

ការឈប់ជក់បារី

ពេលដែលលោកអ្នកចង់ឈប់ជក់បារី ផលប្រយោជន៍ផ្នែក សុខភាព ថវិកា និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯង អាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកឈប់ ដោយមិនត្រូវទប់ទៅជក់បារីវិញទៀតឡើយ ។ នៅពេលលោកអ្នកឈប់ជក់បារី សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ អ្នករួមការងារដែលមិនចេះជក់បារី ក៏បានទទួលផលប្រយោជន៍ដែរ ។ ជម្ងឺនឹងចាប់ផ្តើមធ្ងន់ស្រាលបណ្តើរៗ បន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជក់បារីបាន ២០នាទី ។ កំរិតឈាម

(Blood Pressure) និងដីពរមានចលនាធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ ជក់បារីបាន ២០នាទី ។ កំរិតនៃជាតិនីកូទីន (Nicotine) នៅក្នុងឈាមថយចុះពាក់កណ្តាល ហើយកំរិតខ្យល់អុកស៊ី ហ្សែន ត្រឡប់មករកភាពប្រក្រតីវិញ បន្ទាប់ពីឈប់បាន ៨ម៉ោង ។



ស្លូតចាប់ផ្តើមសំអាតស្មៅ និងសំណល់កខ្វក់របស់ថ្នាំជក់ បន្ទាប់ពី ២៤ម៉ោង ។ ៤៨ម៉ោងក្រោយមកទៀត មិនមាន ជាតិនីកូទីននៅក្នុងខ្លួនអ្នកទៀតទេ ។ លោកអ្នកអាចដឹងរស់ជាតិ និងខ្លិនបានប្រសើរជាងមុន ។ ៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពី ឈប់ជក់បារី លោកអ្នកដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន បំពង់សួតក៏ចាប់ផ្តើមដើរធម្មតាវិញ និងមានកម្លាំងច្រើនជាងមុន ។

ក្នុងចន្លោះពេល ២ទៅ១២អាទិត្យ បន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារីមក ឈាមក៏ដើរបានល្អជាងមុន ។ ក្នុងចន្លោះពេល៣ទៅ៩ខែ លោកអ្នកនឹងបានធ្ងន់ស្រាលពីការក្អក និងហឺត ឯការដក ដង្ហើម ក៏បានប្រសើរជាងមុនដែរ ព្រោះសួតដើរបានល្អជាងមុនដល់ទៅ ១០ភាគរយ ។ ៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារី មក គ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺគាំងបេះដូងរបស់លោកអ្នក ថយចុះប្រហែលជាពាក់កណ្តាលនៃអ្នកដែលជក់បារី គឺដូចគ្នានឹង អ្នកដែលមិនធ្លាប់ជក់បារីដែរ ។ ១០ឆ្នាំបន្ទាប់ពីលោកអ្នកឈប់ជក់បារី គ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺមហារីកសួតរបស់អ្នក ថយចុះពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់បារី ។

ទោះបីលោកអ្នកឈប់ជក់បារីនៅពេលមានវ័យចំណាស់ក៏ ដោយ ក៏នៅមានផលល្អដែរដូចជា : ការឈប់ជក់បារី ពេលមានអាយុ ៦៥ឆ្នាំ ក៏អាចបន្ថយការស្លាប់ដោយសារ ជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីការជក់បារីបានដល់ទៅ ៥០ភាគ រយ ។

ការឈប់ជក់បារីមិនមែនគ្រាន់តែការពារកុំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក សួតតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះទេ នៅមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាង ណាស់ ។

ការឈប់ជក់ គឺជាការព្យាយាមដ៏លំបាកណាស់ ។ នៅ ពេលឈប់បានហើយ លោកអ្នកនឹងបានដឹងថា បានទទួល

ជោគជ័យពីការព្យាយាមដ៏លំបាកនេះ ហើយក៏អាចគ្រប់គ្រង លើជីវិតខ្លួនបានច្រើនជាងមុន ។
ការឈប់ជក់ជួយឱ្យលោក អ្នកមានជំនឿទៅលើខ្លួនឯង ។ ការជក់បារីធ្វើអោយពិបាក ហាត់ប្រាណ
ហើយកាត់បន្ថយប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់រាង កាយលោកអ្នក ។ អ្នកជក់មានរោគក្អក និងគ្រុនផ្តាសាយ
ច្រើនជាងអ្នកដែលមិនជក់ ហើយថែមទាំងត្រូវចំណាយពេល យូរជាងអ្នកមិនជក់ ក្នុងការព្យាបាលរោគ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការឈប់ជក់បារីដូចបានឡើងប្រាក់ខែដល់ទៅ ១៨០០ដុល្លារក្នុង១ឆ្នាំ សំរាប់អ្នកដែលធ្លាប់ជក់បារី ២០ដើម
ក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការជក់បារីធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់លោកអ្នកដែរ ។ វាធ្វើឱ្យស្បែកស្ងួត មានពណ៌ប្រផេះ
ដោយព្រោះតែខ្លះខ្យល់ អុកស៊ីហ្សែន ។ ឯស្បែកនៅជុំវិញភ្នែក និងមាត់ជាប់ជ្រួញ ហើយជំរុំកាន់ជាប់ធ្មេញ
និងម្រាមដៃ ។

ការជក់បារីធ្វើអោយពិបាកមានកូន និងមានការលំបាកនៅ ពេលសំរាលកូន ។ ចំពោះបុរសដែលជក់បារី ការជក់អាច
ធ្វើឱ្យអង្គជាតិស្លាប់ដោយសារខូចសរសៃឈាម ។ ហើយក៏ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់គុណភាពទឹកកាមបន្តពូជដែរ ។ អ្នកជក់
មិនសូវមានទឹកកាមច្រើនទេ ហើយវាច្រើនតែខុសប្លែកពីប្រ ក្រតី ។

ស្ត្រីដែលជក់បារីមានការពិបាកក្នុងការមានគភ៌ និងច្រើនតែ រលូតកូនផង ។ ទារកដែលមានម្តាយជាអ្នកជក់ ច្រើនតែ
កើតមិនគ្រប់ខែ ស្លាប់នៅក្នុងផ្ទៃ ឬ ស្លាប់បន្ទាប់ពីកើតមក ភ្លាម ។ ទារកដែលបានប៉ះពាល់នឹងផ្សែងបារី មានគ្រោះ
ថ្នាក់ដល់ស្លាប់ដោយសារជម្ងឺស៊ីដស៍ (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) ។

រួមសេចក្តីមក ជាចាំបាច់ យើងគួរដឹងថា ក្មេងដែលមាន ឪពុកម្តាយជក់បារី ច្រើនកើតជម្ងឺហើមសួត និងរលាកទង
សួតនៅពេលដែលគេមានអាយុ ១ឆ្នាំ ហើយច្រើនតែរងទុក្ខ វេទនាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជម្ងឺហើត ។ ក្មេងនោះក៏នឹងក្លាយ
ទៅជាអ្នកជក់ដែរ ។

សព្វថ្ងៃនេះ មានវិធីច្រើនណាស់ដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យឈប់ ជក់បារី ។ អ្នកខ្លះឈប់ជក់ដោយខ្លួនឯង ឯអ្នកខ្លះទៀត
ចូលរួមជាមួយនឹងក្រុមអ្នកព្យាយាមឈប់ជក់បារី អ្នកខ្លះក៏ ប្រើថ្នាំបិតជាប់នឹងខ្លួន (Nicotine Patch) ឬ ប្រើស្តារបៀម
(Gum) ដើម្បីបំបាត់ការញៀនបារី ។

ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីការឈប់ជក់បារី សូមសួរគ្រូពេទ្យ និងគិលានុបដ្ឋាយិការបស់លោកអ្នក ។
ចំពោះលោកអ្នកខ្លះ ទៀត ត្រូវព្យាយាមឈប់ជក់ជាច្រើនដងទើបឈប់បាន ។ សូមកុំបោះបង់ចោល
ត្បិតតែការព្យាយាមនេះពិបាកណាស់ ព្រោះប្រយោជន៍ដែលបានមកពីការឈប់ជក់ មានច្រើនលើស លុប ។

Quitting Smoking

When you want to quit smoking, the benefits for your health, finances and confidence can motivate you to stop and stay stopped. Family members, friends, colleagues and associates who don't smoke also benefit when you stop.

Within just 20 minutes of quitting the healing process begins. After 20 minutes, blood pressure and pulse return to normal.

After 8 hours of quitting, the nicotine level in the blood is reduced by half, and oxygen levels return to normal.

After 24 hours, lungs start to clear out mucous and other smoking debris.

After 48 hours, there is no nicotine left in the body. Your ability to taste and smell is greatly improved.

72 hours after you quit, breathing becomes easier. Bronchial tubes begin to relax and energy levels increase.

Between 2 and 12 weeks after you quit, circulation of your blood improves.

Between 3 and 9 months, coughs, wheezing and breathing problems improve.

5 yrs after you quit, your risk of heart attack falls to about half the risk of a smoker.

10 yrs after you quit, your risk of lung cancer falls to about half that of a smoker. Your risk of heart attack is the same as someone who has never smoked.

Even quitting late in life can have positive effects: Giving up smoking at age 65 can reduce smoker's risk of dying of smoking related disease by 50%.

Quitting smoking is important for more reasons than just for preventing lung cancer.

Quitting smoking is a challenge. Once you have quit, you will know you can succeed at difficult tasks and take more control of your life. Quitting helps you believe in yourself.

Smoking makes it harder to exercise. Smokers have more coughs and colds than non-smokers and take longer to feel well again.

In a way, giving up smoking is like getting a pay raise, as much as \$1800 a year if you smoke 20 cigarettes a day.



Smoking affects your physical appearance, too. Skin starved of oxygen by smoking becomes dry and grey. Wrinkles around the eyes and mouth develop much earlier and the tar stains your teeth and fingers.

Smoking impacts fertility and complicates childbirth. Men who smoke may suffer impotence due to damage to the blood vessels in the penis. Sperm quality and density can also be affected by smoking. Smokers may produce less sperm and their sperm may have more abnormalities.

Women who smoke take longer to conceive and are more likely to have a miscarriage. Babies born to mothers who smoked in pregnancy are more likely to be premature, stillborn or die shortly after birth. A baby exposed to tobacco smoke has a higher risk of dying from Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Finally, it is important to understand that children whose parents smoke are more likely to get pneumonia and bronchitis in their first year of life, to suffer from more frequent and more severe asthma attacks and to become regular smokers themselves.

These days, there are many options available to help smokers quit. Some people quit smoking on their own. Others join a support group with other people who are also trying to quit. Some people choose to use products like the nicotine patch or gum. To learn more about help that is available to you for quitting smoking, talk to your doctor or nurse.

For some people, quitting smoking takes more than one try. Don't give up trying – the challenge to quit is big but the rewards of being smoke-free are even greater!