

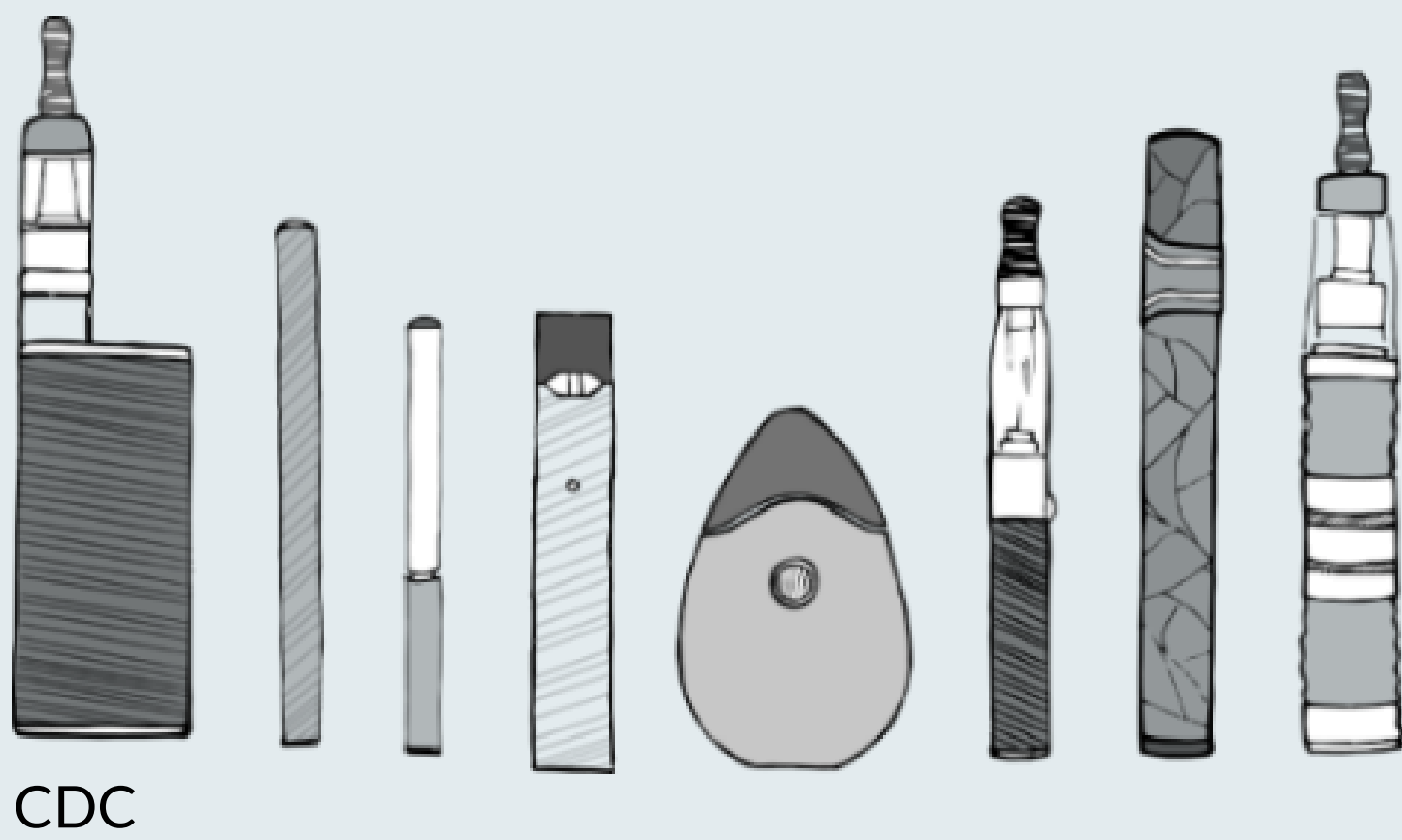
SU'AALAHHA BADANAA LA ISKA WAYDIIYO SHIISHADA IYO SIGAARKA EE KORONTADA KU SHAQEeya

Muxuu sigaarka korontada ku shaqeeya u yahay war cusub waqti xaadirkaan?

Daafaha wadanka Maraykanka, waxaa jiray warar la xariira xanuuno daran iyo dhimashooyin la xariira shiishada iyo adeegsiga sigaarka korontada ku shaqeeya. Sababta gaarka ah ee sababa xanuunkaan ma cada.

Waxaa jiray wax kabadan kun dhacdo oo la xaqiijiyay inay ka dhaceen Maraykanka oo dhan, ayna kujiraan dhawr ka dhacday Gobalka Washington.

Muxuu yahay sigaarka korontada ah?



CDC

Sigaarka korontada ah waa aalado soo saara qiiq ayagoo dareere ku gubaaya kiimikooyin badan. Dadka caba sigaarkan ayaa dhuuqa qiiqa iyo kiimikooyinka kale ee gaaraya sanbabadooda. Waxaa jiro in kabadan 60 kiimikooyin oo la dhuuqo ayna kujiraan:

- Nicotine
- Tetrahydrocannabinol (THC, nooca psychoactive ee ku jira maadooyinka cannabis/marijuana)
- Cannabidiol (CBD, oo ah kiimiko kale oo laga helo maadooyinka cannabis/marijuana)
- Maceeyaasha iyo maadooyinka kale ee maandooriyaha ah sida biraha iyo saliidaha cusub

Waa maxay shiishadu?

Sigaarka korontada ku shaqeeya ayaa loo yaqaanaa "Shiishad" waayo maadooyinka dareeraha ah ayaa isku badala qiic marka la dhuuqo.

Sidee ayaan ku yarayn karaa khatarta iiga imaan karta xanuunka sanbabada ee shiishada laga qaado?

- Sigaarka korontada ku shaqeeya iyo shiishadu maaha kuwo badbaado leh. Ka dheerow adeegsiga sigaarka korontada ah iyo shiishada ilaa waxa keena xanuunkaan dilaacay lasoo ogaanaayo.
- Kala hadal carruurtaada khataraha shiishada.
- Raadso daryeel caafimaad haddii aad dareento cufac, neef yari, xabad xanuun, lalabo ama daal badan aadna isticmaasho sigaarka korontada ku shaqeeya.
- Haka iibsan maadooyinka sigaarka korontada ku shaqeeya wadooyinka ama wax haka badalin.
- Carruurta, dhalin yarada, haweenka uurka leh, iyo dadka waawayn ee aan hadda isticmaalin tubaakada waa inay adeegsan sigaarka korontada ku shaqeeya.





Waxaan doonayaa inaan joojiyo adeegsiga sigaarka korontada ah iyo shiishada laakiin ma joojin karo. Maxay tahay inaan sameeyo?

Dadka waawayn iyo dhalin yarada doonaaya inay joojiyaan waa inay la hadlaan dhakhtarkooda ayna waydiistaan daawooyinka, ayna kujiraan talo bixinta iyo daawooyinka Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Daawada iyo Cuntooyinka) oggoshahay. Haddii aad doonayso inaad joojiso cabista sigaarka korontada ku shaqeeya, ama wax kasta oo tubaakada laga sameeyo, waxaad wici kartaa laynka Joojinta daroogada oo ah 1-800-QUIT-NOW.

Waxaan adeegsan jiray sigaarka korontada ku shaqeeya si ay iiga caawiyaan joojinta sigaar cabista. Maxay tahay inaan sameeyo?

Haddii aad mar horaba ku wareegtay sigaarka korontada ku shaqeeya, la hadal dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama la xariir laynka Joojinta oo ah 1-800-QUIT-NOW si aad ugula hadasho dookhyada kale ee daawaynta sida talo siinta iyo daawooyinka ay FDA ogolaatay. Centers for Disease Control (CDC, Xarumaha Xakameynta Cuddurada) waxay ku talinaysaa in dadka waawayn ee u adeegsada sigaarka korontada si ay iskaga joojiyaan sigaar cabista inaysan dib u laaban cabista sigaarka caadiga ah.

Waxaan maqlay in xanuunkaan ay sababtay maadada marijuana ama saliida THC. Ma run baa taasi?

Wali ma naqaano waxa keenay xanuunkaan. Qaar badan, laakiin maaha dhammaan, oo kamid ah bukaanka uu xanuunkaan ku dhacay ayaa sheegay, marka laga reebo maadada nicotine, inay dhuuqeen sigaar horay loo dhaanshay oo ay kujiraan maadooyin laga sameeyay cannabis sida THC ama CBD.

Waxaan maqlay in xanuunkaan uu sababay Fetamiin E. Ma run baa taasi?

Wali ma naqaano. Baaritaan lagu sameeyay shaybaaro badan oo heer qaran ah ayaa ogaaday unug – oo kamid ah Feetamiinka E – oo kujira qaar kamid ah, laakiin maaha dhammaan, tijaabooyinka THC ee laga qaaday dadka xanuunkaan uu kudhacay. Hase yeeshee, ma naqaano in Feetamiin E sababay xanuunka iyo inkale, ama xataa uu kamid yahay sababaha kala duwan, ee xanuunka. Sidoo kale majirto qaab aad ku baari karto in badeecada aad soo iibsato uu kujiro Feetamiin E iyo in kale ama maado kale oo kiimo khatar ah.

Waxaan kasoo iibsadaa THC ama CBD dukaan ruqsad u haysta iibinta cannabis. Taasi ma tahay mid amaan ah?

Majirto maado loo aqoonsaday ilaa iyo hadda inay amaan tahay, mana jirto wax cadayn ah ilaa iyo hadda oo muujinaysa jiritaanka maadooyin ama farsamooyin kala miiris ah oo ka hortagaaya xanuunkaan. Waxaa intaas dheer, macluumaadka ku saabsan maadooyinka ama waxyaabaha laga sameeyay maadada ee kuqoran baakada waxaa laga yaabaa inay been yihiin. Maadooyinka amaanka ah marka la cunaayo ama maqaarka la marsado ayaa khatar noqon kara marka la neefsado ama la dhuuqo.