

የልብ ጤንነትዎን ለማሻሻል ማጨስ ያቁሙ!



ከ4 ሞቶች 1 የሚከሰትበት ዋነኛ ምክንያት የሚሆነው ማጨስ ነው።
ለሃይፐርቲንሽን (ለከፍተኛ የደም ግፊት) የመጋለጥ አደጋን ለመቀነስ አሁኑኑ ማጨስዎን ያቁሙ።

ዕውቀታዎቹ ምንድን ናቸው?

- ማጨስ እንደከፍተኛ የደም ግፊት/ሃይፐርቲንሽን እና ከፍተኛ ኮሌስትሮል ለመሳሰሉ የልብ በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይጨምራል።
- ማጨስ ለስትሮክ የመጋለጥ እድልዎን ከ2-4 በሆነ ጊዜ ይጨምራል
- ማጨስ የደም ሥሮችዎን / የደም ቧንቧዎችዎን የመጎዳት አደጋን ይጨምራል
- ማጨስ 80%ቱን ሥር የሰደደ ከሳንባ ሞች በሽታ (COPD) ጋር የተዛመዱ ሞቶችን ያስከትላል። COPD (ሥር የሰደደ የሳንባ ሞች በሽታ) ያለባቸው ታካሚዎች ለከፍተኛ የደም ግፊት የመጋለጣቸው አደጋ ከፍተኛ ነው።

ማጨስ ማቆም ያለብኝ ለምንድን ነው?

ማጨስን ማቆም ለደም ግፊት የመጋለጥ አደጋን ይቀንልዎታል።

- ማጨስን ካቆሙ ከ1-2 ዓመታት በኋላ፡ የልብ ህመም/የልብ ድካም አደጋ ይቀንሳል
- ማጨስ ካቆሙ ከ3-6 ዓመታት በኋላ፡ የልብ በሽታ አደጋ በ50% ይወርዳል/ይቀንሳል
- ማጨስ ካቆሙ ከ5-10 ዓመታት በኋላ፡ በስትሮክ የመጠቃት አደጋ የወርዳል/ይቀንሳል
- ከ15 ዓመታት በኋላ፡ የልብ ህመም አደጋ ስጋት ልክ እንደማያጨስ ሰው ነው

ካቆምኩ በኋላ የሚወስደው ሰነድን የማጨስ ፍላጎት ለማስቆም ምን ማድረግ እችላለሁ?

ማጨስን ማቆም ለደም ግፊት የመጋለጥ አደጋን ይቀንልዎታል።

- ለማጨስ ውል-ውል የሚያስኘውን ፍላጎት ማዘግየት እስከ 10 ለመቁጠር ይሞክሩ፤ ውልታው/ፍላጎቱ ብዙውን ጊዜ ከ3-5 ደቂቃዎች ባለው ጊዜ ውስጥ ያልፋል
- የሆነ ሌላ ነገር በመሰራራት ራስዎን ያዘናጉት ከጓደኛዎ ጋር በማውራት፤ የእግር አቅስቃሴ በማድረግ፤ ወይም መዝናኛ በማዳመጥ፤ አዕምሮዎን ለማጨስ ከመወስወስ አባዜ ያርቁት
- በጥልቀት መተንፈስ እስከ 5 ይቆጥሩ፤ እና ቀስ ብለው እና በጥልቀት ወደውስጥ ይተንፍሱ ስለሆነም ሆድዎ ይወጠራል/ይፍታታል። ከ4 እስከ 5 ጊዜያት ይደጋግሙት።
- ውሃ ይጠጡ እናም በአፍዎ ውስጥ ለጥቂት ደቂቃዎች ይዘው ያቆዩት። ይህም ዘና እንዲሉ ይረዳዎታል።

መጠቀሚያ ሃብቶች/አቅርቦቶች፡

- የMA ስቴት ማጨስን የማቆም ዕርዳታ የስልክ መስመር / MA State Quit Line: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Mass.gov: የመጀመሪያውን እርምጃ ይውሰዱ
- [CHA የሳንባ ነቀርስ ማጣሪያ](#) / [CHA Lung Cancer Screening](#)
- የአሜሪካ የካርዲዮሎጂ አደጋ ስጋት ገማች ኮሌጅ / [American College of Cardiology Risk Estimator](#)
- የአሜሪካ የጤና ማህበር / [American Heart Association](#): ማጨስ እና ከፍተኛ የደም ግፊት / [Smoking and High Blood Pressure](#)

የበለጠ ለማወቅም የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ።

