ការឈប់ជក់បារី អាចជួយលោកអ្នកឲ្យបានស្រួលឡើងពីជម្ងឺមហារីក

តើលោកអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលជម្ងឺមហារីក ឬលោកអ្នកបានកើតជម្ងឺមហារីកហើយ?

ការឈប់ជក់បារី អាចធ្វើឲ្យឱកាសនៃជំងឺមហារីកដែលកំពុងកើតមានបានប្រសើរឡើង-បើទោះ ជម្ងឺមហារីករបស់លោកអ្នក មិនបណ្តាលឡើងដោយសារការជក់បារីក៏ដោយ។

សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកអំពីការស្វែងរកជំនួយក្នុងការឈប់ជក់បារី។

មានវិធីច្រើនយ៉ាងដែលការឈប់ជក់បារីអាចជួយបាន

1. **លោកអ្នកអាចទទួលបានលទ្ធផលប្រសើរពីការព្យាបាល។**

បើសិន លោកអ្នក មានការវះកាត់: ការឈប់ជក់បារី អាចជួយលោកអ្នកឲ្យធូរស្បើយ លឿន ឯមុន។ ការឈប់ជក់បារី អាចជួយលោកអ្នកឲ្យផុតពីការទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬចូល មន្ទីរពេទ្យតិច ឯមុន។ របួសរបស់លោកអ្នក នឹង សះស្បើយលឿន ឯមុន។ លោកអ្នក នឹងមានបញ្ហា មួយសួតរបស់លោកអ្នកតិចជាងមុន។ លោកអ្នក ក៏នឹងមានការឆ្លងរោគតិចជាងមុន ហើយមានបញ្ហាតិចជាងមុនជាមួយលំហូរឈាមក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នក។

បើសិន អ្នក មានការព្យាបាលរោគដោយចំហាយវិទ្យុសកម្ម ឬការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ ឬ គីមី (ឱសថដែលព្យាបាលជម្ងឺមហារីក): ការព្យាបាល អាចមានប្រសិទ្ធភាពប្រសើរ ឯមុន ហើយមានផលប៉ះពាល់តិច ឯមុន។ លោកអ្នកនឹងកាត់បន្ថយនៃការទទួលផលប៉ះពាល់ ដែលមានរយៈពេលយូរ ឬនឹងធ្វើឲ្យសួតរបស់លោកអ្នកឈឺ។ ខ្លួនប្រាណរបស់លោកអ្នក នឹងឆាប់ សះស្បើយ ហើយអាចទប់ទល់នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ បានប្រសើរ ឯមុនផងដែរ។

2. **បើសិន លោកអ្នក មានជម្ងឺមហារីកសួត ឬប្រភេទមហារីកដទៃទៀត ដែលអាចបណ្តាល** មកពី**ការជក់បារី លោកអ្នកនឹងមានឱកាសតិច ជាងមុនក្នុងការឲ្យជម្ងឺមហារីក កើតឡើងវិញ។**

   ជម្ងឺមហារីកជាច្រើន ក្រៅពីមហារីកសួត អាចបណ្តាលមកពីការជក់បារី។ បើសិន លោកអ្នកមានមហារីកកស្បូន ចង់ម្ងូត្រ ត្រចៀក ច្រមុះ មាត់ បំពង់ក តម្រងនោម ឬក្រពះ ការឈប់ជក់បារី នឹងកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតជម្ងឺមហារីកឡើងវិញ។

   បើសិនជាលោកអ្នកមានជម្ងឺមហារីកសួតដំណាក់កាលដំបូង លោកអ្នកអាចមានឱកាសទ្វេរដងក្នុងការមានជីវិតរស់នៅ ជាងអ្នកដែលបន្តការជក់បារី។

3. **បើសិន ជម្ងឺមហារីករបស់លោកអ្នក មិនទាក់ទងនឹងការជក់បារី លោកអ្នកមានឱកាស តិចតួច ជាងមុនក្នុងការកើតជម្ងឺមហារីកដទៃមួយទៀត នៅត្រង់កន្លែងដដែល ឬកន្លែងមួយ ផ្សេងទៀតក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នក។**

4. **លោកអ្នកនឹងមានឱកាសតិចតួច ជាងមុនក្នុងការកើតជម្ងឺដទៃទៀត ដែលបណ្តាល**មកពី**ការជក់បារី។**

   ការជក់បារី អាចបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺសួត ជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងសំពាធឈាមខ្ពស់។ ការឈប់ជក់បារី នឹងបន្ថយឱកាសនៃការកើតមានជម្ងឺទាំងនេះ ហើយទុកឲ្យខ្លួនប្រាណរបស់លោកអ្នក សះស្បើយ។

5. **សុខភាពរបស់លោកអ្នក នឹងបានប្រសើរ ជាងមុនភ្លាម បើទោះ លោកអ្នក បានជក់បារីច្រើន និងអស់រយៈពេលយូរក៏ដោយ។**

   នៅថ្ងៃដែលលោកអ្នកជក់បារីចុងក្រោយរបស់លោកអ្នក ខ្លួនប្រាណរបស់លោកអ្នក នឹងចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង តាមរបៀបច្រើនយ៉ាង។

QUITTING SMOKING CAN HELP YOU RECOVER FROM CANCER

Are you getting treatment for cancer or have you had cancer?

Quitting smoking can improve your chances of surviving cancer – even if your cancer was not caused by smoking.

Talk with your health care provider about getting help with quitting.

THERE ARE MANY WAYS THAT QUITTING CAN HELP

1. **You can have better results from treatment.**

   If you have surgery: Quitting can help you get better faster. Quitting can help you stay out of the hospital or be there less time. Your wounds will heal faster. You will have fewer problems with your lungs. You will also have fewer infections and fewer problems with the flow of the blood in your body.

   If you have radiation therapy or chemotherapy (drugs that treat cancer): The treatment may work better and have fewer side effects. You will cut your chances of having side effects that last a long time or will hurt your lungs. Your body will heal better and may be able to fight diseases better, too.

2. **If you have lung cancer or another kind of cancer that can be caused by smoking, you will have a lower chance of having the cancer come back.**
   Many cancers besides lung cancer can be caused by smoking. If you have cervical, bladder, ear, nose, mouth, throat, kidney, or stomach cancer, quitting will cut your chances of having the cancer come back.

   If you have early-stage lung cancer, you have double the chance of surviving than people who keep smoking.

3. **If your cancer is not smoking related, you will have a lower chance of getting another kind of cancer at the same place or another place in your body.**

4. **You will have a lower chance of getting other diseases that are caused by smoking.**
   Smoking can cause lung diseases, heart disease, stroke and high blood pressure. Quitting smoking will lower the chance of having these diseases and allows your body to heal.

5. **Your health will get better right away, even if you have smoked a lot and for a long time.**
   On the day that you have your last cigarette, your body will begin healing itself in many ways.