

ምንጮች፡-

በስልክ፡

Toll-free National Quitline
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1



በኢንተርኔትም ለመመልከት ቢያስፈልግ፡-

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

ይህ ጽሑፍ ከሚከተሉት ድርጅቶች በተገኙ ጽሑፎች የተመሰረተ ነው፡-

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**ረዥም ዕድሜ ለመኖር፡
ማጨስ አሁኑኑ አቁም!**

(Stop Smoking-Amharic)



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

የማጨስ መጥፎ የጤና ጠንቆች

ማጨስ የሳምባ ካንሰርን ያስከትላል። የሲጋራ ጭስ ከ 4,800 በላይ ንጥረ-ነገሮች ሲኖሩት፣ 69ኙ ካንሰር እንደሚያመጡ ታውቋል። ከዚህም በላይ ማጨስ እያንዳንዱን የሰውነት ብልትና መላው አካላትን ይነካል። የዓለም የጤና ድርጅት በየ 6.5 ሰከንድ አንድ ሰው በሲጋራ ምክንያት እንደሚሞት ገምቷል። የአሜሪካ ዋና የቀዶ-ጥገና ጀነራልም ሲጋራ ማጨስ የሚከተሉትን የጤና ችግሮችን እንደሚያመጣ አስታውቋል፡-

- የሆድ ደም ስሮች መበላሸት
- ጽኑ የደም ካንሰር (ሉኪምያ)
- የዓይን ብሌን (መነጽር) መበላሸት
- የአፈ-ማሕፀን ካንሰር
- የኮላሊት ካንሰር
- የሐምት ከረጢት ካንሰር
- የሳምባ በሽታ
- የድድ በሽታ
- የጨንጎ ካንሰር
- የፊኛ ካንሰር
- የመዋጫ (ምግብ) ጉረሮ ካንሰር
- የድምፅ (መተንፈሻ) ጉረሮ ካንሰር
- የሳምባ ካንሰር
- የአፍ ካንሰር
- የአንገት ካንሰር
- የዘወትር የሳምባ ሕመም
- ከልብ ላይ ያሉ የደም ስሮችና የልብ ቀፎዎች በሽታ
- የአባለ-ዘር ጠንቆች፣ የተዳከመ የአባለ-ዘር ፍሪያምነት
- ድንገተኛ የሕፃናት ሞት ጉዳይ

የማጨስ ዋጋ

በ 2006 ዓ.ም. የአንድ ባኮ ሲጋራ ዋጋ በሃገሩ ወደ \$4.35 ነበር። በዚያ ግምት አንድ ሰው በቀን አንዲት ባኮ ሲጋራ ቢያጨስ በየዓመቱ በሲጋራ \$1,600 ያወጣል ማለት ነው። ለ 20 ዓመት ሲጋራ

የሚያጨስ \$32,000 በሲጋራ ከሰረ ማለት ነው። አሜሪካ በየዓመቱ በሲጋራ ማጨስ \$167 ቢልዮን ብር በሕክምና ወጪ ታደርጋለች።

የእናቶች ማጨስ

የሚያጨሱ ሴቶች የማርገዝ ችግር እንዳለባቸው በጥናት ተደርሶበታል። ከማርገዛቸው በፊት የሚያጨሱ ሴቶች በእርግዝናቸው ጊዜ ከማያጨሱት ሴቶች ይበልጥ የተወሳሰቡ የወሊድ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። ካረገዙ በኋላ ሲጋራ ማጨስ ለማያቆሙ ሴቶች የሚወለዱት ሕፃናት በሚዛን ዝቅ ያሉ (ዋናው በአሜሪካ የሕፃናት ገዳይ) አልፎም ማስወረድ እና በሕፃንነት መሞትም ይገኝበታል።

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ፣ አንዳንዴም “ሳያጨሱ-ማጨስ” በመባል የሚታወቀው፣ ከሲጋራው የሚወጣው ጭስና ከሚያጨሰው ሰው ሳምባ የሚተነፈሰውን ጭስ፣ ከሲጋር፣ ካፒፓም ሌላ ሰው ሲተንፍሰው ነው። ይህ የእጅ-አዙር ጨስ አደገኛ ነው። በየዓመቱ በአሜሪካ በእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ ምክንያት 3,000 ሰው በሳምባ ካንሰር ሲሞት፣ ሌላ 35,000 ሰው ደግሞ በሌላ የሲጋራ ጭስ በሽታዎች ይሞታሉ። የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ የዓይ ማቃጠልን፣ የጆሮና የጉረሮ ማሳከክን፣ የሳምባም መቆጣትና ጉንፋንም ያመጣል።

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ በተለይ ለሕፃናት አደገኛ ነው። ለእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ የተጋለጡ ሕፃናት፡-

- ከሌሎች ልጆች የበዛ የጆሮ ሕመም
- ከሌሎች ልጆች የበዛ ብሮንካይተስ፣ ኑሞንያ፣ በሌላም የሳምባ በሽታዎች ይያዛሉ
- ከሌሎች ልጆች የበዛ የአስም በሽታ፣ ተደጋጋሚ የአስም ሕመም፣ የአስም ሕመሙም በጣም የጸና ይሆንባቸዋል።

የሲጋራ ማቆም ጥቅሞች፡-

ሲጋራ ካቆሙ ከሃያ ደቂቃ በኋላ በሰውነት ውስጥ ተከታታይ ለውጦች ይጀምራሉ

ከሃያ አራት ሰዓት በኋላ፡-

- በፊት የነበረው የልብ ድካም ጠንቅ ይቀንሳል

ማጨስ ባቆሙ በሁለትና በሦስት ወራት ውስጥ፡-

- የደም መዘዋወር ይሻሻላል
- መረማመድ ቀላል ይሆናል
- የሳምባ ተግባር ይሻሻላል

ማጨስ ባቆሙ ከአንድ እስከ ዘጠኝ ወር ባለው ጊዜ፡-

- ማሳል፣ አፍንጫና የሳይነሱ መደፈን፣ ድካም፣ የትንፋሽ ማጠር ይቀንሳል

ማጨስ ባቆሙ ከአንድ ዓመት በኋላ፡-

- በፊት ተጋልጠውት የነበረው የልብ ሕመም ጠንቅ በግማሽ ይቀንሳል

የማጨስ ማቆም የረዥም ጊዜ ጥቅሞች፡-

- ከአምስት እስከ ዓስራ አምስት ዓመት በለው ጊዜ የአንጎል ምች ጠንቅ ተቀንሶ ምንም አጭሰው ከማያውቁት ሰዎች ጋር እኩል ይሆናል።
- ከዓስር ዓመት በኋላ የሳምባ በሽታ ጠንቅ ሲጋራ ከሚያጨሱት ጋር ሲወዳደር በግማሽ ያህል ይቀንሳል፤ የአፍ ካንሰር፣ የመዋጫ ጉረሮ፣ የመተንፈሻ ጉረሮ፣ የፊኛ፣ የኮላሊት፣ የጣፍያ፣ የሌሎችም የውስጥ አካል መቁሰል ይቀንሳሉ።
- ከዓስራ አምስት ዓመት በኋላ ለልብ የኮሮነሪ ሕመም መጋለጥ ተቀንሶ ልክ ምንም አጭሰው እንደማያውቁት ሰዎች እኩል ይሆናል፤ ለመሞትም የነበረው መጋለጥ ልክ ምንም አጭሰው እንደማያውቁት ሰዎች እኩል ይወርዳል።