

שימוש מזיק בנרגילות בקרב בני נוער

מהי נרגילה?

הנרגילה היא כלי לעישון טבק, המורכב מראש, גוף שלכל אורכו צינור חלול, צנצנת זכוכית וצינורית עם פיה.



אופן השימוש בנרגילה הוא הנחת טבק (טומבק) על ראש הנרגילה, כיסוי שלו בנייר כסף מחורר, ועליו מניחים גחל שמטרתו לשרוף ולחמם את הטבק, ובעת שאיפה דרך הפיה, אויר נשאב מסביב לגחל הלוהט, דרך הטבק ולתוך המים, ויוצא מהפיה אל ריאות המעשן. בכל המרכיבים השונים המשמשים לעישון הנרגילה ישנם סכנות שחומרתן דומה ואף חמורה יותר בהשוואה לעישון סיגריות רגילות.

טבק הנרגילה מורכב ברובו הגדול מטבק רגיל, אליו מוסיפים דבשה (מולסה) המופקת מפירות שונים וכן חומרי טעם וריח, גליצרין שנועד להעלות את משקל הטבק וחומרים כימיים אחרים. בשונה מטבק המיועד לסיגריות, שעליו ניתן למצוא מידע רב על תכולה ורעילות בפרסומים רשמיים של יצרני הסיגריות או של גופי בריאות שונים, על טבק נרגילה אין כלל פיקוח ובקרה, הוא מיובא ממדינות ערב, הכיתוב עליו ברובו בשפה הערבית וכמעט שכאינו כולל מידע. אריזות הטבק הן לרוב צבעוניות ומציגות תמונות של פירות שונים בהתאם לטעם הטבק, ובכך מפחיתות את תפיסת המסוכנות מהשימוש בטבק זה.

הגחלים המשמשים לנרגילה הם לרוב גחלים ייעודיים לכך, הם ספוגים בחומרי בעירה וחומרים כימיים אחרים, ומאחר שבעת השאיפה האויר הנשאף עובר מסביב לגחל, הוא מהווה מקור מרכזי לחומרים רעילים ומסוכנים, לרבות גז CO שהוא תוצר של הבעירה הלא חזקה של הגחל. גז זה נספג למחזור הדם דרך הריאות, נקשר בחוזקה לכדוריות האדומות, וגורם לעלייה בריכוז ה-CO בדם ולירידה ברמת החמצן.

צנצנת הזכוכית בתחתית הנרגילה נועדה להכיל את הנוזל שהעשן יעבור דרכו. נוזל זה נועד להרטיב ולקרר את העשן, וכך לאפשר עישון/שימוש ארוך יותר בנרגילה. בנוסף לכך, הנוזל ממס וסופח חומרים כימיים רבים הנמצאים בעשן, לרבות ניקוטין, מתכות כבדות וחומרים מסרטנים, וכאשר המעשן שואף את עשן הנרגילה, הוא שואף למעשה עשן המורכב מאדים רעילים ומסרטנים, אך בטעם תפוח, אבטיח או טעם אחר בהתאם לטבק שנעשה בו שימוש. מבחינה זו, הנרגילה משמשת כמכשיר אינהלציה, המייצר אדים לשאיפה לריאות, ובכך מתאפשרת ספיגת רעלים ברמה גבוהה בתוך הריאות. במחקר שבוצע בבית החולים רמב"ם על ידי פרופ' בנטור, נמצא כי עישון נרגילה למשך חצי שעה, מאפשר ספיגת רעלים שונים בגוף ברמה השווה לעישון חמש חפיסות סיגריות, ומבחינת כמות הניקוטין, הסם הממכר הנמצא בטבק, הנספג בעישון של חצי שעה נרגילה, רמתו זהה לעישון חצי חפיסת סיגריות (עשר סיגריות).

הנוזלים אותם ממלאים בצנצנת בנרגילה הם מגוונים, החל ממים, דרך מיצים וחלב, המוסיפים לטעמים בעשן, וכלה באלכוהול, שנועד להוסיף אפקט פסיכואקטיבי בדומה לשתיית אלכוהול. שימוש באלכוהול בצנצנת



הנרגילה מהווה מכפיל סיכון משמעותי למעשן בגלל השפעת האלכוהול המגבירה ספיגה של רעלים בריאות של המשתמש וכן ההשפעה הפסיכואקטיבית. השימוש בנרגילה נעשה לרוב בקבוצה, תוך העברת הפיה מאחד לשני, וכך ישנה סכנה נוספת של העברת מחלות מדבקות שונות בין המשתמשים. בקרב משתמשי נרגילה תועדו גם מקרים של אקזמה, דלקת עור, מסביב לאזור האגודל, האופיינית למעשני נרגילה ונובעת מאופן החזקת הפיה. דלקת זו נגרמת מהצטברות לחות וספיגה של אדים וחומרים מסוכנים באזור האגודל.

נרגילה בשימוש חברתי

בעבודת דוקטוראט של ד"ר ליאת קורן, במימון של הרשות למלחמה בסמים, נבדקו היבטים סוציולוגיים שונים של עישון נרגילה בקרב בני נוער בישראל. מהעבודה עולה כי בני נוער מעשנים נרגילה כסוג של פעילות חברתית, המתבצע בבתים פרטיים, פארקים, חופי ים ובמקומות בילוי המיועדים לעישון נרגילה (בתי קפה לנרגילות), המגיישים נרגילות מוכנות לשימוש – כולל גחל דולק ומנת טבק, ולעיתים בני נוער אף מצטרפים לחבורות צעירים הנמצאות בעיצומו של עישון נרגילה. מאפייני עישון אלו מפחיתים עוד יותר את היכולת של הצעירים לדעת מה הם מעשנים, ולעיתים הם מגלים באיחור כי הם צרכו דרך עישון הנרגילה סמים שונים שעורבבו עם הטבק או עם הנוזל בצנצנת. עוד נמצא בעבודה כי הורים רבים אינם מודעים לסכנות השימוש בנרגילה, מאחר שהשימוש בנרגילה בהיקף של תופעה משמעותית בקרב בני הנוער החל רק בעשר עד חמש עשרה השנים האחרונות, מרבית ההורים לא שמעו ולא למדו על הנרגילה כשהיו תלמידים במערכת החינוך ולא מודעים לסכנות ולחומרתן, לא באופן מוחלט ולא באופן יחסי לעישון סיגריות ולכן תפיסת הסיכון המופחתת בקרב ההורים לגבי השימוש בנרגילה דומה לתפיסת הסיכון המופחתת בקרב בני הנוער, ואכן נמצא שרק כ-40% מההורים מתנגדים לשימוש בנרגילה.

מה בין נרגילה לשימוש מזיק בחומרים ממכרים ?

בעבודת המחקר נבדק גם הקשר בין שימוש בנרגילה ובין עישון סיגריות, צריכת אלכוהול ושימוש בסמים. הקשר המובהק וההבדלים בין מעשני הנרגילה ובין אלו שלא מעשנים נרגילה מבחינת השימוש בחומרים השונים מובא בטבלה להלן.



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

מינהל הרפואה
אגף לבריאות הנפש | המחלקה לטיפול בהתמכרויות
Department for the Treatment Of Substance Abuse

**טבלה 10: התפלגות עישון נרגילה והתנהגויות סיכון לבריאות
שכרוכות בשימוש בחומרים אחרים (באחוזים)**

התנהגות סיכון לבריאות	משתנים	נרגילה מעשנים נרגילה	לא מעשנים נרגילה
עישון סיגריות	התנסות בעישון סיגריות אי פעם	***66.5	***15.7
	תדירות עישון סיגריות יומיומית	***16.6	***1.0
	עישון סיגריות ראשונה בגיל 14	***10.6	***2.1
	אימא מעשנת לפעמים או יומיום	***35.1	***22.4
	אבא מעשן לפעמים או יומיום	***48.2	***38.2
שתיית אלכוהול	שתיית בירה לפחות פעם בחודש	***39.3	***12.9
	שתיית משקאות חריפים כגון ויסקי, קוניאק, ערק או וודקה	***22.8	***3.8
	לפחות פעם בחודש	***46.3	***10.7
	השתכרות אי פעם	***5.8	***0.6
	השתכרות 10 פעמים או יותר	***40.5	***20.8
	שתיית אביסה - שתיית אלכוהול 5 מנות או יותר תוך מספר שעות פעם אחת או יותר	***19.4	***9.1
	נסעתי עם נהג שתוי לפחות ביום אחד	***8.5	***1.4
שימוש בסמים	השתכרות בפעם הראשונה בגיל 15	***14.3	***2.1
	התנסות אי פעם בחשיש/ מריחואנה	***4.0	***0.7
	שימוש בחשיש מריחואנה בשנה האחרונה 10 פעמים או יותר	***6.2	***0.8
	התנסות אי פעם באקסטזי	***4.6	***0.8
	שימוש באקסטזי בשנה האחרונה 3 פעמים או יותר		

מובהקות הניתוחים: ***P<0.001, **P<0.01, *P<0.05, N.S.

אפשר להגדיר את השימוש בנרגילה כ"סם שער", התנהגות סיכונית הפותחת את הדלת לעולם של התנהגויות סיכון נוספות, ומכאן ההצדקה לגופים העוסקים במניעת שימוש באלכוהול וסמים לעסוק גם במניעת שימוש בנרגילה.

נזקים בריאותיים כתוצא משימוש בנרגילות

מחקרים רבים שבוצעו להערכת הנזקים מעישון נרגילה בוצעו על ידי חוקרים באוניברסיטאות אמריקאיות במדינות ערב, בהם היקף התופעה הוא נרחב, ועם התרחבות התופעה בעולם המערבי, החלו מחקרים גם במדינות מערביות, לרבות בישראל. כיום ניתן לומר שנוזקי עישון הנרגילה דומים ואף חמורים מנוזקי עישון הסיגריות, וזאת בגלל ההבדלים הטכניים בין עישון סיגריות ונרגילות, כגון מבחינת הזמן – עישון סיגריות נמשך כשבע דקות, עישון נרגילה בין שעה לשלוש, מבחינת מספר השאיפות – בסיגריות כ-10 שאיפות לעומת עשרות ואף מאות שאיפות בנרגילה, ומבחינת נפח השאיפה – בסיגריות השאיפה קצרה ושטחית יחסית בעוד שבנרגילה השאיפה עמוקה וארוכה.

גז ה-CO (חד תחמוצת הפחמן), שבנרגילה מקורו מבעירת הגחל, הינו גורם סיכון משמעותי. בארץ תועדו מקרים של אבדן הכרה כתוצאה מהרעלת CO לאחר שימוש של שעתיים עד שלוש בנרגילה שהצריכו טיפול בתא לחץ, בדומה לטיפול הנדרש לאחר תאונות צלילה. בשנים האחרונות נבדקת האפשרות שרמות CO גבוהות משפיעות לרעה על תפקוד המוח באופן הדומה לשכרות ובכך מעלות את הסיכון לתאונות דרכים, לאחרונה פורסם מחקר שביצע ד"ר ופא אליאס ממרכז רן נאור לחקר הבטיחות בדרכים בדק זאת תוך שימוש בסימולטור נהיגה מתקדם, שהראה שלאחר עישון נרגילה ישנה עלייה של 30% בסיכון לתאונות דרכים, לסטייה מנתיב ולחציית קו הפרדה.

בדומה לחשיפה לעשן סיגריות, גם בנרגילות יש מצב של עישון כפוי, בו אלו הנמצאים בקרבת מקום לנרגילה שואפים עשן ואדים רעילים, וחשופים לאותם סכנות ומחלות הנגרמות מעישון.



התמכרות

למרות שעישון נרגילה אינו מבוצע מידי שעה או מידי יום כפי שנעשה בקרב אלו המעשנים סיגריות, לאחרונה פורסם מחקר שמצא כי למעשני נרגילה סיכון מוגבר להתמכר לעישון סיגריות. ההסבר לכך טמון בכמות הניקוטין הגבוהה הנספגת אצל מעשן הנרגילה, כשעישון חצי שעה של נרגילה מספק כמות ניקוטין הנמצאת בחצי חפיסת סיגריות (עשר סיגריות), מעשן הנרגילה מתמכר לניקוטין ועובר לצורך סיגריות המספקות ניקוטין למוחו של המעשן המכור במהירות וללא צורך בתהליך הדורש זמן של הדלקת גחל, חירור נייר כסף ומילוי מים בצננת הדרוש לצורך עישון נרגילה.

אוכלוסיות בסיכון

בדומה לעישון סיגריות, בני נוער וצעירים נמצאים בסיכון גבוה יותר להתנסות ולעשן נרגילה וכן להיחשף לעישון כפוי מעישון נרגילה הנעשה בחברה. בקרב האוכלוסייה הערבית התופעה נפוצה אף יותר, ובשונה מעישון סיגריות, מקובל מבחינה חברתית שגם נשים מעשנות נרגילות. כפועל יוצא מכך, גם תופעת החשיפה לעישון כפוי משמעותית יותר, וכן ניתן למצוא מקומות בילוי רבים בסגנון בתי קפה לנרגילות.

מדיניות משרד הבריאות לצמצום השימוש נרגילה

כחלק מהתכנית הלאומית לצמצום העישון ונזקיו, משרד הבריאות מוביל מאבק בתופעת עישון הנרגילות. החקיקה המגבילה עישון במקומות ציבוריים וכן החקיקה המגבילה פרסום ושיווק מוצרי טבק מתייחסות לנרגילה בדיוק כפי שמתייחסות לסיגריות, וההגבלות הן זהות. בשנת 2008 אף תוקן החוק להגבלת הפרסומות והשיווק של מוצרי טבק במטרה להתמודד עם תופעת השכרת הנרגילות המוכנות לשימוש, הותאמו שלטי האזהרה שחובה להציג במקום, ובשנת 2014 תוקן צו רישוי עסקים המבטל את רישיון העסק שניתן למקומות כאלו.

בנוסף לכך, בהתאם לבקשת והמלצת משרד הבריאות, נקבעו מספר העלאות של המס המוטל על טבק לנרגילה, בינואר 2015 תחול ההעלאה האחרונה שנקבעה, וכך מרמה של 50 ₪ לק"ג באמצע שנת 2012 המס יגיע לרמה של 290 ₪ לק"ג בינואר 2015.

רשות המיסים ומנהל המכס פועלים גם נגד הברחות טבק וסחר לא חוקי בטבק, והיקף התפיסות של טבק מוברח לנרגילות מגיע למספר טונות מידי שנה. כחלק ממאבק זה, משרד הבריאות מעביר לרשות מידע על מקומות ממכר של טבק לנרגילות בו מבוצעת מכירה באופן המנוגד לחוק או נמצאו מוצרי טבק שלא מסומנים באזהרות בריאות כנדרש בחוק, המעלים חשד לחוקיותו של הטבק והאם שולמו בעדו כל המיסים כנדרש בחוק.

חשוב גם להדגיש שצה"ל נלחם גם הוא בתופעה ובהתאם לפקודות מטכ"ל בנושא, חל איסור על הכנסת נרגילה לתוך בסיסי צה"ל.

לבסוף, בתכניות הלימודים ובערכות הלימוד שמשרד הבריאות מימן ופיתח בשיתוף משרד החינוך והאגודה למלחמה בסרטן ונעשה בהן שימוש במערכת החינוך, ישנה התייחסות מיוחדת ומורחבת לנושא מניעת עישון הנרגילה.

מדיניות עירונית לצמצום עישון הנרגילה

במקביל מדיניות לאומית לצמצום העישון ונזקיו, יש מקום ליוזמות נוספות של הרשות המקומית. לאחרונה אישרה הכנסת תיקון לשני חוקי עזר עירוניים לערים חדרה ובאר שבע, העוסקים בהגבלה על עישון נרגילות בגינות ציבוריות, איסור שאינו קיים בחוק למניעת העישון במקומות ציבוריים. בחדרה נקבע איסור על עישון נרגילות בגינות ציבוריות, עבירה שהקנס בגינה עומד על 475 ש"ח, ובבאר שבע נקבע איסור דומה, כשהקנס נקבע על 730 ש"ח.



מינהל הרפואה
אגף לבריאות הנפש | המחלקה לטיפול בהתמכרויות
Department for the Treatment Of Substance Abuse

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

קישורים רלוונטיים

תופעת עישון נרגילה בקרב מתבגרים בישראל: ניתוח סוציולוגי (דוקטורט, אוני' בר-אילן), 2004 :
http://www.antidrugs.gov.il/download/files/microsoft_word_-_%D7%A0%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%99%D7%90%D7%AA_%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%9F-%D7%93%D7%95%D7%A7%D7%98%D7%95%D7%A8%D7%98_6537.pdf

מצ"ב קישור לנתוני הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול באשר לעישון נרגילות בקרב בני נוער, כחלק מסקר אפידמיולוגי משנת 2011.
להעמקה וקריאה נוספת, ניתן להיכנס לאתר הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול
[/http://www.antidrugs.org.il](http://www.antidrugs.org.il)

דו"ח שרת הבריאות על עישון משנת 2013
http://www.health.gov.il/NewsAndEvents/SpokemanMessegas/Pages/28052014_3.aspx

עישון נרגילות בקרב בני נוער מחקר ממרכז המידע והמחקר של הכנת משנת 2012 נהיגה תחת השפעת נרגילה, ד"ר ופא אליאס, מרכז רן נאור לחקר הבטיחות בדרכים
<http://tri.technion.ac.il/Transportation/Templates/ShowPage.asp?DBID=1&LANGID=2&TMID=100&FID=275&IID=617>

דו"ח של ועדת הכנסת
<http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m03043.pdf>

