



ផ្សែងបារីមរណៈឆ្លងពីអ្នកជក់

(Deadly Second-Hand Smoke)

ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់មានផលវិបត្តិជាក់ស្តែងទៅលើបុគ្គលគ្រប់រូប។ ទោះបីជានៅក្នុងផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ នៅសាលារៀន នៅភោជនាគារ នៅរោងកូន ឬ នៅកន្លែងដឹកស្រូវ ក៏ដោយ។ ប៊ីតផ្សែងបន្តពីអ្នកជក់បារី គឺបញ្ជាក់គ្រោះថ្នាក់សុខភាព ចំពោះកូនក្មេងនិងមនុស្សចាស់ គ្រប់ជាន់ថ្នាក់ នៅគ្រប់ទីកន្លែងនៅប្រទេសនេះនិងនៅក្នុងពិភពលោក។



តើអ្វីទៅគឺជាផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់?

ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់ គឺជាផ្សែងដែលបុគ្គលម្នាក់ៗដកដង្ហើមចូលទៅពេលដែលអ្នកជក់បារីនៅកន្លែងជាមួយគ្នា។ មានជាតិគេមីចម្រុះច្រើនជាង៤០០០ប្រភេទ។ រួមទាំង ជាតិដែលធ្វើឱ្យរមាស់និងជាតិពុល ដូចជា Hydrogen cyanine, sulphur dioxide, carbon monoxide, ammonia and formaldehyde. ម៉្យាងទៀត ផ្សែងបារីមានជាតិ carcinogens and mutagens ៤៣ ប្រភេទ ដូចជាជាតិ arsenic, chromium, nitrosamines, and bezo(a)pyrene។ ក្រៅពីនេះមានជាតិគេមីជាច្រើនទៀត ដូចជា nicotine, cadmium and carbon monoxide ដែលធ្វើឱ្យអត់មានកូន។ ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់ គឺជាការបំផ្លាញបរិយាកាសនៅទីបិទបាំង។ ក្រសួងការពារបរិយាកាសសហរដ្ឋអាមេរិក បានចាត់ ទុករឿងនេះ "Class A" ឬ human carcinogen សំរាប់ទីកន្លែងដែលនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់។



តើផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់ប៉ះទង្គិចដល់សុខភាពខ្ញុំដូចម្តេច?

អ្នកមិនជក់បារីដែលដកដង្ហើមយកផ្សែងពីអ្នកជក់ ធ្វើទុក្ខដោយជម្ងឺជាច្រើន ដូចជាអ្នកជក់បារីជាទូទៅដែរ។ ស្លាប់ដោយជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺសួត តឹងច្រមុះ និង មហារីក ជាដើម។ ជម្ងឺទាំងអស់នេះ ទាក់ទងទៅនឹង ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់។ ការឆ្លងផ្សែងបារីទៅលើស្ត្រីអត់ជក់បារី នៅពេលមានផ្ទៃពោះ អាចកាត់បន្ថយការចំរៀននៃទារក។ ផ្សែងបារីឆ្លងទៅលើទារក អាចបង្កើននូវអាការៈនៃជម្ងឺស្លាប់ភ្លាមៗ។ ម៉្យាងទៀតផ្សែងបារីអាចបន្តាលឱ្យរមាស់ភ្នែក និងរមាស់ច្រមុះ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក វិលមុខ ថេងធ្ងន់ ក្អក និង មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម។



តើផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់មានការប៉ះទង្គិចទៅលើកូនក្មេងយ៉ាងណាខ្លះ?

ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់ បណ្តាលឱ្យមានលទ្ធផលអាក្រក់ជាច្រើនយ៉ាងចំពោះសុខភាពនៃកូនក្មេង។ រួមទាំងជម្ងឺរលាកក ជម្ងឺហើមសួត ជម្ងឺហឺតខ្លាំងឡើង និងរលាកត្រចៀក។ សួតកូនក្មេងតូច ហើយប្រព័ន្ធ ការពារមេរោគខ្សោយជាងមនុស្សធំ នេះជាឱកាសនាំមកនូវជម្ងឺផ្សេងៗធ្វើឱ្យពិបាកដកដង្ហើម។ ព្រោះថាកូនក្មេងមានមាឌតូច និងដកដង្ហើមឡើងជាងមនុស្សធំ គេដកដង្ហើមស្រូបយកជាតិគេមីអាក្រក់ ចូលខ្លួនក្នុងទម្ងន់ ១ ជោន ច្រើនជាងមនុស្សធំ ក្នុងចំនួនពេលដូចគ្នា។ ទីបំផុត កូនក្មេងមានជំងឺសតិចជាងមនុស្សធំ។ ទារក និងកូនក្មេង មិនអាចសូមឱ្យផ្សែងចេញពីបន្ទប់បានឡើយ ប្រសិនបើគេប្រាថ្នា។

ផ្សែងបារីមរណៈឆ្លងពីអ្នកជក់

ការសិក្សាអំពីសុខភាពដែលឆ្លងផ្សែងបារីអ្នកជក់ទៅលើកូនក្មេងបានរកឃើញថា ការឆ្លងផ្សែងបារី

- បណ្តាលឱ្យបង្កើនជម្ងឺបំបង់ក ជម្ងឺហើមសួត និងជម្ងឺពិបាកដកដង្ហើមដទៃទៀត។
- បណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃក្នុងត្រចៀក។ ការសិក្សានៅឆ្នាំ ១៩៩៦ បានជូនយោបល់ថា ជម្ងឺក្នុងត្រចៀក ១៣ ភាគរយ នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក បណ្តាលមកពីឆ្លងផ្សែងបារី។
- ជម្ងឺហើតធ្វើទុក្ខ ចំពោះកូនក្មេងដែលមានជម្ងឺហើតរួចមកហើយ។ អ្នកស្រាវជ្រាវខ្លះ បានសារុបសេចក្តីថា ជម្ងឺហើតក៏អាចកើតមានចំពោះកូនក្មេងដែលមានសុខភាពល្អដែរ។



តើវិធីណាដែលល្អបំផុត សំរាប់បំបាត់ផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់?

នៅផ្ទះ កន្លែងដែលល្អបំផុត ដែលគ្រូចាប់ផ្តើមប្រយុទ្ធជាមួយផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់គឺ នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន។ កុំឱ្យមានផ្សែងនៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រាប់អ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ និង ភ្ញៀវ ឱ្យដឹងថា យើងបារម្ភណាស់អំពីសុខភាពរបស់គេ និងរបស់អ្នក។ ដាក់សញ្ញាឱ្យភ្ញៀវដឹងថា កន្លែងហាមជក់បារី។

នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍ ចាប់តាំងពីថ្ងៃ ទី ១ មករា ២០០៨ ច្បាប់ហាមមិនឱ្យជក់បារីនៅរដ្ឋអិល្លិណយ មិនអនុញ្ញាតឱ្យជក់បារីនៅកន្លែងសាធារណៈ និងកន្លែងធ្វើការ ក្នុងបរិវេណ ១៥ ហ្វុត ចម្ងាយអំពីទ្វារចូល, ទ្វារចេញ និង បង្អួចដែលបើកបញ្ចូលខ្យល់។ នេះរួមទាំងទីកន្លែងដូចតទៅនេះ:

- កន្លែងសាធារណៈ និងអាគារទាំងឡាយ, ការិយាល័យ, ជន្លើយន្ត, បង្គន់, រោងលេខន, សារមន្ទីរ, បណ្ណាល័យ, ស្ថាប័នសិក្សា, សាលារៀន, កន្លែងពាណិជ្ជកម្ម, កន្លែងលក់ដូរ និង ហាងលក់ទំនិញផ្សេងៗ។
- ភោជនាគារ, កន្លែងដឹកសុក និង កន្លែងលេងល្បែងនានា។
- កន្លែងទទួលភ្ញៀវ, កន្លែងដើរក្នុងអាគារ, បន្ទប់ប្រជុំ, បន្ទប់រង់ចាំ, បន្ទប់សម្រាក និង កន្លែងប្រើប្រាស់ទូទៅ។
- កន្លែងដូរដង្ហើម, កន្លែងសវនាការ, កន្លែងបិទបាំង ឬ កន្លែងកីឡា, កន្លែងបូលីង, កន្លែងលេងស្តេត,
- កន្លែងមហាសន្និបាត, កន្លែងបោះឆ្នោត និង កន្លែងក្រុមឯកជន។
- មន្ទីរពេទ្យ, កន្លែងព្យាបាលសុខភាព, មន្ទីរពេទ្យ, កន្លែងរក្សាកូនក្មេង, កន្លែងរក្សាមនុស្សចាស់ និង កន្លែងសង្គមកិច្ចដទៃទៀត។
- បន្ទប់ដែលជួលឱ្យភ្ញៀវនៅក្នុងសណ្ឋាគារ ដែលហាមមិនឱ្យជក់បារី មិនត្រូវតិចជាង ៧៥ ភាគរយ ឡើយ។

ពាក្យបណ្តឹង អាចផ្ញើទៅ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋអិល្លិណយ តាមរយៈវេបសាយ www.smoke-free.illinois.gov ឬទូរស័ព្ទលេខ ៨៦៦-៩៧៣-៤៦៤៦។ ម៉្យាងទៀត ពាក្យបណ្តឹងអាចផ្ញើទៅ ក្រសួងសុខាភិបាល ឬ បូលីស្ស៍ ប្រចាំដំបូង។

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង www.smoke-free.illinois.gov ឬ ទូរស័ព្ទទៅ ការិយាល័យលើកស្ទួយសុខភាព នៃក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋអិល្លិណយលេខ ២១៧-៧៨២-៣៣០០។

ផ្សែងបារីមរណៈឆ្លងពីអ្នកជក់



ប្រភពព័ត៌មាន

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្សែងបារីឆ្លងពីអ្នកជក់ អាចសាកសួរនិងទាក់ទងទៅមុខក្រសួងដូចខាងក្រោមនេះ

U.S. Center for Disease Control and Prevention

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិការពារជម្ងឺរាំវៃ និង ការលើកដំឡើងផ្នែកសុខភាព

www.cdc.gov/tobacco

U.S. Environmental Protection agency

អង្គការការពារបរិយាកាសនៃសហរដ្ឋអាមេរិក

www.epa.gov

American Academy of Otolaryngology –

វិជ្ជាស្ថានការវះកាត់ក្បាល និង ក

៧០៣-៨៣៦-៤៤៤

www.entnet.org

American Lung Association

សមាគមសួតនៃសហរដ្ឋអាមេរិក

1-800-LUNG-USA

១-៨០០-៥៨៤-៤៨៧២

www.lungusa.org