



ខ្សៀវ (Cigars)

កុំជឿ

រូបថតសង្ហារនៃតួឯកភាពយន្ត ដែលកំពុងបឺតបង្ហូរផ្សែងខ្សៀវ។

អាចកំបាំងនោះ “ប្រសិនបើអ្នកមិនដកដង្ហើមចូល” អ្នកមិនត្រូវព្រួយបារម្ភណាចំពោះសុខភាពអ្នកឡើយ។ រឿងព្រេងបញ្ជាក់ថា ខ្សៀវអាចប្រើជំនួសបាន។

ការពិត ខ្សៀវអាចបណ្តាលអោយមាន ជម្ងឺសួត និង ជម្ងឺមហារីកមាត់។ វាអាចនាំមកជាតិញ្ញននិខោទីន មួយចំនួនធំ។ ដូច្នោះយើងមិនត្រូវភ្លេចឡើយ។

កាយវិភាគនៃខ្សៀវ (Anatomy of a cigar)

ខ្សៀវគឺជាមូលនៃសន្លឹកថ្នាំជក់ ឬ មានជាតិថ្នាំដទៃទៀត។ មែនហើយ សន្លឹកថ្នាំរុំទូទៅលើសន្លឹកថ្នាំ។ ដោយការប្រៀបធៀប, បារីគឺជាមូលលំអិតថ្នាំជាមួយសន្លឹកក្រដាស ឬ ជាមួយជាតិដទៃទៀតមិនមែនជាថ្នាំ។ ខ្សៀវមានខ្នាតនិងទំហំខុសៗគ្នា ទៅតាមរយៈពេលវេលាដែលត្រូវការជក់។ ចំណែកបារីវិញ តាមធម្មតាមានខ្នាតដូចគ្នា ហើយប្រកបដោយជាតិថ្នាំតិចជាង ១ ក្រាម ក្នុងបារីមួយៗ ។ ចំពោះខ្សៀវ និមួយៗ មានជាតិថ្នាំពី ៥ ក្រាមទៅ ៧ ក្រាម។ មិនមែនជាធម្មតាទេ ខ្សៀវយីហោខ្លះ ក្នុងខ្សៀវ ១ ដើមមានជាតិថ្នាំ ស្ទើរស្មើ នឹង បារី ១ កញ្ចប់។

ការជជែកតវ៉ាអំពី “ការបឺតផ្សែងចូល”

តើអ្នកធ្លាប់ឮគេថាជក់ខ្សៀវមានគ្រោះថ្នាក់តិចជាងជក់បារីឬទេ? សូមអ្នកកុំជឿ។ មនុស្សជាច្រើនគិតថា ខ្សៀវមានគ្រោះថ្នាក់តិចជាង ព្រោះថាអ្នកជក់ខ្សៀវមិនបឺតផ្សែងចូល។ ប៉ុន្តែ, អ្នកជក់ខ្សៀវ ឬ ជក់បារី ដោយបង្ហូរផ្សែងចោល ឬ បឺតផ្សែងចូលយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាតិផ្សែងនឹងជ្រាបចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធមាត់ មាត់ អណ្តាត បំពង់ក បំពង់សំឡេង ហើយអាចនឹងធ្វើឱ្យមានជម្ងឺមហារីក។ បៀមខ្សៀវឥតមានភ្លើង ក៏អាចនាំឱ្យមានជម្ងឺមហារីកដែរ។ ដូចអ្នកជ្រាបហើយថា នៅខាងក្រៅខ្សៀវ ក៏មានជាតិថ្នាំដែរ។ ដូច្នោះសូម្បីតែអ្នកមិនបឺតផ្សែងចូល ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដូចគ្នាដែរ។

សុខភាពរបស់អ្នក

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានបង្ហាញថា មហារីកមាត់, larynx, សួត, និង esophagus មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹង ការជក់ខ្សៀវ។ ភ័ស្តុតាងយ៉ាងជាក់ស្តែង បញ្ជាក់អំពី ការទំនាក់ទំនងរវាង ការជក់ខ្សៀវ នឹងមហារីកលំពែង និង តម្រងនោម។ អ្នកដែលជក់ខ្សៀវរាល់ថ្ងៃ ជាពិសេសអ្នកដែលបឺតផ្សែងចូល បង្កើនគ្រោះថ្នាក់ក្នុងជម្ងឺ បេះដូង និង ជម្ងឺសួត។

ខ្សែរឹត

តើអ្វីទៅហៅថាការឆ្លងបន្តផ្សេងខ្សែរឹត?

ពីព្រោះខ្សែរឹតមានជាតិថ្នាំច្រើនជាងបារី និងឆេះបានយូរផង ផ្សែងចម្លងបន្តក៏មានចំនួនច្រើនដែរ។ ជាទូទៅ ផ្សែងខ្សែរឹតប្រកបដោយជាតិពុលនិងជាតិថ្នាំច្រើនដូចជាបារីដែរ ប៉ុន្តែ វាមានចំនួនច្រើនជាង។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាជាតិគេមីទាំងនោះ៖

| ជាតិពុល(Toxins) | ជាតិថ្នាំ(Carcinogens) |
|---|--|
| Carbon monoxide nicotine cyanide ammonia volatile aldehydes | Benzene aromatic amines vinyl chloride arsenic cadmium |

តើខ្សែរឹតមានការញៀនឬទេ?

ឥឡូវអ្នកបានដឹងថា ខ្សែរឹត

និងបារី មានភាពស្រដៀងគ្នា។ ការញៀនក៏ដូចគ្នាដែរ។ និខោទីន គឺជាសារជាតិនៅក្នុងជាតិថ្នាំ ដែលធ្វើឱ្យញៀន។ ក្នុងខ្សែរឹតមួយដើមមានជាតិ និខោទីន ច្រើនជាងបារីជាច្រើនដង។ កាលណាអ្នកជក់ខ្សែរឹត បឺតផ្សែងចូល នោះជាតិនិខោទីនក៏ជ្រាបចូលរហ័សដូចគ្នានឹងជក់បារីដែរ។ ចំពោះអ្នកមិនបឺតផ្សែងចូល ការជ្រាបចូលនិខោទីនទៅក្នុងមាត់ ក៏យឺតយូរដែរ។ បុគ្គលដែលទំពារថ្នាំ និងទល់ថ្នាំ ក៏ជាតិនិខោទីន អាចជ្រាបចូលដូចគ្នាដែរ។ ទាំងអ្នកបឺតផ្សែងចូល ឬ មិនបឺតផ្សែងចូល ជាតិនិខោទីនក៏ធ្វើឱ្យញៀនផងដែរ។

តើខ្ញុំអាចសាកសួរព័ត៌មាននៅកន្លែងណា?

ការិយាល័យនៃមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់នឹងការពារជម្ងឺដែលទាក់ទងនឹងផ្សែងបារីនិងសុខភាព

១-៨០០-២៣២-១៣១១

www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm

សមាគមសួគ៌ប្រចាំសហរដ្ឋអាមេរិក

1-800-LUNG-USA

www.lungusa.org

ស្ថាប័ណ្ណមហារីកជាតិ

1-800-4-CANCER

www.nci.nih.gov

សង្គមជម្ងឺមហារីកប្រចាំសហរដ្ឋ

1-800-ACS-2345

www.cancer.org

ការិយាល័យលើកស្ទួយសុខាភិបាលនៃក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋអិលលីនយ

១-២១៧-៧៨២-៣៣០០

www.idph.state.il.us

ទូរស័ព្ទជួយឱ្យឈប់ជក់បារី

អ្នកឈប់! យើងនឹងជួយ!

(១-៨៦៦-៧៨៤-៨៩៣៧)

www.quityes.org