NHS

SmokeFree London

North West London Cardiac Network

کێشانی نێرگەلە یان پایپی ئاویی: کاریگەریە تەندروستیەکان

(هەروەها پێی دەگووترێت شیشە یان هوکە پایپ)

The North West London Cardiac Network دکتۆرەکان، پسپۆڕەکانی تر و بەرێوەبەرەکانی سەر بە ڕێکخراوەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی گشتی (NHS) پێکەوە کۆدەکاتەوە بە درێژایی باکوری ڕۆژئاوەی لەندەندا بۆ ئەوەی کە بەیەکەوە کاربکەن بۆ دڵنیاکردنی بەکارهێنانی یەکسانی خزنەتگوزاریەکان و چاکسازیکردن بە گشتی لە دەرئەنجامی ئەو نەخۆشیانەدا کە پەیوەندیان بە نەخۆشی دڵەوە هەیە.

جگەرەکێشان لە هەر تاکە نەخۆشیەکی تر زیاتر زیاتر هۆی مردن و کەمئەندامیە

(ڕێکخراوی تەندروستی نیودەوڵەتی، 2005)[i]

ئینگلتەرای بێ دوکەڵ

لە ئینگلتەرادا، لە 1 ی مانگی حەوتی 2007 وە هەموو شوێنە داخراوەکان و ئەو شوێنە گشتیانەی کە تا ڕادەیەکی زۆر داخراون، دەبنە ناوچەی بێ جگەرەکیشان.

ئەمە کێشانی تووتن، مادەکانی تر کە تووتنی تێدایە و هەر مادەیەکی تر کە لە بارێکدایە بتوانرێت بکێشرێت، دەگرێتەوە.

کێشانی هەر مادەیەک بەهەر شێوەیک بێت، زیانی بۆ تەندروسیتت هەیە. ئەمانە بریتن

- جگەرەی کارگەکان
- جگەرەی بەدست پێچراو
- پایپ و سیگار
- گیا
- نێرگەلە (هەروەها بە شیشە؛ هوکە و پایپی ئاویی دەناسرێت)

یاسای بێ دوکەڵی جگەرە بەکارهێنانی نیرگەلە یان شیشە لە شوێنی داخراودا، لەوانە قاوەخانەی نێرگەلە، لە 1 ی مانگی حەوتی 2007 وە قەدەغەدەکات.

هەروەها یاسای هاوشێوە لە ئێران. تورکیا، تایلاند، میسر و سوداندا لە کاردایە.

North West London Cardiac Network

NHS

North West London Cardiac Network

بۆ پتر زانیاری

چۆن بازرگانەیەکەت بێ دوکەڵی جگەرە بکەیت

تکایە پەیوەندی بکە بە Smokefree England (ئینگلتەرای بێ دوکەڵ) وە بە ژمارە تەلەفۆنی0800 169 1697 یان بچۆرە سەر ماڵپەری www. smokefreeengland.co.uk

چۆن کێشانی تووتن، جگەرە یان نێرگەلە یان شیشە وازلێبهێنیت.

پەیوەندی بکە بە Stop Smoking Service ی ناوچەکەتەوە بە ژمارە تەلەفۆنی 0800 169 0169 یان بچۆرە سەر ماڵپەڕی www.gosmokefree.co.uk.

"مەترسی بۆ ئەو کەسانەی کە نێرگەلە دەکێشن وا دەردەکەوێت کە بە هەمان ڕێژەی جگەرە کێشان بێت، ئەگەرچیش ئەوە زۆر باسی لێوە ناکرێت"
(*Respiratory* مانگی حەوت – 2006)

---

i ڕێکخراوی تەندروستی نیودەوڵەتی (2005) کێشانی تووتن بە نێرگەلە: کاریگەریە تەندروستیەکان. پێویستیەکانی لێکۆڵینەوە و کردارە پێشنیاکراوەکان لەلایەن ڕێکخەرەکانەوە.

ii نیشکۆوی ئیتال (2005) نێرگەلە کێشان: مەترسیەکی ڕەفتاریی نوێی تەندروستی بەشی پزیشکیی منداڵان. ژمارە 116. 1 ی مانگی حەوتی 2005، pp. e113–e119.

بۆ پتر زانیاری سەبارەت بە چالاکیەکانی ئەو کۆمەڵە یان تیبینیەکان سەبارەت بەوەی کە چۆن بتوانین پەیوەندیکردنمان باشتر بکەین، تکایە سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکە: www.nwlcn.co.uk

North West London Cardiac Network

NHS
North West London Cardiac Network

North West London Cardiac Network

ئایا کێشانی نێرگەلە بۆ تەندروستیم خراپە؟

بەکارهێنانی نێرگەلە بۆ کێشانی تووتن مەتسریەکی جدی بۆ تەندروستی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیکێشن و ئەوانەی کە دوکەڵی ئەو نێرگەلەیە لەو دەروبەرەدا هەلدەمژن.

دوکەڵی نێرگەلە زۆر مادەی ژەهراوی تێدایە کە بەوە ناسراون دەبنە هۆی نەخۆشی جدیەکان– نەخۆشی دڵ، نەخۆشیەکانی هەناسە، شێرپەنجەی سی و دروستکردنی کێشە لە سکپڕبووندا.

کێشە هەناسە هەمەیشەییەکانی وەک برۆنکایتس (ئیلتیهابی هەمیشەیی سی)، پتر ئەگەری ئەوەیان هەیە لەوانەدا دەربکەون کە نێرگەلە دەێیشن وەک لەوانەی کە جگەرە دەکێشن.

کێشانی نێرگەلە بەرامبەر بە کێشانی جگەرە

ئاوی نێرگەلەکە مادە زیانبەخشەکان ناپاڵێوێت.

دوکەڵی نێرگەلە هێشتا ڕێژەیەکی بەرز لە پێکهاتە ژەهراویەکانی هەردوو خەڵوز و تووتنەکەی تێدایە، لەوانە کانزا قورسەکان و ئەو مادانەی کە دەبنە هۆی شێرپەنجە.

هیچ ئامێرێک یان کەلوپەلێک نەسەلمێنراوە کە کێشانی نێرگەلە سەلامەتر بکات.

بە گشتی، دانیشتنێکی کێشانی نێرگەلە یان پایپی ئاوی 80-20 دەقیقەی پێددەچێت، کە لەو ماوەیەدا جگەرەکێش 50–200 جار مژی لێدەدات.

لەوانەیە ئەوکەسەی کە نێرگەلە دەکیشێت لە یەک دانیشتندا هێندەی یەک جگەرکێش کە 100 جگەرە یان زیاتر دەکێشێت، دوکەڵ هەڵبمژێت.

"زۆر خەڵک بە هەڵە وابڕوا دەکەن کە نیرگەلە تووتنی تێدا نیە و ئەوەی کە دەیکێشن بەرووبومیکی گیاییە ... ئەو تاموچێژەی کە تێیکراوە وایان لیدەکات کە هەست بکەن کە گژوگیا دەکێشن، لە کاتێکدا کە لە راستیدا دوکەڵ دەکێشن ... کێشانی شیشە زۆر ترسناکترە لە کێشانی جگەرە چونکە بڕی ئەو نیکۆتینە ناتوانرێت بژمێردرێت بەهۆی جیاوازی پێچاونەوەیەوە".
ڕۆژنامەی خەلیج تایمس (ئیماراتی عەرەبی، 4 ی مانگی شەشی 2006)

کێشانی نێرگەلە وەک چالاکیەکی کۆمەلایەتی

کیشانی نێرگەلە زۆربەی جار بۆنەیەکی کۆمەلایەتیە یان کۆمەڵێک خەڵک هەمان نێرگەلە دەکێشن. هەندێک ئەگەری نەخۆشی بەهۆی ئەوەوە پەیدا دەبێت وەک نەخۆشیەکانی سیل (Tb) و ئیلتیهابی ڤایرۆسیی سیەکان[ii].

North West London Cardiac Network

NHS
North West London Cardiac Network

دوکەڵی دووهەمین

جگەرەکیشانی دووهەمین کاتێک روودەدات کە تۆ دوکەڵی کێشانی خەڵکی تر هەڵدەمژیت بەوەی کە لە نزیک ئەو کەسانەوە بیت کە تووتن دەکێشن.

دوکەڵی دووهەمین سەروو 4,000 مادەی کیمیایی تێدایە لە شێوەی ووردە تەن و گازدا - 60 لەوانە کە وا دەناسرێن یان گومانیان لەسەرە کە مادەیەکن دەبنە هۆی شیرپەنجە.

تەنها 30 دەقیقە لە هەناسەهەڵمژینی دوکەڵی خەللّی تر جولانی خوێن بۆ ناو دڵ خاودەکاتەوە.

دوکەڵی دووهەمین کە لە نێرگەلەوە پەیدا دەبێت تێکەڵێکە لە دوکەڵی تووتن و دوکەڵی خەڵوزەکە و لەبەر ئەوە مەترسیەکی تەندروستی جدی هەیە بۆ ئەو کەسانەش کە جگەرە ناکێشن. ئەگەر سکت پڕبێت ئەوا مەترسیەکە بەرزتریش دەبێت بۆت.

Smokefree England و نێرگەلە کێشان

لە1ی مانگی حەوتی2007 وە،یاسای Smokefree (نەهێشتی دوکەڵ) بەکارهێنانی پایپی ئاوی و نیرگەلە قەدەغە دەکات لە شوێنە داخراوەکانی کاردا، لەوانە قاوەخانەی نێرگەلە.

خاوەنکارەکان، خاوەنی شوێن و بەڕێوەبەرەکان دەبێت:

1. دڵنیای بکەن کە شوێنەکەیان بێ دوکەڵە.
   – ئەگەر پەیڕەوی ئەوە نەکرێت لەوانەیە ببیتە هۆی سزادانێک تا بڕی £2,500.
2. دڵنیای بکەن کە نیشانەی 'جگەرەکێشان قەدەغەیە' بخرێتە ڕوو.
   – ئەگەر پەیڕەوی ئەوە نەکرێت لەوانەیە ببیتە هۆی ئاگادارکردنەوەیەکی سزادانی جێگیر لە نێوان £200 یان سزای تابڕی £1,000بدرێن.

ئەو خەڵکانەی کە لە شوێنێکدا جگەرەبکێشن کە جگەرکێشان قەدەغە بێت تێیدا ئەوا دەشێت ئاگادارکردنەوەیەکی سزایی جێگیریان پێبدریت بە بڕی £50 یان سزایەکی تا بڕی £200 یان پێبدرێت.

North West London Cardiac Network