

נרגילה: העשן התמים שמזיק יותר מסיגריות

הטרנד הלוהט בקרב בני הנוער, ואפילו בקרב ילדים בכיתה ה', הוא עישון נרגילות בחבורות; ההורים לא מתנגדים, כי התופעה לא נראית להם מזיקה; הם לא יודעים, למשל שבסבב אחד של עישון נרגילה נשאף עשן בכמות זהה לזו שנשאפת מארבע סיגריות לפחות; המומחה לכימיה פרופ' בן עמי סלע מזהיר מפני הנזקים האפשריים, כמו מחלות סרטן, שחפת ופגיעה בכושר הגופני והמיני

אריאלה אילון – פורסם ב 23.6 באתר YNET

כמעט כל הילדים בשכבה של אירית אסקרי, תלמידת כיתה י"א, מעשנים נרגילה. "זה כיף", היא מספרת. "אנחנו מעשנים בקבוצה של 5-10 חברים. נפגשים בדרך כלל בטבע, בזולות על מחלצות, בגנים ציבוריים או בכינרת. הטבק עולה 7-10 שקלים והגחלים 6 שקלים, והכמות הזאת מספיקה לחצי שעת עישון בערך. סיגריות אני לא מעשנת, אבל נרגילה זה כיף וההורים מרשים, כי זה לא ממכר. יש בנים בשכבה שלי שמחליפים את המים בחלב או בוודקה, והכיף לדעתם גדול יותר. אני לא ניסיתי. לי מספיק פעמיים בשבוע סיבוב נרגילה עם החבריה בחיק הטבע".

גם עכשיו, בעיצומן של בחינות הברות, מוצא מושיקו זרור זמן לעשן נרגילה. "זה התחיל אצלנו בכיתה ט'", הוא משחזר, "בהתחלה בבתים, ואחר כך עברנו למקומות ציבוריים, גנים למשל. האמת היא שעישון נרגילה בכלל לא מדבר אלי, אני גם לא מעשן סיגריות ולא שותה, אבל בגלל הקטע החברתי אני מעשן נרגילה מדי פעם, משהו כמו אחת לשבועיים.

"יש לי חברים שממש מכורים לזה ומעשנים כל יום, לפעמים אפילו כל יום, לפעמים אפילו כל היום. חלק מהם מחליפים את הטבק בעלים אחרים ונעשים מסטולים לגמרי. זה לא מדבר אלי ולא ניסיתי, ואם לא תהיה בסביבה נרגילה זה לא יחסר לי, אבל כל עוד החבריה יושבים ומעשנים ומסתלבטים, אז גם אני מצטרף". מסובת הבר מצווה של שי נחגה באולם אירועים מפואר. האטרקציה של הערב היתה אוהל מזרחי גדול עם כל הסממנים הנחוצים: הרצפה כוסתה במחצלות שעליהן פוזרו שרפרפי קש. מלצרים לבושים שרוואל וחובשים תרבוש הגישו לאורחים קפה שחור בספלונים קטנים, בקלאווה, כנאפה ותמרים לחים. על הרצפה ניצבו עשרות נרגילות, מוכנות לעישון, וסביבן הסתודדו הורים וילדיהם.

מספרת שוש, אמו של שי: "כשהציעו לנו את האוהל, הנרגילות בהחלט היו האטרקציה. יש בזה משהו תמים ונעים. זה לעשן, ובעצם לא לקחת לריאות. באוהל התפזר ריח נעים של טבק ועלי פירות. אפילו ילדים בכיתות נמוכות יותר טעמו מהנרגילה. אני לא רואה בזה פסול, ומעדיפה שילדי יעשנו נרגילה מאשר סיגריות, או חס ושלום, סמים".

אריזת הטבק מעוטרת בפירות

עישון נרגילה הוא תופעה מוכרת, אך בשנתיים האחרונות התרחבו ממדיה. עכשיו גם ילדים בכיתות ה', לעיתים באישור הוריהם, מעשנים נרגילות.

מחקרים חדשים בנושא מצביעים על התפשטות התופעה וסכנותיה. מסקר שערך בשנת 2002 ד"ר יוסי הראל מאוניברסיטת בר אילן, בשיתוף משרד החינוך, עולים הנתונים הבאים: 37.7% מתלמידי כיתות ו' עד ח', יהודים וערבים, עישנו אי פעם נרגילה. 3% מהתלמידים מעשנים נרגילה לפחות פעם ביום. 14.5% דיווחו שיש להם נרגילה בבית. מדו"ח שערך משרד הבריאות עולה ש 20% מהבנים ו- 9% מהבנות בכיתות י' מעשנים נרגילה לפחות פעם בשבוע.

הנרגילה מורכבת מראש, גוף, צינורית עם פייה, וצנצנת זכוכית לאחסון המים. תהליך שרפת הטבק מתחיל בראש הנרגילה, בעזרת גחלי פחם בוערים שנמצאים סמוך לטבק. עשן הטבק עובר דרך הצינורית ונשאף לריאות, אחרי שעבר דרך המים שבגוף הנרגילה.

"הטבק המשמש לעישון נרגילה מיובא ממדינות ערב ומהרשות הפלסטינית", מסביר פרופ' בן עמי סלע, מנהל המכון לכימיה פתולוגית במרכז הרפואי שיבא וחבר הפורום הישראלי למניעת עישון באגודה למלחמה בסרטן. "על האריזה מצוירים פירות שונים, דבר שעלול להטעות שמדובר בתערובת פירות תמימה ולא מזיקה, כשבפועל מדובר בטבק. בנוסף, כיוון שהכתוביות הן בערבית, המשתמשים לא יכולים לקרוא ולהבין מה מכילה חפיסת הטבק, שאותה הם קנו בפיצויה או בקיוסק.

"כשכבר מבינים מה כתוב על האריזה, הרי שזה מופרך וחסר כל קשר למציאות. למשל, מצוין שהחפיסה מכילה רק חצי מיליגרם ניקוטין. אבל כשחוקרים בדקו את כמות הניקוטין – חומר שהוא תוצר הפירוק של הניקוטין – בדמם של מעשני סיגריות ומעשני נרגילה, נמצא שאצל מעשני הנרגילה היא גבוהה פי 4. במילים אחרות, בסבב אחד של עישון נשאף עשן בכמות זהה לזו שנשאפת מארבע סיגריות לפחות. הנרגילה הקטנה, הקומפקטית, אף מסוכנת יותר מהנרגילה הרגילה, כיוון שהטבק בה מרוכז ונפח המים קטן, כך שהכמות שנשאפת לריאות מרוכזת יותר".

חומרים מסוכנים

ומה מכילה תערובת הפירות התמימה לכאורה, שמצוירת על אריזת הטבק? מולסה (חומר מתוק שמופק מסוכר), וכן זפת, בנוזפירן, ארסן, כרומיום ועופרת, שעלולים לגרום מחלות סרטן שונות, כמו סרטן הריאה, החניכיים, השפתיים ושלפוחית השתן. "בקרב מעשני נרגילה", מציין פרופ' סלע, "נמצאו בדם רמות גבוהות במיוחד של חד תחמוצת הפחמן (CO), ומשמעות הדבר פגיעה באספקת החמצן לרקמות שונות בגוף, דבר שעלול לגרום למחלות לב וכלי דם ולפגיעה בריאות".

עישון הנרגילה נעשה כאמור בחברותא, כשפיית הנרגילה מועברת מפה לפה. "מי שנוהג לעשן נרגילה", אומר פרופ' סלע, "נמצא בסיכון לחלות במחלות מידבקות כמו הרפס השפתיים, שחפת, מחלת הנשיקה. הוא נימצא בסיכון לחלות גם באקזימה ובמחלות עור באצבעות היד שאוחזות בפייה. תיתכן גם פגיעה בכושר הגופני והמיני, והזדקנות מוקדמת של העור".

כיוון שלא מצוין מהם חומרי הטעם והשימור שנמצאים בטבק לנרגילות, והתערובת כולה לא נתונה לפיקוח, איש אינו יודע בבירור מה עוד נשאף לריאות ואיזה סכנות נוספות עלולות להימצא בטבק המעורב. "יהיו פה נזקים עצומים שעוד ניוכח בהם. רבים עוד ישלמו על זה את המחיר", מזהיר פרופ' סלע.

שואפים מלוא הריאות

חלק מבני הנוער מחליפים את המים באלכוהול ומכניסים לטבק עלי גראס. האלכוהול מגביר את הבעבע והופך את חומרי הטבק למסוכנים ביותר למוח, לכבד ולריאות.

"רווחת דעה", אומר פרופ' סלע, "שכיוון שהעשן ותוצאי הפירוק שלו עוברים סינון דרך מים ותהליך של דיפוזיה (בעבע), הטבק בנרגילה דליל יותר ואינו מזיק. אבל זו ממש טעות, כי גם אם ישנו אלמנט מזערי של פילטריזציה של המים, קיים נזק אחר: המים יוצרים לחות, דבר שמקל על מעבר העשן בדרכי הנשימה וגורם למעשנים לשאוף מלוא ריאותיהם. לחלוח העשן מגביר איפה את עוצמת שאיפתו. אם בעישון סיגריה נוצר גירוי בגרון, הרי שעישון נרגילה נעים יותר בשל הרטיבות, אך מסוכן באותה מידה ואפילו יותר".

ההורים והילדים גם לא נותנים את דעתם לעובדה שמשך עישון הנרגילה ארוך בהרבה מזה של סיגריה, דבר שמעלה באופן משמעותי את הסיכונים למחלות. עישון נרגילה ארוך בממוצע 45 דקות. בסבב עישון כזה נשאפת כמות גדולה יותר של עשן לריאות, בנוסף לשאיפה העמוקה שנגרמת מלחות המים. לפי נתונים שהצטברו בארון הבריאות העולמי, לעישון נרגילה אחת יש השפעה כמו לעישון חפיסת סיגריות שלמה.

הזמינות של הטבק, העובדה שהוא נמכר לקטינים בלי כל אזהרה על גבי האריזה, קלות הראש של ההורים שחושבים שמדובר בשעשוע תמים – כל אלה הופכות את עישון הנרגילה לתופעה רחבת ממדים ומסוכנת, שאת נזקה, לדברי מומחים, נשלם כאמור כבר בעתיד הקרוב.

תחושת שייכות חברתית

"צוות ההוראה בבתי הספר", מתארת סמדר מורה בכיתה ו' ביישוב עירוני, "חסר אוניס מול שאננותם של ההורים. בטויל שנתי ילדים מוציאים נרגילה, מתיישבים סביבה כדי להרגיש שייכות חברתית ומתחילים לעשן. איך אני יכולה להעיר להם, בשעה שהוריהם מתירים להם לעשן ואפילו מעשנים יחד אתם? ובגבול הדקיק הזה שבין מסוכן ללא ברור אנחנו באמת חסרי אוניס, מה גם שמרבית הפעילות סביב הנרגילה נעשית בשעות שאחרי יום הלימודים. טוב יעשה משרד החינוך אם יגביר את ההסברה באמצעות הרצאות וסרטונים. משהו מהסכנות יחלחל וימנע את המשך התפשטות התופעה וקביעה כאירוע חברתי לגיטימי".

עד שזה יקרה ממשיכים בני הנוער לעשן נרגילות. "טעם תות ודובדבן הכי הולך", מסבירה אירית אסקרי.
"יש לזה ריח נהדר, וזה מה זה נעים".

תגובות

משרד החינוך: "המשרד אוסר על שימוש בנרגילות בכל מוסדות החינוך. מיחזור מנכ"ל הוראות קבע למניעת עישון סיגריות ומוצרי טבק במוסדות החינוך סב/3 – נובמבר 2001' עולה שכל ההנחיות וההוראות המתייחסות לעישון סיגריות תקפות ומחייבות גם לעישון נרגילות".

משרד הבריאות: "מדו"ח שמסר שר הבריאות על העישון בישראל בשנת 2003 עולה שהמשרד מודע לכך שתופעת עישון הנרגילות בקרב בני הנוער מתרחבת. המשרד בודק אפשרות חקיקה להגבלת מכירת מוצרי טבק מגיל 17 ומעלה, וכן הגדלת שטח האזהרה המופיעה של מוצרי עישון לכדי 50% מגודל האריזה; חיוב מפיצי טבק לנרגילה בהדפסת אזהרות על אריזות המוצר; ושינוי אזהרות בפרסום מוצרי טבק. כמו כן מתכוון המשרד לתגבר את מערך ההסברה במוסדות החינוך ובצה"ל".

ח"כ שאול יהלום, יו"ר ועדת עבודה ורווחה של הכנסת: "הנושא חייב להימצא לאלתר בטיפול אינטנסיבי של משרדי החינוך והבריאות. התעלמות ממנו מסוכנת. אני מתכוון לכנס את הוועדה ולעקוב אחר הנעשה בתחום בכובד ראש".

ד"ר יצחק קדמן, יו"ר המועצה לשלום הילד: "למשרדנו הגיעו תלונות בעניין ואנו ערים לנושא. לדעתי, משרד החינוך צריך להגביר את ההסברה, ומשרד הבריאות צריך ליידע על הנזקים העלולים להיגרם מעישון נרגילות. בכלל זה יש לדעתי לאסור איסור מוחלט מכירת טבק לקטינים".

ד"ר טוביה לרר, יו"ר האגודה הישראלית למניעת עישון: "הופתעתי לגלות את מימדי התופעה, ששנים היתה בשוליים והפכה בשנתיים האחרונות למגפה של ממש, שמתחילה כבר בכיתות ה'. עישון נרגילה, מה שאיש לא מסביר לילדים המעשנים אותה, ממכר לפחות כמו עישון סיגריות ומסוכן בדיוק כמוהן, אם לא יותר. כדי למנוע מהילדים האלה תהליכי גמילה קשים, יש להגביר את ההסברה והמניעה כבר עכשיו ומהר".