

# ማጨስ እና ትምባሆ መጠቀም

ትምባሆ መጠቀም ልንከላከለው የምንችለው #1 የሞት ምክንያት ነው። ትምባሆ መጠቀም እና ማጨስ ለልብ ህመም፣ ስትሮክ፣ አስም እና ሌሎች የመተንፈሻ አካላት (የመተንፈስ) በሽታዎች፣ አዕምሮ መሳት፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የስኳር በሽታ፣ እና የሳንባ፣ የጉሮሮ፣ የአፍ፣ የሆድ፣ የትልቁ አንጀት እና የፊንጢጣ፣ የሴት ማህጸን በር፣ ኩላሊት፣ የፊኛ፣ ጉበት እና የጣፊያ ካንሰሮችን ጨምሮ ብዙ የካንሰር አይነቶችን ሊያስከትል ይችላል። በእርግዝና ወቅት ማጨስ ያለጊዜ መወለድ ወይም ሲወለዱ ዝቅተኛ ክብደትን ሊያስከትል እና ከወሊድ ጉድለቶች ጋር የተያያዘ ነው። የሰው ጭስ፣ በሚያጨስ ሌላ ሰው አጠገብ በሚሆኑበት ጊዜ የሚተነፍሱት ጭስ፣ ብዙ ተመሳሳይ በሽታዎችን እና ሁኔታዎችን ሊያስከትል ይችላል።

ትምባሆ በተለያዩ መንገዶች ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ተቀጣጣይ የትምባሆ ምርቶች፣ የሚቀጣጠል እና የሚቃጠል ትምባሆ፣ ሲጋራዎችን፣ ፒፓዎች፣ ሲጋሮች፣ ትንንሽ ሲጋሮች፣ እና ሲጋራሎስ ያካትታሉ። ተቀጣጣይ ያልሆኑ የትምባሆ ምርቶች፣ በመሳሪያ ውስጥ የሚሞቅ ነገር ግን የማይቃጠል ትምባሆ፣ የኤሌክትሮኒክ ሲጋራዎች (ኢ-ሲጋራዎች) እና ቫፖችን ያካትታሉ። ጭስ የሌለው ትምባሆ ሊታኘክ የሚችል ትምባሆ ነው። አንድ ሰው የሚጠቀምበት የትምባሆ ምርት ምንም ለውጥ የለውም። ሁሉም የትምባሆ አይነቶች ጤናዎን ሊጎዱ ይችላሉ።

ማጨስ አለመጀመር ጥሩ ነው፣ ምክንያቱም አንድ ሰው ማጨስ ከጀመረ፣ ለማቆም ከባድ ሊሆን ይችላል። ይህ የሆነበት ምክንያት በትምባሆ ውስጥ የሚገኘው ኬሚካል፣ ኒኮቲን በጣም ሱስ ስለሚያስይዝ ነው። ካጨሱ፣ ለብዙ አመታት ቢያጨሱ እንኳን፣ ማቆም ጤናዎን ሊያሻሽል

ይችላል። ማጨስን ለማቆም ከአንድ በላይ መከራዎችን ሊወስድ ይችላል። ሰዎችን ማጨስን እንዲያቆሙ የሚረዱ ብዙ አገልግሎቶች አሉ።

## ማጨስን ለማቆም ጠቃሚ ምክሮች

- ለማቆም እቅድ ያውጡ። “የማቆም ቀን” ማዘጋጀት ግብ ሊሰጥዎት ይችላል።
- ጓደኞቻዎን እና ቤተሰብዎን ለእርዳታ ይጠይቁ።
- እንዲያጨሱ ከሚያበረታቱት ሰዎች፣ ቦታዎች እና ነገሮች ይቆጠቡ። ይህ ማለት አንዳንድ የአለት ተግባሮቻችሁን መለወጥ ማለት ሊሆን ይችላል፣ ለምሳሌ ማጨስ ከሚችሉበት ከስራ እረፍት መውሰድ።
- በስራ ይቆዩ። የማጨስ ፍላጎት ከተሰማዎት፣ እንደ እግር ጉዞ፣ ለጓደኛዎ መደወል፣ የሚወዱትን የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ላይ መሳተፍ፣ ወይም አንድ ብርጭቆ ውሃ መጠጣት ያሉ ሌሎች የሚያደርጓቸውን ነገሮች ይፈልጉ።
- ስለ ማቆም ሃኪምዎን ያነጋግሩ። ምን ያህል ማጨስ እንደሚፈልጉ የሚቀንሱ የሚችሉ እንደ ኒኮቲን ምትክ ህክምና (NRT) ያሉ መድሃኒቶች አሉ። NRT እንደ ልጣፎች፣ ሎዘንጅ እና ማስቲካ ባሉ ቅርጾች ይመጣል። እንዲሁም NRT ያልሆኑ መድሃኒቶች ተብለው የሚጠሩ፣ እንዲያቆሙ ሊረዱዎት የሚችሉ ሌሎች መድሃኒቶች አሉ። ሃኪምዎ እርስዎን ወደ ሌሎች መርጃዎች ሊልክዎ ይችላል፣ ለምሳሌ ለማቆም እርስ በእርስ የሚደጋገፉ ቡድን። አብዛኛዎቹ የጤና

# ማጨስ እና ትምባሆ መጠቀም

መድሀን እቅዶች አጫሾችን እንዲያቆሙ የሚያግዙ NRTን፣ ሌሎች መድሃኒቶችን እና የምክር አገልግሎትን ይሸፍናሉ።

- አጫሾች እንዲያቆሙ ለመርዳት ያለ ምንም ወጪ አገልግሎት የሚሰጠውን DCQuitNow ያነጋግሩ። DCQuitNow እንደ የጽሁፍ መልዕክት እና NRT ያሉ የምክር እና ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶችን ይሰጣል። ወደ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ይደውሉ ወይም [dcquitnow.com](http://dcquitnow.com) ይጎብኙ።
- ማጨስን እንዲያቆሙ የሚረዱ ተጨማሪ ምክሮችን እና መሳሪያዎችን ለማግኘት [cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html](http://cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html) ይጎብኙ።

መጋለጥን ለመቀነስ የቦታ ፓርኮችን፣ የመዝናኛ ተቋማትን እና የእግር ኳስ ስታዲየሞችን፣ እና የስራ ቦታዎችን ከጭስ የጸዱ አድርጎ መሰየምን ይጨምራል። የ US የመኖሪያ ቤቶች እና የከተማ ልማት መምሪያ (HUD) እና የ DC የመኖሪያ ቤቶች አስተዳደር ከ2018 ጀምሮ በሁሉም የህዝብ መኖሪያ ቤቶች ማጨስን አግደዋል።

እንደ አፓርቲመንት ህንጻ ወይም የጋራ መኖሪያ ቤቶች ባሉ ሌሎች ባለ ብዙ ክፍል ቤቶች ውስጥ የሚኖሩ፣ እና ከጭስ ነጻ ካልሆነ፣ በክፍሎ ውስጥ ማንም የማያጨስ ቢሆንም እንኳ ለሲጋራ ጭስ ሊጋለጡ ይችላሉ። ከጭስ ነጻ የሆነ ህንጻን ለመደገፍ የሚረዱ ብዙ መርጃዎች አሉ። ተጨማሪ መረጃ እና መሳሪያዎችን ለማግኘት [የአሜሪካን የሳንባ ማህበር](#) ወይም [የአሜሪካ የማያጨሱ ሰዎች መብቶች ድርጅትን](#) ይጎብኙ።

## ከማጨስ-ነጻ የሆኑ ቦታዎች

ዋሽንግተን፣ DC ጤናን ለመጠበቅ ህጎች እና መመሪያዎች አሉት። ይህም ለሲጋራ ጭስ

