

ጥያቄ: ሁካ/ሺሻ ምንድነው?

ሁካ/ ሺሻ ትምባሆን በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ለማጨስ የሚረዳ የውሃ ቧምባ ነው።

ሺሻ የሚባለው ትምባሆ ለሁካ ተብሎ የተዘጋጀ ስሆን በተለያዩ መዳዘ/ጣዕም ይቀርባል ። ለምሳሌ እንደ ከረሜላ ማስትካ ቸሪ እና ካፑቸኖ ማዳዘ/ጣዕም እንደኖረው ተደርጎ ይዘጋጃል። ትምባሆ ተደብሎበሎ ሺሻ አናት ላይ ይቀመጥና በጠርሙሱ ውስጥ በተሞላ ውሃ ውስጥ ከሰረገ በኋላ በቱቦ በጭስ መልክ በአፍ ይሳባል።

ሁካ ብዙ ስሞች ያሉት ስሆን ናርጃይል ሺሻ ገዛ እና ሀብሊ ባብሊ በመባል ይታወቃሉ።

ሺሻ እንደ ስጋራ ሁሉ አደጋን የሚያስከትል ነው

ሺሻ ከስጋራ ጋር ተመሳሳይ የሆነ የጤና ጠንቅ የሚያስከትል ስሆን በወጣቶች ዘንድ እያደገ ያለ ችግር ነው።

የዋሽንግተን ስቴት ረፖርት እንደምያሳየው የ 12ኛ ክፍል ተማሪዎች ሺሻ በብዛት የምያጨሱ ሲሆን በ2008 13% የነበረው የአጫሾች ቍጥር በ2012 ወደ 17% አድገዋል (ከ 30 ቀን የወጣቶች ጤና ዳሰሳ የተገኘ መረጃ)።



Julian Dunn

የመረጃ ምጮች

የአሜሪካን የካንሰር ማህበረሰብ
<http://www.acscan.org/pdf/smokefree/hookah-facts.pdf>

የአሜሪካ የሳምባ ማህበር
<http://www.lung.org/stop-smoking/tobacco-control-advocacy/reports-resources/cessation-economic-benefits/reports/hookah-policy-brief.pdf>

የበሽታ ቍጥጥርና መከላከያ ማዕከል
http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/hookahs/

የሸንግተን ክንግ ካውንቲ
<http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/tobacco/facts/hookahs.aspx>

Project WATCH/ፕሮጀክት ዋች
<http://www.ansrmn.org/fckfiles/file/Hookah%20Factsheet.pdf>

TobaccoFreeU.org (the Bacchus Network)
<http://www.tobaccofreeu.org/pdf/HookahWhitePaper.pdf>

የዋሽንግተን ስቴት የጤና ድጋርትሜንት
<http://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/5500/RPF-Tob2012.pdf>

የአለም የጤና ድርጅት
http://www.who.int/tobacco/global_interaction/tobreg/Waterpipe%20recommendation_Final.pdf



Brochure Created by Amia Kane

Funded by:



Transforming lives



King County Alcohol and Other Drug Prevention Program

ሺሻ ማጨስ

እንደ ስጋራ ሁሉ ለጤናችሁ ጠንቅ ነው።

ማስረጃ አግኙ ወይንም እውነቱን ይለዩ።



የተለመዱ ጥያቄዎች



David Kótai

ጥያቄ: ሺሻ ማጨስ ሱስ ያስይዛልን?

አዎን። ትምባሆ ውስጥ የሚገኝ ኒኮቲን የተባለ ኬሚካል ሰዎችን ሱስ ልያስይዛቸው ይችላል። ሺሻ የሚያጨሱ ሰዎች ጭሱን ከሳቡት በኋላ ለረጅም ጊዜ ሳምባቸው ውስጥ ያቆያታል። ምክንያቱም የሺሻ ጭስ ከፍተኛ የሞላሰስ የፍራፍሬና የተለያዩ ንጥረነገሮች መዓዛ/ጣዕም ያለው በመሆኑ ነው። በተመሳሳይ መልኩ ጭሱ ውሃ ውስጥ ስለሚያልፍ ይቀዘቅዛል። ይህ ሁኔታ ኒኮቲን በሰውነታችን ውስጥ እንድንጠራቀም ያደርጋል።

ጥያቄ: ሺሻን መጠቀም ህጋዊ ነውን?

ልክ እንደ ስጋራ ሁሉ ሺሻን በስራ ቦታና ህዝብ በምሰበሰብባቸው ቦታዎች ማጨስ አይፈቀድም። እንደሁም ቤት ውስጥ መስኮት አካባቢና የጥስ ማውጫ አካባቢ በ25 ጫማ ርቀት ውስጥ ማጨስ የተከለከለ ነው (የህግ አንቀጽ 70.160)። ሺሻ ለመግዛትም ይሁን ለማጨስ ዕድሜዎ 18 አመት ወይንም ከዚያ በላይ መሆን አለበት።



David Kótai

ጥያቄ: ሺሻን ማጨስ ምን አይነት የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል?

ሺሻ ማጨስን አስመልክቶ የተለያዩ ጥናቶች እየወጡ ቢሆንም ብዙ አደጋዎችን ያስከትላል።

- የሺሻ ጭስ ከፍተኛ የሆነ የካርቦንዳይ ኦክሳይድ መጠን አለው። ሺሻን ለማጨስ ጥቅም ላይ የሚውለው ከሰል የካርቦንዳይ ኦክሳይድ መመረዝን ልያስከትል ይችላል። ካርቦንዳይ ኦክሳይድ ሽታ የለለውና መልክ የለለው ጋዝ ስሆን ድንገተኛ ህመምና ሞት ሊያስከትል ይችላል። የተለመዱ የካርቦንዳይ ኦክሳይድ መመረዝ ምልክቶች የራስ ምታት ማዘር ድካም ማቅለሽለሽ ማስታወክ የደረገ ህመም እና ብኝታ ናቸው።
- የሺሻ ጭስ ካንሰርን የሚስከትል ኬሚካል ያለው ስሆን ከፍተኛ መጠን ያለው ታር ወይም ሬንጅ እና ከባድ ብረት አለው። በእርግጥ ሺሻ የሚያጨሱ ሰዎች ስጋራ ከሚያጨሱ የበለጠ ለካርቦንዳይ ኦክሳይድ እና ለጭስ የተጋለጡ ናቸው።
- ከሺሻ የሚወጣው ጭስ ሺሻ ለማያጨሱ ነገርግን ቤት ውስጥ ወይም መኪና ውስጥ ላሉ ሰዎች ዘመዶችና ጓደኞች በጣም አደገኛ ነው። ሁለተኛ ደረጃ አጫሽ በመሆናቸው።
- እንደ ስጋራ ሁሉ ሺሻ ማጨስ የአፍ የጉሮሮ የሳምባ እና የሆድ ካንሰር የልብና የሳምባ በሽታን ያስከትላል። ልጅ የማግኘት ችግር ልያስከትል ይችላል።
- በእርግዝና ወቅት ሺሻን ማጨስ የሚወለደው ህጻን ከብደቱ አነስተኛ እንድሆን ያደርጋል።
- በሺሻ ማጨሻ ቤቶች በጋራ የምንጠቀምባቸው ቱቦዎች ንጽናቸው የተጠበቀ ስላልሆነ የሳምባ የጉበትና የመጅራት ገትር የመሳሰሉ ተላላፍ በሽታዎችን ልያስከትል ይችላል።

ለአንድ ሰዓት ሺሻ ማጨስ ማለት ከ100 እስከ 200 ጊዜ ስጋራ ማሳብ ማለት ነው።

ጥያቄ: ሺሻን ማጨስ ስጋራ ከማጨስ ለጤና የተሻለ አይደለምን? ለሺሻ የምንጠቀምበት ውሃ ትምባሆው እንዳይመረዝ ይረዳል ስባል ስምቻለሁ።

ሺሻ ማጨስ ከስጋራ የተሻለ አይደለም። ትምባሆውም ከስጋራ ያነሰ መርዝ የለውም። ለሺሻ የምንጠቀምበት ውሃ በትምባሆ ጭስ ውስጥ የምገኘውን መርዛማ ንጥረ ነገር አያጣራም። ሺሻ በውሃ ስለምቀዘቅዝ የተሻለ ቢመስልም ከስጋራ ጋር ተመሳሳይ የሆነ አደጋ ያስከትላል። ሺሻ አጫሾች ከስጋራ አጫሾች የበለጠ የትምባሆ ጭስ ይሰባሉ። ምክንያቱም ሺሻ አጫሾች ብዙ መጠን ያለው ጭስ ይሰባሉ።



Mate Marschalko

ሺሻ አጫሾች ከስጋራ አጫሾች የበለጠ የትምባሆ ጭስ ይሰባሉ። ምክንያቱም ሺሻ አጫሾች ብዙ መጠን ያለው ጭስ ይሰባሉ።