUITS SMOKING



SHISHA, BIDI, PAAN & BETEL HOW THEY AFFECT YOUR HEALTH

آڙو | پڻاڻي | گوجراتي | اڙو



Shisha, paan, betel, bidi

This advice booklet is for you if you smoke shisha or bidis, or chew paan or betel nut.

In it, we describe exactly what shisha, bidis, paan, and betel nut are; risks to your health and how to reduce them; and how to get help to give up through our Redbridge Quits service.

3

شيشہ، پان، سپاری، بیڑی

یہ مشورے کی کتابچہ آپ کے لیے ہے اگر آپ شیشہ یا بیڑیاں پیتے ہیں، یا پان یا سپاری چباتے ہیں۔

اس میں، ہم بالکل بیان کرتے ہیں کہ شیشہ، بیڑی، پان اور سپاری کیا ہیں؛ آپ کی صحت کے لیے ان کے خطرات اور انہیں کم کرنے کے طریقے؛ اور ہماری ریڈ برج کوئٹس سروس کے ذریعے چھوڑنے میں مدد حاصل کرنے کا طریقہ۔

8

ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ, ਬੀੜੀ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਸਤਿਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਬੀੜੀ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਕੀ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ; ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਕਿਊਇਟਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

14

शिशु, पान, सुपारी, बीड़ी

आ सलाह पुस्तक तमारा माटे छे जो तमे शिशु अथवा बीड़ी पीता छे, अथवा पान अथवा सुपारी खभावता छे।

आमां, अमे स्पष्ट रीते समझायुं छे ते शिशु, बीड़ी, पान अने सुपारी शुं छे; तमारा स्वास्थ्य माटेना जोखमो अने तेने ओछा करवाना रीतो; अने अमारी रेडब्रिज क्विट्स सेवा द्वारा छोड़ी देवा माटे मदद मेणववानी रीत।

20

الشيشة، البان، جوز الفوفل، البيدي

هذا الكتيب مخصص لك إذا كنت تدخن الشيشة أو البيدي، أو تمضغ البان أو جوز الفوفل.

نشرح فيه بالتفصيل ما هي الشيشة، البيدي، البان وجوز الفوفل؛ المخاطر على صحتك وكيفية تقليلها؛ وكيفية الحصول على المساعدة للإقلاع من خلال خدمة ريدبريدج كويٹس.

26

العربية

الشيشة

قد تعرفها باسم مختلف مثل الأرجيلة أو النرجيلة أو ”الحبّوي“ (hubble-bubble). أيًا كان اسمها، فهي طريقة لتدخين التبغ من خلال أنبوب ماء.

يُخلط تبغ الشيشة بمُحلٍّ مثل الدبس (المولاس) ليصبح طعمه أفضل ويستمر في الاحتراق لفترة أطول. يتم تسخين الخليط بالفحم وعندما تسحب من الأنبوب، يمر الدخان عبر وعاء ماء ليبرد قبل استنشاقه. يمكنك أيضًا الحصول على شيشة خالية من التبغ.

ما هي المخاطر الصحية؟

تدخين التبغ باستخدام أنبوب الماء ليس أكثر أمانًا من تدخين السجائر. فالماء لا يرشح المواد الكيميائية الضارة، كما أنك تستنشق كمية أكبر من الدخان - والمزيد من المواد الضارة - أثناء جلسة الشيشة مقارنةً بمدخن السجائر العادي، لأن الدخان يبدو أبرد على الرئتين.

يمكن أن يسبب تبغ الشيشة أمراضًا خطيرة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب ومشاكل أثناء الحمل. كما أن مشاركة أنبوب الماء قد تنقل أمراضًا معدية مثل الهربس والسل والتهاب الكبد. كما أن الدخان غير المباشر الناتج عن الشيشة قد يكون ضارًا أيضًا، تمامًا مثل السجائر.

الشيشة ليست
أكثر أمانًا من
تدخين السجائر





البيدي

قد تراه مكتوبًا بأشكال مختلفة مثل "بيدي" أو "بيري". وهو سيجارة رفيعة ملفوفة يدويًا تحتوي على تبغ مفتت (غير معالج) وملفوفة بأوراق التندو المجففة أو أوراق أخرى.

قد تبدو أكثر طبيعية من السجائر، لكن في الحقيقة تبغ البيدي أقوى لأنه يحتوي على نسبة أعلى من النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون. ويرجع ذلك إلى أن تبغ البيدي غالبًا ما يُجفف بالدخان، ويُحشى بشكل أكثر إحكامًا، ويُستخدم غير معالج، كما أن البيدي لا يحتوي على فلتز.

ما هي المخاطر الصحية؟

التبغ الأقوى في البيدي يزيد من خطر الإصابة بالسرطانات وأمراض القلب وأمراض الرئة والإدمان ومشاكل أثناء الحمل - حتى بالمقارنة مع السجائر العادية. كما ارتبط تدخين البيدي ببعض أمراض الجهاز التنفسي مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتهاب الشعب الهوائية.

البيدي يحتوي على مواد كيميائية ضارة أكثر من السجائر

أيضًا، لا يحتوي البيدي على المواد الكيميائية التي تُضاف إلى السجائر لتساعد على الاستمرار في الاشتعال والاحتراق بشكل متساوٍ. هذا يعني أنك تحتاج إلى الشدّ على البيدي بقوة وبشكل متكرر للحفاظ على اشتعاله، مما يجعلك تستنشق المزيد من المواد الكيميائية الضارة.

مضغ البان يزيد من
خطر الإصابة بسرطان
الفم والحلق

البان

قد تعرف البان باسم "بيتيل كود" (Betel quid). يمكن أن تتناوله محضراً بالطريقة التقليدية أو جاهزاً مثل "جوتكا" أو "بان مسالا"، أو مجرد جوز الأريكا المطحون (الذي يُعرف خطأً بالبيتيل) في "سوباري".

إذا كان البان التقليدي الذي تمضغه، فهو عبارة عن جوز الأريكا (البيتيل) المبشور أو المقطع، يُخلط بالجير المطفأ والتوابل الدافئة، ويُلف في ورقة بيتيل. وغالباً ما يحتوي على التبغ. أما "جوتكا" فهو دائماً يحتوي على التبغ. من المحتمل أنك تستخدمه كمنبه أو للمساعدة على الهضم أو لإنعاش الفم أو لأنه عادة ثقافية.

ما هي المخاطر الصحية؟

عندما يحتوي البان على التبغ، مثل "جوتكا"، فإنه يزيد من خطر الإصابة بالسرطان (خصوصاً سرطان الفم والحلق)، وأمراض القلب المميتة وغير المميتة، والسكتة الدماغية.

حتى بدون التبغ، أظهرت الدراسات أن جوز الأريكا (البيتيل) يمكن أن يرفع من خطر الإصابة بسرطان الفم. فالمكسرات صلبة ويمكن أن تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، وكسر الأسنان، وزيادة الحساسية، والتقرحات والجروح.

يرتبط جوز الأريكا (البيتيل) أيضاً بتلف الكبد، والسكري، والعقم، ومشاكل صحية خطيرة لدى الأطفال حديثي الولادة إذا تم تناوله أثناء الحمل.

جوز الأريكا (المعروف بالبيتيل)

ما يُعرف باسم "البيتيل" هو في الحقيقة جوز الأريكا، وهو المكُون الأساسي في خلطة الهان أو "بيتيل كود"، بما في ذلك الأنواع الجاهزة مثل "جوتكا" و"سوباري". يقوم المستخدمون بمضغه ببطء داخل لفافة الهان أو البيتيل كود، مما يطلق مادة كيميائية تُسمى الأريكلين في الفم ثم تدخل مجرى الدم.

الأريكلين مادة كيميائية ذات تأثير نفسي، أي أنها تؤثر على الدماغ وتغيّر شعورك أو طريقة تفكيرك. وهي أيضًا منبهة يجعلك تشعر بالارتياح والانتباه أكثر، ولكنه قد يسبب الدوار والغثيان وإحساسًا مفاجئًا في الرأس.

ما هي المخاطر الصحية؟

أظهرت الدراسات أن جوز الأريكا (البيتيل) يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم. كما ارتبط بتلف الكبد، والسكري، والعقم، ومشاكل صحية خطيرة لدى الأطفال حديثي الولادة إذا استُخدم أثناء الحمل.

وعندما يكون الجوز جزءًا من تحضير الهان أو البيتيل كود الذي يحتوي على التبغ، مثل "جوتكا"، فإنه يزيد من خطر الإصابة بالسرطان (خصوصًا سرطان الفم والحلق)، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. يمكن أن يؤدي مضغ جوز الأريكا بانتظام إلى الاعتماد، حيث تشعر بالرغبة الشديدة وتجد صعوبة في التوقف.

كما أن مضغه يمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، وتكسير الأسنان، وزيادة الحساسية، وترك بقع حمراء-بنية على الأسنان.

جوز الأريكا
يحتوي على مادة
الأريكلين، وهي
مادة كيميائية ذات
تأثير نفسي



إذا كنت تمضغ البيتيل بدون تبغ وتريد التوقف.

لأن البيتيل منبه، فليس من السهل دائمًا التوقف عن استخدامه بدون دعم.

للحصول على المساعدة، تواصل معنا:

www.viaorg.uk/services/redbridge-r3

اتصل: 0300 303 4612

كيفية تقليل المخاطر على صحتك

يمكن أن يسبب تدخين أو مضغ منتجات مثل الشيشة أو البيدي أو البان أو جوز الأريكا (السُّپاري) أضرارًا خطيرة لصحتك. الخيار الأكثر أمانًا هو التوقف عن استخدامها تمامًا.

إذا لم تكن مستعدًا للإقلاع الآن، فلا يزال بإمكانك تقليل بعض المخاطر. يمكن أن تساعدك النصائح أدناه على حماية نفسك ومن حولك في هذه الأثناء.

إذا كنت تدخن الشيشة أو البيدي

تجنب الاستنشاق العميق. فكلما احتفظت بالدخان في رئتيك مدة أطول، امتص جسدك المزيد من المواد الكيميائية الضارة.

قلل من عدد مرات التدخين واجعل كل جلسة قصيرة قدر الإمكان.

لا تشارك فوهة الأنبوب مع الآخرين حتى لا تُصاب أو تنقل العدوى.

يمكن أن يضر دخان الشيشة والبيدي بصحة عائلتك وأصدقائك أيضًا، لذلك دَحِّن في الخارج أو اترك النواقد مفتوحة ليدخل الهواء النقي.

إذا كنت تمضغ البان أو جوز الأريكا (السُّپاري)

تجنب إضافة التبغ إلى البان أو جوز الأريكا.

اشطف فمك بالماء بعد المضغ.

نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد واستعمل الخيط الطبي يوميًا لحماية الفم واللثة.

تجنب المضغ المستمر حتى تقلل خطر البقع والتهيج والمشكلات الأخرى.

زر طبيب الأسنان بانتظام. إذا ظهرت بقع بيضاء أو حمراء في فمك، افحصها مبكرًا لأنها قد تكون علامات مبكرة للسرطان أو لحالات خطيرة أخرى.



v-i-a

**We can support you to stop using
shisha, paan, betel or bidis**

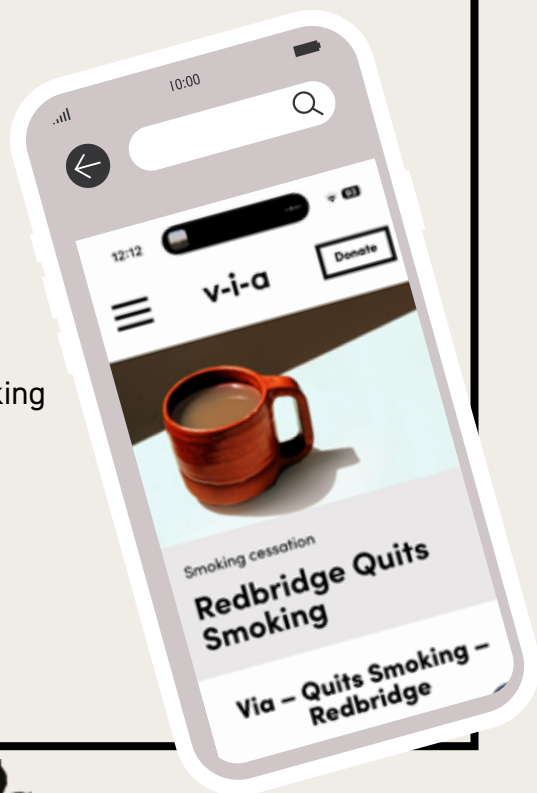
Redbridge Quits Smoking is a specialist service that supports anyone who is dependent on nicotine and any form of tobacco that can be addictive and harmful, including shisha, paan, betel, and bidis.

Call: 0300 303 2715

Text: BREATHE to 82228

Email: rqs@viaorg.uk

Web [viaorg.uk/services
/redbridge-quits-smoking](http://viaorg.uk/services/redbridge-quits-smoking)



v-i-a

London Borough of
Redbridge

