Ma dooneysaa inaad sigaar-cabbidda iska joojiso?

Haddii jawaabtu Haa tahay – sii akhriso. Dadka sigaaryacabka ah badankood waxay jecel yihiin in ay cabbidda sigaarka iska joojiyaan oo badanaaba waxay yaqaaniin qof ku guuleystey in uu iska joojiyo. Waxaa jira sababo badan oo loo dooni karo in sigaarka la iska joojiyo – waxaa ku baaqaneysa lacag oo aaad wax kale u adeegsato. Tan kale caafimaad wanaag ayaa iska dareemaysaa waxaana hoos u dhacaayo walwalka aad cudurro badan ka qabtay. Mar haddii ay jiraan goobo gudaha iyo dibada ku yaalaaan oo aan sigaarka lagu cabbin, waxaa fududaaneysa in laga wahsado in sigaarka la cabbo. Sababtu waxay doonto ha ahaatee in lagu guuleysto in sigaar-cabbidda la iska joojiyo waxay ku xiran tahay inaad hesho hab iyo rabitaan aad isaga joojiso.

Bal baar rabitaankaaga adigoo dejinaya liis ay ku qoran yihiin sababaha aadan u dooneyn inaad cabto sigaarka. Dad badan waxaa u soo baxa liis aad u dheer iyo sababo muhiim ah.

Khataraha sigaar-cabbidda

Qiiqa sigaarka waxaa ku jira kumanyaal maaddooyin badan oo kala duwan. Cabbidda sigaarku wuxuu kordhiyaa khatarta in la qaado in ku dhow ilaa 60 cudur oo kala duwan, oo ay ka mid yihiin kansarka, cudurada wadnaha, cudurka xididdada wadnaha iyo cudurka guud ee sambabaha ku dhaca oo muddo dheer jiray (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) [COPD].

Sigaarcabbid dadban

In la neefsado qiiqa sigaarka oo ka soo baxa qof sigaar cabbaaya waxaa lagu magacaabaa sigaarcabbid dadban. In qiiqaas waqti dheer la qaato waxay qofka u keeni kartaa khatar la mid ah tan uu ugu sugan yahay qofka sigaarka cabba, xataa haddii ay khatartu ka yaraan karto. Carruurta si gaar ah ayey xasaasi ugu yihiin oo waxay ka qaadi karaan cudurada neefta, xasaasiyadda, dhegaha ama sambabada oo caalira haddii ay joogaan meel sigaar lagu cabbayo.

Faa’iidooyinka iska joojinta sigaar-cabbidda

In aad sigaarka iska joojiso waa maalgelinta ugu wanaagsan oo aad u samayn karto caafimaadkaaga. Faa’iidootinka laga helaa waa ay badan yihiin – nolol xor ah oo fiyoow, karti wanaagsan iyo dareenka wax urinta oo wanaagsanaada iyo waxyaalo kale oo farabadan. Waxtarka joojinta sigaar-cabbiddu waa mid dhaqso loo dareemo oo awoodda jirku isku daaweynayana waa mid aad u weyn. Dhawr sano markii ay ka soo wareegto markii sigaar-cabbidda la joojiyey, waxaa si aad ah u yaraada khataraha in la qaado cuduro sigaarku keeno.

Sidee la sameeyaa?

Gooso maalin aad iska joojiso oo tallaabo tallaabo isugu diyaari. Dadka qaar waxay doortaan in ay gebi ahaanba joojiyaan, halka qaar kale ka doortaan in ay dhimaan. Tijaabo habka adiga kuugu wanaagsan. In la isu diyaariyo joojinta sigaar-cabbidda waxay badanaaba ku saabsan tahay in qofku jebiyo caadeysigiisa. Waxaad tusaale ahaan samayn kartaa inaad qabsato tiro meelo ah oo aad u doorato in aadan sigaarka ku cabbin. Ma ka fekertay nooca sigaar aad iska deyn karto? Halkaan waxaa laguugu soo gudbinayaa talooyin iyo naseexooyin badan oo aad raaco karto markaad iska joojineyso sigaar-cabbidda:

- ✓ Tuur aashteriga, kibriid iwm ee dabka lagu shito iyo sigaarka intaba.
- ✓ U sheeg dadka agagaarkaaga ku nool ama ku sugan inaad sigaarka iska joojisey oo aad u bahan tahay taageeradooda.
- ✓ Cuntada cun waqtiyo joogto ah - quraac, qado, casho iyo dhawr cunto fudud oo u dhexeeya. Biyo cab oo bannaanka u bax oo soo lugee markaad dareento baahida sigaarka.
- ✓ Is abaalmari oo is dhiirrigeli!

Haddaad u baahan tahay in lagu la dejiyo qorshe kuu gaar ah oo ku saabsan sidii aad wax uga beddeli lahayd caadooyinkaaga oo u joojin lahayd sigaar-cabbidda – nala soo xiriir annaga oo ka hawlgalna Sluta-Röka-Linjen (Khadka-Joojinta-Sigaar-cabbidda).

Kadib joojinta sigaar-cabbidda

In la iska joojiyo sigaarcabbiddu waxaa lagu dareemi karaa xorriyad iyo culeys labadaba. Baahida sigaarku waa mid soo noqnoqda, oo badanaaba waxaa ugu xun muddo daqiiqad ilaa laba daqiiqo ah. Qorshee sidii aad u xallin lahayd xiisaha sigaarka. Siyaabo badan tijaabo si aad u hesho habka kuugu wanaagsan. Tusaale ahaan waxaad samayn kartaa:

- Qor sababaha aad sigaarka isaga deyneyso oo ku dheji albaabka qaboojiyaha. Mar walba oo aad dareento xiisaha sigaarka fiiri liiskaas.
- Culeyska saar isbeddelada wanaagsan oo aad dareentay, iyo iyadoo ay wanaagsanaadeen dareenka urinta, dareenka dhadhanka, midabka wejiga oo dhalaalay, gacmaha iyo cagaha oo kululaaday xaaladdaada caafimaad oo wanaagsanaatay ama muqaalka lacagahii aad sigaarka ku iibsan jirtay.

Waxaa iman kara waxyaalo kaa horyimaada. Xaaladaha khatarta ah oo badanaaba dhaca waxay noqon karaan xaflado, shaqada oo culeys kugu ah ama xasilooni la'aan. Dadka qaar waxaa caawina in ay helaan waxyaalo ay waqtiga isku dhaafiyaan, oo noqon kara in ay bilaabaan jimicsi jir ama akhrinta buug. Qaar kale waxay sameeyaan tallaabooyin ay isku dejiyaan ama waxay yareeyaan culeyska shaqada maalmaha ugu horreeya. Haddaad u baahan tahay inaad wax dheeraad ah ka ogaato sidii aad u xallin lahayd xiisaha sigaarka oo aad uyareyn lahayd khatarka inaad dib ugu noqoto, waxaad naga soo waceysaa Sluta-Röka-Linjen (Khadka-Joojinta-Sigaar-cabbidda).

Calaamadaha u hiloowga

Marka qofku iska joojiyo sigaar-cabbidda wuxuu jirku muujinayaa in u hilooway maadada sigaarka ku jirta loo yaqaanno *nicotine/nikotin*. Waxaad noqon kartaa qof xanaaq dhow, waxaad dareentaa daal, madax-xanuun, dhidid badan ama xanuun xagga caloosha. Calaamadaha u hiloowida waxay noqon karaa wax dhib badan, laakiin waqti kadib dhibaatooyinkaasi tartiib tartiib ayey u yaraadaan oo ugu dambeyntii gebi ahaanba waa dhammaadaan. Daawooyinka looga hortago dhibaatooyinka calaamadaha u hiloowida waxaa lagu iibiyo farmashiyaha ama dukaamada cuntada. Haddaad u baahan tahay talooyin la xiriira daawooyinka sigaarka lagu joojiyo waxaad kala xiriiri kartaa rugta daryeelka caafimaadka aad ka tirsan ama annaga oo ka hawlgalna Sluta-Röka-Linjen (Khadka-Joojinta-Sigaar-cabbidda).

Ma cabtaa shiishad?

Dad badan ayaa qaba in qiiqa shiishadda ka khatar yar yahay kan sigaarka, laakiin waxaa dhabta ah in qiiqaa macaan u leeyahay isla maadooyinka sigaarka oo kale, sida maadaada nicotine/nikotin iyo maaddooyin kale oo halis caafimaadka ku ah.

Ma u baahan tahay taageero dheeraad ah?

Haddaad u baahan tahay taageero dheeraad ah la xiriir Sluta-Röka-Linjen (Khadka-Joojinta-Sigaar-cabbidda). Qofka doonaayo in uu sigaarcabbida joojiyo wuxuu *Sluta-Röka-Linjen* ka helayaa wadahadal turjubaan leh oo khadka taleefanka ku salaysan. Luqadaha immika turjubaanada leh waxaa kamid ah: af-carabi, af-ruush, af-beershi, af-soomaali, af-isbaanish iyo af-turki. Dhammaan talabixintaasi waa lacag la'aan oo waxaa lagu siin karaa adigoo maacaaga sheegin.

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

Stockholms läns landsting