

עישון נרגילה בקרב תלמידי בתי-ספר באזור השרון: שכיחויות, הרגלים, דעות ועמדות

¹שבתאי ורסנו, ²עירית גנץ, ³נעמי אלדור, ³מילה גרנקין,

¹היח' לחינוך וטיפול בגנחת, המוח' לרפואת ריאות, ²בית-הספר לטיעוד שלידי בית-החולים, ³היח' לאפידמיולוגיה ומידע רפואי, בית-חולים מאיר, מרכז רפואי ספיר, כפר-סבא והפקולטה לרפואה סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב

ת ק צ י ר

עישון טבק נרגילה הוא תופעה ידועה בקרב בני-נוער בישראל. טבק הנרגילה טומן בחובו פוטנציאל מסוכן של התמכרות לניקוטין, נזקי עישון נוספים וצריכת סמים.

המטרה העיקרית הייתה לבדוק את השכיחות של עישון נרגילה בקרב תלמידי בתי-ספר בישראל ולאפינה לפי גיל, מין, תדירות, נהגים ועמדות. מטרה משנית הייתה להשוות הרגלי עישון סיגריות בקרב אותם תלמידים.

לשם כך הופץ סקר שאלון למילוי עצמי בקרב 388 תלמידי כיתות ז', ט', יא' באזור השרון. על מילוי השאלון, שבוצע בכיתות, פיקחו מורה הכיתה ותלמידי בית-ספר לטיעוד. מתוצאות הסקר עלה, כי 41% מכלל התלמידים מעשנים נרגילה, זאת מבלי להתחשב בתדירות העישון, וכי 22% מעשנים לפחות כל סופשבוע. עישון נרגילה שכיח פי 3 מעישון סיגריות (14%), והוא נפוץ במידה כמעט שווה בין שני המינים, אולם נמצא כי בנות מעשנות בתדירות גבוהה יותר (מעשנות 'כבדות יותר'). שישה אחוזים ממעשני הנרגילה מוסיפים לעישון גם אלכוהול או סם. הסיבות העיקריות לעישון הן הנאה מהעישון עצמו והאינטימיות שהעישון מעניק במיפגש חברים. מכלל התלמידים 90% סברו שעישון נרגילה אינו נטול סיכונים בריאותיים, אך לפחות 50% סברו כי הוא מזיק פחות מעישון סיגריות.

ארבעים אחוזים מהורים של תלמידים המעשנים נרגילה לפחות כל סופשבוע עישנו או מעשנים נרגילה, זאת לעומת 10% מהורים של תלמידים שאינם מעשנים. כמו-כן, 23% מהתלמידים המעשנים נרגילה דיווחו כי הם מעשנים בצוותא עם הוריהם.

לסיכום, עישון טבק נרגילה נפוץ מאוד בקרב תלמידי בתי-ספר ברמת החטיבה מכיתות ז' ואילך, ונמצא כי בנות הן מעשנות כבדות יותר. כן קיימת תופעה של הוספת סם ואלכוהול לעישון. התלמידים, וככל הנראה גם הורים, סבורים כי עישון נרגילה בטוח הרבה יותר מעישון סיגריות. בכיתות הגבוהות ניכר מעבר מעישון נרגילה לעישון סיגריות. המימצא אים האלו מחייבים מעורבות נמרצת ומיידית מצד משרד החינוך ומשרד הבריאות ומהרשות למלחמה בסמים הן בהסברה, מניעה, פיקוח ומעקב, והן במחקר.

ה ק ד מ ה

עישון טבק באמצעות נרגילה הפך בשנים האחרונות לתופעה מוכרת בקרב ילדים ובתי-הספר בישראל. הנרגילה נראית לעין בגנים ציבוריים, במועדונים, בפאבים ובמסיבות פרטיות, ועולה הרושם כי התופעה מתפשטת וקונה לה אחיזה מעבר לעניין שבאופנה. ברשת האינטרנט קיימים אתרים המשבחים את ההרגל,

מספקים ידע הקשור בעישון נרגילה ואף מציעים למכירה כלי עישון וטבק [1]. בני-נוער יכולים לרכוש טבק לנרגילה ללא הגבלה או פיקוח כלשהו. טבק זה נמכר בקיוסקים, בפיצוחיות, במועדונים, ולעתים על מדרכות במרכזי בילוי ומסחר ציבוריים. בקרב התלמידים נתפסת התופעה כשעשוע ובלילי חברתי.

בניגוד למחקרים הרבים שנעשו בעולם על עישון טבק סיגריות, שבעקבותיהם הוגדר הניקוטין כסם ממכר, מעטים מאוד המחקרים שנושאים ההשפעות הבריאותיות של עישון טבק נרגילה — זאת למרות שהתופעה נפוצה במדינות ערב וקיימת גם במדינות המערב [2,3]. הרשות למלחמה בסמים בישראל [4] אף היא אינה מייחדת מאמץ הסברתי או מחקרי בנוגע לסם הניקוטין, למרות שיעור התחלואה הגבוה הנגרם בעטיו והעלות הגבוהה למערכת הבריאות בבואה לטפל במחלות הקשורות לעישון — נזקים העולים בהיקפם על אלה הנגרמים מצריכת סמים פסיכרו-אפקטיביים אחרים.

מצב זה של חוסר מידע אמין על הסכנות הקשורות בעישון נרגילה, תורם לאי-ודאות בהתייחסותה של החברה לתופעה, וזו נוטה בשל כך להקל בה ראש. בספטמבר 1999 הוציא משרד החינוך דפי מידע למחנכים במוסדות החינוך בישראל בנושא עישון נרגילה [5]. בדפי מידע אלה דווח על התהליך של עישון נרגילה והסכנות העלולות לנבוע מכך, שהיה בהן אז יותר בבחינת הנחות מאשר הוכחות מדעיות. התפיסה שעישון נרגילה אינו מזיק לכאורה גורמת לכך שתלמידים לא יחששו להתנסות בעישון זה, ולאחר-מכן הם עוברים גם לעישון סמים אחרים. בשונה מעישון סיגריות, חלק מבני-הנוער נוהגים ככל הנראה לעשן את טבק הנרגילה כשהוא מעורב בחשיש או בגראס, ולהחליף את המים שבמכל הנרגילה במשקאות אלכוהוליים שונים [6]. למרות שבעיתונות הכללית פורסמו כתבות תחקיר בנושא עישון נרגילה בקרב בני-נוער [6,7], הרי שלמיטב ידיעתנו לא פורסמו תוצאות של מחקר מדעי כלשהו בעיתונות הרפואית שדונוה בו התופעה, למרות שהיא גלויה לעין ונפוצה לכאורה.

המטרה העיקרית במחקר הנוכחי הייתה לבדוק את ממדי הנוהג של עישון נרגילה בקרב תלמידי בתי-ספר בישראל ולאפיין את שכיחותו בכיתות השונות, וכן לבדוק את ההבדלים בין המינים, תדירות העישון, תוספות לטבק ועמדות התלמידים בנוגע לעישון נרגילה. מטרת מישנה היו ללמוד על השכיחות של עישון

Key words: nargile; argileh; water-pipe; shisha; hookah; goza; hubble-bubble; tobacco; nicotine; cigarettes; drugs; pupils; children; adolescents; school.

ט ב ל ה 1: מאפייני עישון טבק בקרב תלמידי בתי-ספר שנת 2002

מס'	נושא נבדק*	תוצאות**
(1)	האם ידוע לך מהי נרגילה	כן — 98%
(2)	האם אתה מעשן נרגילה	כן — 41% מכלל התלמידים. 38% מכלל הבנים, 44% מכלל הבנות. תדירות: בסופשבוע (סופ"ש) — 18%, לפחות 3 ימים בשבוע — 4%, לעתים רחוקות — 19%. מכלל המעשנים בנות — 53%, בנים — 47%
(3)	התפלגות עישון נרגילה לפי מין התלמיד	בנות — 64%, בנים — 40% מכלל המעשנים מכל מין לפחות כל סופ"ש. 22% מכלל התלמידים שבסקר.
(4)	עישון נרגילה לפחות כל סופשבוע	כן — 64% מכלל התלמידים (בין הבנות — 62% בין הבנים — 65%). 3.7% מכלל הילדים, 6% מבין המעשנים
(5)	האם חבריך מעשנים נרגילה	כן — 52%, לא — 48% מכלל המעשנים.
(6)	הוספת סמים או אלכוהול לנרגילה	לא — 24%, כן — 38%, לא יודע — 38% מכלל מעשני הנרגילה
(7)	האם הוריך יודעים שאתה/מעשן נרגילה?	כן — 53%, לא — 46%, לא יודע — 1% ממעשני הנרגילה
(8)	האם הוריך מסכימים שתעשן נרגילה	לגבי כל התלמידים — 15%. הורים לילדים לא מעשנים — 10%, הורים לילדים המעשנים נרגילה לפחות בכל סופ"ש — 40%
(9)	האם הוריך עשנו/מעשנים נרגילה?	23% מהתלמידים המעשנים נרגילה 9.5% מכלל התלמידים.
(10)	עישון נרגילה עם ההורים	14% מכלל התלמידים (לעומת 41% מעשני נרגילה). מכלל מעשני הסיגריות: בנות — 51% (14% מכלל הבנות), בנים — 49% (13%).
(11)	עישון סיגריות	מכלל מעשני הסיגריות, בנות — 48% בנים — 15%
(12)	עישון מ-5 סיגריות ויותר כל יום לפי מין	12% מכלל התלמידים. 29% מהתלמידים המעשנים נרגילה גם מעשנים סיגריות.
(13)	עישון מ-5 סיגריות ויותר כל יום לפי מין	29% מכלל התלמידים. 29% מהתלמידים המעשנים נרגילה גם מעשנים סיגריות.
(14)	תלמידי המעשנים נרגילה וגם סיגריות	

* השאלות מנוסחות בגוף זכר אך הכוונה היא לשני המינים.

** התוצאות מבוססות ב-1% מכלל 388 התלמידים אלא אם כן צוין כי ה-1% מתייחס לקבוצה מסוימת.

בפועל בכל אירוע, השהיית העשן בריאות, גודל מיכל הנרגילה והאם ידוע להם על היותם חולי גנחת או סמפנת עוויתית (spastic bronchitis) בעבר או בהווה. העיבוד הסטטיסטי נעשה על-ידי היחידה למידע רפואי בבית-החולים מאיר באמצעות תוכנת SPSS-11.

סיגריות בקרב אותם תלמידים, והאם קיים שוני בעמדותיהם לגבי עישון נרגילה או עישון סיגריות.

שיטות מחקר

נכללו באוכלוסיית המחקר 388 תלמידים מכיתות ז', ט' ו-י"א (חטיבות ביניים ותיכונים) — שש כיתות מכל שיכבה, מבת-ספר בערים כפר-סבא, הוד-השרון ורעננה. המחקר נערך באישור משרד החינוך ובהסכמת מנהלי בתי-הספר המשתתפים. התלמידים בכיתותיהם קיבלו שאלון למילוי אנונימי. לכל שאלה הוצעו מספר תשובות, והתלמידים נתבקשו לבחור בתשובה המתאימה ביותר. חלוקת השאלונים לוותה בהסבר, ומילויים בוצעו בפיקוח תלמידי בית-הספר לסייעוד שליד בית-החולים מאיר בכפר-סבא ובנוכחות מורת הכיתה. נכללו בשאלון פרטים כלליים, כגון גיל ומין, כיתת לימוד, ארץ הלידה, המסורת הנהוגה בבית, סעיפים הנוגעים להרגלי העישון (נרגילה וסיגריות) של התלמידים והוריהם, וכן שאלות עמדות בנוגע לעישון. המחקר נערך במאי 2002 — לקראת סוף שנת הלימודים.

תוצאות (טבלאות 1, 2)

נתונים כלליים ודמוגרפיים

שלוש-מאות-שמונים-ושמונה (388) תלמידים ענו על השאלונים, מהם 51% בנים (199) ו-49% בנות (189). ההתפלגות בין הכיתות הייתה כדלקמן: כיתות ז' — 39% (151); כיתות ט' — 36% (142); וכיתות יא' — 25% (95). מכלל התלמידים 95% גרים ביישובים עירוניים והיתר במושבם. שמונים-ותשעה אחוזים מהתלמידים נולדו בישראל. בעשרים-ושמונה אחוזים מבתי תלמידים המסורת הנהוגה היא מזרחית, ב-41% אירופאית וב-31% הוגדרה כ-אחרת.

עישון נרגילה

תשעים-ושמונה אחוזים מהתלמידים יודעים מהי נרגילה. מכלל התלמידים שנכללו בסקר 41% מעשנים נרגילה בתדירות כלשהי ו-22% לפחות מדי סופשבוע.

בהתפלגות השכיחות של עישון נרגילה לפי שכבות כיתה (תרשים 1) מודגם, כי לעומת כיתות ז' (15%) חלה בכיתות ט' עלייה משמעותית מאוד בעישון נרגילה (58% מהתלמידים בשיכבה), שנותרה ללא שינוי בכיתות י"א. השכיחות הגבוהה ביותר של עישון נרגילה מדי סופשבוע לפחות נמצאה בתלמידי כיתות ט' (38% מתלמידי השיכבה) לעומת כיתות י"א (21%) וכיתות ז' (6%).

לגבי הקשר בין מין התלמיד לבין עישון נרגילה, נראה כי דווקא הבנות מעשנות יותר (תרשים 2). מכלל התלמידים שנכללו בסקר נמצא כי שיעור מעט גבוה יותר של בנות (44%) בהשוואה לבנים (38%) מתנסות

מאחר שמספר תלמידי כיתות י"א שנכחו בתקופת הסקר היה קטן בהשוואה לכיתות הנמוכות יותר, הושלם הסקר בקרב 72 תלמידים נוספים מכיתות י"ב — מיד עם תחילת שנת הלימודים החדשה, באוקטובר 2002. כך לא היה הבדל משמעותי בגילאים בין תלמידי תחילת י"ב לתלמידי סוף י"א, וניתן היה לכלול את הראשונים לצורך הסקר בקבוצת כיתות י"א. עבור תלמידי תחילת כיתה י"ב נוספו לשאלון הרגיל מספר שאלות, שנועדו למילוי רק לאותם תלמידים (39 תלמידים) המעשנים נרגילה בתדירות כלשהי. השאלות היו קשורות לפעולות העישון, כגון העברת פיית הנרגילה מפה לפה כשהעישון מתבצע בקבוצה, משך העישון

ט ב ל ה 2: עמדות התלמידים כלפי עישון ונוהגי עישון

מס' עמדה	תשובות#
1	עישון נרגילה כלל אינו מזיק לבריאות מסכים/מסכים מאוד — בין כלל מעשני נרגילה 18%, בין המעשנים לפחות כל סוף שבוע (סופ"ש) 24%, בין הלא מעשנים 4%
2	עדיף לעשן נרגילה על פני סיגריות מסכים/מסכים מאוד — בין כלל מעשני נרגילה 70%, בין המעשנים לפחות כל סופ"ש 82%. בין הלא מעשנים 36%
3	עישון נרגילה מקובל מאד בחברת בני-נוער מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 95%, בין המעשנים לפחות כל סופ"ש 94%, בין הלא מעשנים 71%
4	אני מעדיף לבלות במקומות בילוי בהם מעשנים נרגילה מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 33%, בין המעשנים לפחות כל סופ"ש 51%
5	עישון נרגילה מוסיף לאינטימיות במפגש חברים מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 38%, בין מעשני לפחות כל סופ"ש 43%
6	אני מעשן כדי להיות מקובל בחברה מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 7%, בין המעשנים כל סופ"ש 8%
7	עישון נרגילה עוזר להתמודד עם מצבי לחץ מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 11%, בין מעשנים לפחות כל סופ"ש 15%
8	אני מעשן נרגילה כי זה גורם לי הנאה מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 77%, בין המעשנים לפחות כל סופ"ש 84%
9	כשאתבגר אמשיך לעשן טבק בצורה כלשהי מסכים/מסכים מאוד — בין כלל המעשנים 33%, בין המעשנים לפחות כל סופ"ש 41%
10*	האם אתה מעביר את פיית הנרגילה מפה לפה? כן — 100%
11*	כמה דקות בממוצע אתה מעשן בפועל את הנרגילה בכל אירוע של עישון? ממוצע — 26 דקות. חציון — 20 דקות.
12*	כמה שאיפות אתה מבצע לפני העברת הפיה לשכן? ממוצע — 7, תחום — 2-30, חציון — 5 שאיפות
13*	אם אתה מעשן ביחידות, כל כמה זמן אתה שואף? ממוצע — 2 דקות, חציון — 45 שניות
14*	האם אתה שואף עמוק אל תוך הריאות? כן — 56%, לא — 44%
15*	האם אתה משהה את העשן בתוךך או פולט מיד לאחר השאיפה? משהה — 54%, פולט מיד — 46%
16*	האם אתה מעשן נרגילה עם מיכל מים קטן או גדול יחסית? קטן — 39%, גדול — 61%
17*	האם אתה לוקה או לקית בעבר בגנחת או ב-spastic bronchitis? כן — 21%, לא — 79%

* על השאלות המסומנות ב-* ענו רק מעשני נרגילה מתוך 72 תלמידי תחילת כיתה יב' (39 סה"כ: 20 בנות ו-19 בנים). על יתר השאלות ענו 388 תלמידים מכל שכבות הכיתות.

נמצא, כי שיעור המעשנים מעל 5 סיגריות ביום הוא 25% בכיתות ט' ו-ר' 30% בכיתות י"א. לפחות 50% מהתלמידים בכל שכבות הגיל מעשנים מדי יום. ההתפלגות בין המינים לגבי עישון סיגריות דומה לזו שבשיעור נרגילה (תרשים 2) — שיעור מעט גבוה יותר בבנות (51% לעומת 49%). עישון מעל 5 סיגריות ביום שכיח, בדומה לעישון נרגילה, דווקא בקרב הבנות המעשנות בשיעור הגבוה פי שלושה (48%) מהבנים המעשנים (15%). בעשרים-ושמונה אחוזים מכלל בתי התלמידים יש אדם נוסף שמעשן.

הקשר בין עישון נרגילה לבין משתנים סביבתיים וחברתיים

שישים-וארבעה אחוזים מכלל התלמידים דיווחו כי חבריהם מעשנים נרגילה. בכיתות ז' דיווחו על כך 40% מהתלמידים לעומת 84% ו-71% בכיתות ט' וי"א, בהתאמה. חמישה-עשר אחוזים מכלל התלמידים דיווחו כי הוריהם עישנו או מעשנים נרגילה. לא נמצא קשר בין הורים מעשנים לבין שיעור התלמידים המעשנים, אולם נמצא קשר ישר בין שיעור העישון של נרגילה בקרב ההורים לבין תדירות העישון של נרגילה בקרב התלמידים. ארבעים-אחוזים (40%) מההורים התלמידים המעשנים נרגילה לפחות כל סופשבוע עישנו או מעשנים נרגילה, זאת לעומת 10% מההורים התלמידים שאינם מעשנים נרגילה. כמחצית מהתלמידים הצהירו כי הם מעשנים נרגילה ללא ידיעת הוריהם, רק 24% ממעשני הנרגילה הצהירו כי הוריהם מתנגדים לכך, ואילו 38% טענו כי הוריהם מסכימים לכך. יתר המעשנים (38%) אינם יודעים מהי עמדת ההורים. קצת יותר ממחצית מהתלמידים מעשני הנרגילה (53%) טענו כי הוריהם מעדיפים שיעשנו נרגילה על-פני סיגריות, המצב המשפחתי בבית התלמידים, כגון הורים גרושים, נשואים, פרודים או חד-הוריים, לא נמצא קשור לשכיחות של עישון נרגילה. בנוסף

בעישון נרגילה, והפרש זה נשמר גם לגבי עישון (53% בנות ו-47% בנים). נמצא גם כי הבנות מעשנות יותר מבנים (מעשנות ככדות'). מכלל המעשנים נרגילה, 64% מהבנות דיווחו כי הן מעשנות כל סופשבוע לפחות לעומת 40% מהבנים. בהתפלגות לפי מין התלמיד בכל שיכתב כיתה על-פי רמת עישון של מדי סופשבוע לפחות, הודגם שיעור גבוה יותר של בנות מעשנות בכיתות ז' (10% מכלל הבנות לעומת 2.6% מהבנים) ובכיתות ט' (51% מכלל הבנות לעומת 22% מהבנים). אולם מגמה זו התהפכה בתלמידי כיתות י"א (15% מהבנות לעומת 26% מכלל הבנים).

תוספות לטבק הנרגילה

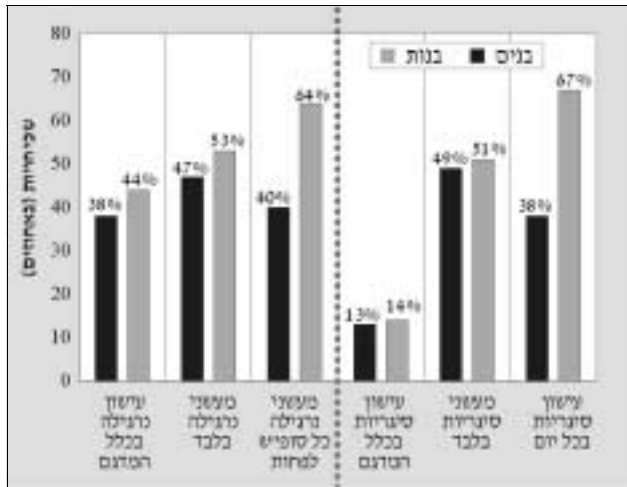
שישה אחוזים מהתלמידים המעשנים מוסיפים לנרגילה סם או אלכוהול.

מקורות רכישת הטבק

מקרב מעשני הנרגילה, 56% ענו כי ניתן לרכוש טבק נרגילה בקיוסקים ופיצוחיות, 7% בכתי-קפה, 3% מהאינטרנט, והיתר השיבו כי ניתן לרכוש טבק זה מכל המקורות הללו.

עישון סיגריות

עישון סיגריות בין כלל התלמידים נפוץ פחות (14%) מאשר עישון נרגילה (41%). מבין מעשני הסיגריות 53% מעשנים מדי יום מספר סיגריות. השכיחות של עישון סיגריות, בניגוד לעישון נרגילה, נמצאה ביחס ישר לגיל המעשנים. מכלל התלמידים 12% מעשנים גם נרגילה וגם סיגריות. בהתפלגות של עישון סיגריות לפי כיתות (תרשים 1) נמצא כי 3.3% מעשנים בכיתות ז', 14% מעשנים בכיתות ט' ו-ר' 30% מעשנים בכיתות י"א. כמו-כן



תרשים 2: התפלגות הרגלי עישון לפי מין התלמיד מכלל הנכללים בסקר (388 תלמידים) או רק בין המעשנים. עישון נרגילה בכלל התלמידים שכיח פי שלושה מעישון סיגריות. שיעור מעט גבוה יותר של בנות מעשנות, והן גם מעשנות 'כבדות יותר' מבנים, הן של נרגילה והן של סיגריות.

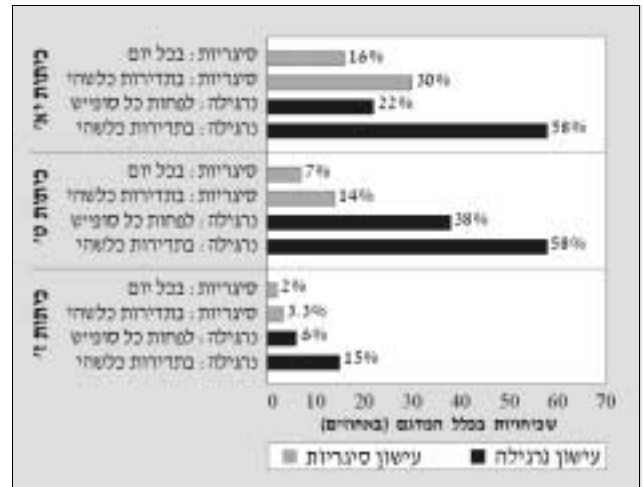
בעוד שבכיתות ט' הוא מגיע ל-58% ונותר כך בכיתות י"א. השיעור הגבוה ביותר של מעשנים 'כבדים', קרי כל סופשבוע או יותר, נמצא בכיתות ט' והגיע ל-66% מכלל המעשנים בשיכבה זו. שני-שלישים מכלל המעשנים הכבדים הן בנות.

בסקרים ספורים בלבד נבדק שיעור מעשני הנרגילה בישראל, אך נראה כי הממצאים על השכיחות הכללית דומים לאלה שעלו במחקר הנוכחי.

בשנת 2001 ערכה המחלקה לחינוך וקידום הבריאות שבמשרד הבריאות סקר מידגם ארצי שנכללו בו ילדים בגילאי 12-17 שנה, ומצאה כי 39% מהם מתנסים בעישון נרגילה [7], בדומה לממצא של 41% מעשנים בקרב אותם גילאים במחקר הנוכחי. תוצאות הסקר של משרד החינוך לא פורסמו מעולם.

במחקר הנוכחי נמצא, כי 6% מהתלמידים מעשני הנרגילה מוסיפים גם אלכוהול או סמים בתהליך העישון. הוספת סמים לנרגילה קלה יותר מאשר הוספתם לסיגריה. על-פי תכתב תחקיר עיתונאי מוסיפים בני-הנוער את המשקה האלכוהולי, כגון וודקה, למיכל המים של הנרגילה, ואת הסם הם מערבבים עם הטבק [6]. אם כי מדובר בחלק קטן מהמעשנים, הרי שהתופעה בגילאים אלו מדאיגה כשלעצמה.

הנוהג של עישון נרגילה מקורו בהודו, לפני מאות שנים, ומשם התפשט דרך איראן ומצרים לכל המזרח התיכון. לנרגילה (nargile) מספר שמות נרדפים המופיעים בספרות, כגון water-pipe, shisha, hookah, goza, hubble-bubble, argileh. הנרגילה מורכבת מארבעה חלקים: הגביע – החלק העליון שבו דוחסים את הטבק ומעליו מניחים גחל של פחם עץ אלון להבערת הטבק; הגוף – שהוא למעשה מיכל מים; הצינור – שמוכיל את העשן; והפומית. מספר הבדלים מייחדים עישון נרגילה מעישון סיגריות: הטבק לעישון נרגילה איננו הטבק הרגיל של סיגריות, אלא טבק כהה עם תכולת ניקוטין גבוהה יותר. הטבק מיובא ממדינות ערב, לדוגמה מצרים ובאחריין, שאין בהן פיקוח על



תרשים 1: התפלגות עישון לפי שכבות כיתה. נכללו בסקר 388 תלמידים. עישון נרגילה עולה באופן ניכר במעבר מכיתה ז' לכיתה ט', לא רק בשכיחות העישון אלא גם ברמת העישון מדי יום. עישון סיגריות שכיח פחות מעישון נרגילה, אך הוא עולה בהתמדה הן בשכיחותו והן ברמתו מדי יום ('כובד' העישון) עד כיתה י"א, בעוד שרמת העישון ('כובד העישון') של נרגילה פוחתת בכיתה י"א.

לא נמצא קשר בין מוצא ההורים או ארץ הלידה לבין שכיחות העישון של נרגילה או סיגריות על-ידי התלמידים.

עמדות התלמידים כלפי עישון (טבלה 2, עמדות 1-9)

מרבית התלמידים, מעשנים ולא מעשנים, אינם מסכימים עם הרעיה כי עישון נרגילה אינו מזיק לבריאות, אך מרבית המעשנים סבורים כי עישון נרגילה עדיף על עישון סיגריות. כלל התלמידים, מעשנים ולא מעשנים, מסכימים כי עישון נרגילה הוא נוהג מאוד מקובל בחברת בני-נוער, ומחצית מבין המעשנים נרגילה בצורה סדירה (לפחות בכל סוף-שבוע) מעדיפים מקום בילוי שבו ניתן לעשן נרגילה. מבין הסיבות העיקריות לעישון נרגילה בולטת מאוד ההנאה שעישון זה מסב למעשנים, ולאחריה תחושת האינטימיות שגורם העישון במיפגש חברים. דירוג נמוך יותר ניתן לסיבות כמו ניסיון להתמודדות עם מצבי לחץ או הרצון להיות מקובל בחברה.

נוהגי עישון (טבלה 2, עמדות 10-17)

נוהגים הקשורים בעישון עצמו נבדקו רק בקבוצה של 39 מעשני נרגילה מתחילת כיתות י"ב. כל המעשנים דיווחו כי הם מעבירים את פיית הנרגילה מפה לפה. למעלה ממחצית המעשנים שואפים את העשן עמוק אל תוך ראותיהם ומשהים אותו. כארבעים אחוזים מעשנים נרגילה עם מיכל מים קטן יחסית. כחמישית מהמעשנים לוקים או לקו בגנחת או בסמפנת עוויתית (spastic bronchitis).

דיון

במחקר הנוכחי הוכח, כי בחטיבות הביניים ובכתי-הספר התיכוניים באזור השרון שיעור התלמידים המעשנים נרגילה בתדירות כלשהי הוא גבוה מאוד – פי שלושה משיעור המעשנים סיגריות. עישון נרגילה נתפס על-ידי מרבית התלמידים כמקובל מאוד, כמזיק פחות מאשר עישון סיגריות וכחוויה מהנה. ממצא בולט הוא השיעור הגבוה של בנות בקרב המעשנים 'הכבדים'. במהלך הלימודים בחטיבת הביניים עלה שיעור מעשני הנרגילה פי שלושה. בכיתות ז' שיעור המעשנים נרגילה הוא 15%,

חומרי בערה רעילים אחרים, כגון CO, שמקורו לא רק בטבק, אלא גם בגחל הפחם המונח מעל הטבק. כתוצאה מכך עולה הריכוז של CO בריאותיהם של מעשני נרגילה בצורה משמעותית [11]. נמצא, כי שיעור חד-תחמוצת הפחמן (CO) שבעשן נרגילה תלוי בגודל מיכל הנרגילה: בכלים קטנים הוא גבוה פי 3.5 מאשר בעשן סיגריה, ובכלי גדול הוא משתווה לזה שבעשן סיגריה [10]. במחקר הנוכחי כ-40% מהמעשנים דיווחו כי הם מעשנים במיכלים קטנים. שיעור ריכוזי מתכות רעילות, כגון ארסן, כרומיום ועופרת באוויר, הנשאף מהנרגילה ומגיע לריאות, גבוה אף הוא, והמים שבמיכל אינם משפיעים על כמות ה-Tar ששואף המעשן [8]. יש לזכור, כי החומרים המסרטנים שבטבק משפיעים על הריאות הרבה יותר במעשנים המתחילים לעשן מתחת לגיל 15 שנה.

כפי שכבר הוזכר לעיל, המידע שהצטבר ממחקרים לגבי השפעת עישון הנרגילה על בריאות המעשן מצומצם ביותר, מאחר שלא נערכו מחקרים מקיפים לצורך מעקב ארוך שנים אחר בריאות המעשנים. המידע המועט שנצבר מצביע על סיכונים בריאותיים הדומים לאלה הנגרמים מעישון מוצרי טבק אחרים. לאחרונה נמצא, כי חלה עלייה משמעותית באבציות ובתחלופות כרומוסומיות במעשני נרגילה לעומת קבוצת בקרה שאינה מעשנת, עם תלות במשך העישון ובכמותו [12]. דווח בנוסף על התהוות שאת תאי קשקש בשפתיהם של מעשני נרגילה [13]. תינוקות לאמהות שעישנו כהרגלן נרגילה גם במשך הריונן שוקלים פחות מתינוקות לאמהות שלא עישנו [14]. לעומת זאת, בהשוואת תיקודי ריאות של מעשני נרגילה לעומת מעשני סיגריות או לעומת לא מעשנים, עלה כי שיעור הזרימה בשיא-הנשיפה (PEFR) היה המדד היחיד היורד משמעותית במעשני נרגילה לעומת כאלה שלא עישנו מעולם [15]. עישון נרגילה מעלה באופן מיידי את לחץ-הדם הסיסטולי והדיאסטולי ואת הדופק [11]. בדמם של מעשני נרגילה ניצפתה עלייה משמעותית במספר הניטרופילים ובאניוני סופר-אוקסיד שהם מייצרים [16] — שינויים העלולים להזיק לרקמות.

לעישון נרגילה עלולות להיות השפעות מזיקות נוספות מעבר להשפעת עישון הטבק. עישון נרגילה נעשה לרוב בצוותא, כאשר פומית העישון מועברת מפה לפה, כמו שמצאנו גם במחקרנו. העברת הפייה מפה לפה, המתרחשת גם במעדונים ופאבים בהם הנרגילות הן בשימוש הכלל, עלולה לחשוף את המעשן למחלות זיהומיות העוברות במגע הפה עם רוק או בשאיפת רוק. בין המזהמים בעלי פוטנציאל הדבקה עקב מגע או שאיפת חלקיקי רוק ידועים נגיף השלבת (herpes), נגיף אפשטיין-בר, מחולל 'מחלת הנשיקה', נגיפים המחוללים הצטננות ושפעת, חיידקי שחפת, נגיף הכשל החיסוני הנרכש (HIV) וייתכן שאף דלקת כבד נגיפית מסוג C [17]. בישראל דווח על אירוע של אספרגילוזיס פולשני לריאות במעשן נרגילה שלקה בליקמיה ועישן טבק מעורב ב'גראס' — תערובת שעשויה להצמיח אספרגילוס [18].

אחד המימצאים המפתיעים במחקר הנוכחי היה, כי בנות הן מעשנות 'כבודות' יותר של נרגילה (וגם של סיגריות). הסיבה לכך לא נבדקה במחקר זה, אך יתכן שהבנות מעשנות יותר מתוך כוונה להשוות את תדמיתן לזו של הבנים.

עישון נרגילה נפוץ פי 3 משכיחות עישון סיגריות בכלל

שיווק הטבק, ולכן אין לדעת אם לא הוסיפו לו חומרים נוספים. הטבק מעורב בדבש, המגבש אותו, ובתמציות של פירות שונים המדיפים ניחוחות, מעדנים את טעמו ומפחיתים את חריפותו. ניחוחות אלה, יחד עם הלחות שמוסיפים המים לעשן, נעימים מאוד לחיכו של המעשן לעומת עישון סיגריות, ומאפשרים עישון נינוח וממושך. נרגילה שהטבק נדחס בה היא כ-20 גרם טבק) יכולה להספיק, בניגוד לסיגריה, לכ-45 דקות עישון. פעמים רבות מעשנים נרגילה בצוותא, מתוך אותה פומית, צנרת ומיכל מים.

ממיצאי הסקר שנערך הועלה הסבר אפשרי נוסף לשכיחות הגבוהה פי שלושה של עישון טבק נרגילה בקרב בני-נוער בהשוואה לעישון סיגריות. מעבר לתחושת הנינוחות שבעישון טבק נרגילה לעומת סיגריות, הוכח במחקר הנוכחי כי הרגל זה נתפס בציבור התלמידים וההורים כבטוח יותר מעישון סיגריות. למרות שרוב התלמידים, כולל המעשנים, סבורים כי עישון נרגילה מזיק לבריאות, הרי שמרבית התלמידים המעשנים (70%) סבורים כי עישון נרגילה מזיק פחות מעישון סיגריות. למעלה ממחצית התלמידים מעשני הנרגילה טענו כי הוריהם מעדיפים שיעשנו נרגילה על-פני סיגריות, וכרבע מהתלמידים מעשני הנרגילה דיווחו כי הם מעשנים נרגילה בצוותא עם הוריהם. ייתכן שהלך רוחות זה מסביר גם את הקשר הישיר שנמצא בסקר בין התדירות של עישון נרגילה בקרב בני-הנוער לבין השכיחות של עישון נרגילה בקרב הוריהם. בקרב תלמידים המעשנים לפחות כל סופשבוע, 40% מההורים עישנו או מעשנים נרגילה לעומת 10% מההורים לילדים שאינם מעשנים. נתונים אלה מצביעים על כך שהציבור רואה בעישון נרגילה נוהג בטוח, ובשל כך מאפשר לילדים ובני-נוער לעשן נרגילה — הרגל המתחיל לפחות בכיתות ז'.

הדעה הבלתי מבוססת שעישון נרגילה בטוח יותר מעישון סיגריות נובעת מחוסר מידע בנושא, המוביל להנחת הנחות שגויות מצד המעשנים. אחת ההנחות השגויות היא שהמים במיכל הנרגילה מסננים את הכימיקלים שבעשן, ותורמת לאמונה שגויה זו החריפות הפחותה בעישון הנובעת הן מהלחות המתווספת לעשן והן מהטעם המתוק כתוצאה מהדבש המעורב עם הטבק.

עד לאחרונה לא נעשו מחקרים מעמיקים על תכולת העשן המגיע לפה ולריאות של מעשן הנרגילה, ומשום כך גם הגורמים המחנכים והאחראים על הבריאות לא ידעו איזו עמדה יש לנקוט. למרבה הצער, גם הידע המועט שכבר קיים, המצביע על הסכנות האפשריות שבעישון נרגילה, אינו מגיע לידיעת הציבור. לדוגמה: (1) תכולת הניקוטין בטבק הנרגילה גדולה פי 2-3 מזו שבטבק הסיגריה ומשך העישון, כאמור, ארוך יותר; (2) העשן הנשאף דרך הנרגילה מכיל כמויות משמעותיות של ניקוטין ו-Tar ("זפת"), המורכב מחלקיקים שונים וביניהם גם חומרים הידועים כמסרטנים [8]; (3) אף כי המים שבמיכל מפחיתים את כמות הניקוטין הנשאפת מהטבק [8], הרי שכמות ניקוטין לא מבוטלת נספגת בדמו של המעשן, ורמתו בדם עולה פי 50 בתום הליך העישון [9]. מתוצאות המחקר הנוכחי עולה, כי חלק נכבד ממעשני הנרגילה בכיתות י"א שנשאלו על הליך העישון דיווחו על שאיפה עמוקה והשהיית העשן בריאות. נתונים אלה תומכים בפוטנציאל ההתמכרות לניקוטין של מעשני נרגילה, העלולה לגרום בסופו של דבר לעישון סיגריות. בנוסף כרוך עישון נרגילה בשאיפת

4. WWW.antidrug.org.il
5. The phenomenon of Nargile smoking. The inter-ministerial committee for smoking prevention (Ministry of Health & Ministry of Education). Issued by the psychological and advisory service of the pedagogical administration, Ministry of Education, Culture & Sports the State of Israel. September 1st, 1999.
6. *Inbal L, Dor Shalem Dor Nargila. Musaf "Haretz" Newspaper, 12.2.1999, pp 28-32.*
7. *Gan-Noi S, Breaking the Myth. Eitanim: 21-22, December 2002.*
8. *Shihadeh A, Investigation of mainstream smoke aerosol of the argileh water-pipe. Food Chem toxicol, 2003; 41: 143-152.*
9. *Shafagoj YA, Mohammed FI & Hadidi KA, Hubble-bubble (water pipe) smoking: levels of nicotine and cotinine in plasma, sliva and urine. Int J Clin Pharmacol Ther, 2002; 40: 249-255.*
10. *Sajid KM, Akhter M & Malik GQ, Carbon monoxide fractions in cigarette and hookah (hubble bubble) smoke. J Pak Med Assoc, 1993; 43: 179-182.*
11. *Shafagoj YA & Mohammed FI, Levels of maximum end-expiratory carbon monoxide and certain cardiovascular parameters following hubble-bubble smoking. Saudi Med J, 2002; 23: 953-958.*
12. *Yadav JS & Thakur S, Genetic risk assessment in hookah smokers. Cytobios, 2000; 101: 101-113.*
13. *El-Hakim IE & Uthman MA, Squamous cell carcinoma and keratoacantoma of the lower lip associated with "Goza" and "Shisha" smoking. Int J Dermatol, 1999; 38: 108-110.*
14. *Nuwayhid IA, Yamout B, Azar G & Kambris MA, Narghile (hubble-bubble) smoking, low birth weight, and other pregnancy outcomes. Am J Epidemiol, 1998; 148: 375-383.*
15. *Kiter G, Ucan ES, Ceylan E & Kilinc O, Water-pipe smoking and pulmonary functions. Respir Med, 2000; 94: 891-894.*
16. *Sharma RN, Deva C, Behera D & Khanduja KL, Reactive oxygen species formation in ppherical blood neutrophiles in different types of smokers. Indian J Med Res, 1997; 106: 475-480.*
17. *Mastromatteo AM, Rapaccini GL, Pompili M & al, Hepatitis C virus infection: other biological fluids than blood may be responsible for intrafamilial spread. Hepatogastroenterology, 2001; 48: 193-196.*
18. *Szyper-Kravitz M, Lang R, Manor R & Lahav M, Early invasive pulmonary aspergillosis in a leukemia patient linked to aspergillus contaminated marijuana smoking. Leuk Lymphoma, 2001; 42: 1433-1437.*

אוכלוסיית התלמידים שנבדקה במחקר. יחד עם זאת, בעוד שעישון נרגילה מגיע לשיאו בשכבת כיתות ט' הן מבחינת השכיחות והן מבחינת שיעור המעשנים הכבדים, הרי שהשיעור של עישון סיגריות עולה והולך בהתמדה עם המעבר בין שכבות הגיל, עד הגיע התלמידים לשיכבת י"א. מימצא זה, בנוסף למימצא כי שיעור המעשנים הכבדים של נרגילה יורד בכלל שיכבת י"א, עשוי להצביע על כך שבכיתות הגבוהות חל מעבר מעישון נרגילה לעישון סיגריות. סביר להניח כי גורמות לכך התמכרות לניקוטין שבטבק הנרגילה והתנהגות חברתית נרכשת. עישון נרגילה בכיתות הנמוכות עלול אם כך להוביל לעישון סיגריות בגיל מאוחר יותר, וכך לגרום לכך שהמעשן הצעיר יהיה מכור לניקוטין כל חייו.

לסיכום, ממדי הנוהג של עישון נרגילה בקרב תלמידים, ההתייחסות החיובית של התלמידים והוריהם לעישון נרגילה בהשוואה לעישון סיגריות וחוסר הידע שלהם לגבי הסיכונים הבריאותיים שבעישון נרגילה – על כל אלה להדאיג מאוד את כלל ציבור ההורים בישראל, את משרד החינוך, משרד הבריאות ואת הרשות למלחמה בסמים, ולהביאם לנקיטת פעולות נמרצות, יעילות ותקיפות מאלו הקיימות כיום כנגד תופעה זו. מימצאים אלה מחייבים גם יזימת מחקרים נוספים על מרכיבי העשן המגיעים אל גוף המעשן, ועל הנזק הבריאותי והממכר שבעישון טבק נרגילה. במקביל, יש להנחיל את הידע הקיים והמצטבר לציבור המחנכים, לבני-הנוער ולהורים, תוך פירסום אזהרות מטעם משרד הבריאות גם על מוצרי הטבק לנרגילה. שינוי הדעה החיובית והמתירנית הרווחת לגבי עישון נרגילה עשוי להשפיע על התייחסות החברה למעשנים, ובעקבות זאת להקטין את ממדי התופעה בקרב תלמידים צעירים, המתחילים בהתמכרות ארוכת-השנים לטבק בשלב כה מוקדם בחייהם.

תודות: תודה מיוחדת לתלמידי בית-הספר לסיעוד שליד בית-החולים מאיר כפר-סבא, שהשתתפו בביצוע הסקר והשקיעו מאמץ רב במסגרת עבודה סמינריונית. התלמידים: בוכמן מילה, גולן אולג, ויואט מרק, מרמס כבטלנה ושליוביץ גנדי.

ב י ב ל י ו ג ר פ י ה

1. WWW.abulehle.co.il
2. *Kandela P, Nargile smoking keeps Arabs in wonderland. Lancet, 2000; 356: 1175.*
3. WWW.tierracaliente.com/hookhist.shtml