

التبناك :
هنالك عدة أنواع تدخل تحت مسمى " التبغ الغير مدخن " ومن مسميات التبغ الغير مدخن في المملكة العربية السعودية :
الشمة، السويكة ، البردقان ، التبناك حيث أنه لا يعد بديل آمن عن السجائر .



القات :
القات مسؤول عن ارتفاع ضغط الدم واحتشاء عضلة القلب ، ومضغه لساعات طويلة سبب في نوبات قلبية مفاجئة وهي سبب رئيسي في انعدام الشهية والأورام الخبيثة في الفم.



المحتويات :
النيكوتين : مادة مسببة للإدمان ، مع الأخذ بالإعتبار أن متعاطي التبغ الغير مدخن يتعرضون يومياً لكمية نيكوتين تساوي وتتعدى نظائهم من مدخني السجائر.



الآثار الصحية المترتبة على استخدامه :
إدمان النيكوتين .
أمراض الفم واللثة والأسنان .
أمراض القلب .
السرطان وخاصةً سرطان الفم واللسان والبلعوم .



اشراف :
د. علي القحطاني
د. أحمد البارقي



نواف القبيعي
نايف ال فاضل
عبد العزيز الداودي
محمد الشهراني
ناصر آل حميد
عمر أبو داسر