

Armenian
Guide to Smoking

Պայքար Քաղցկեղի Դեմ. Ձեր Որոշումը, Ձեր Ընտրությունը



Մի Կարճացրեք Ձեր Կյանքը Ծխելու Պատճառով

Պայքար Քաղցկեղի Դեմ.

Ձեր Որոշումը,

Ձեր Ընտրությունը

Մի՛ Կարճացրեք Ձեր Կյանքը Ծխելու Պատճառով

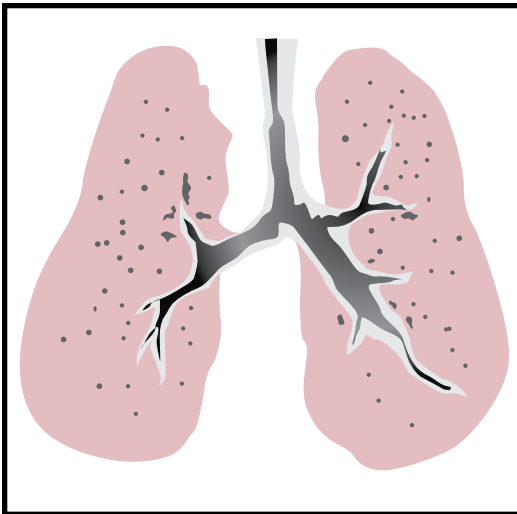
Ձեր Թոքերը

Դուք հավանաբար հաճախ չեք մտածում Ձեր թոքերի եւ նրանց կատարած աշխատանքի մասին: Բայց եթե Դուք ձեռք բերեք բրոնխիտ կամ թոքերի հիվանդություն, Դուք անմիջապես զգում եք, թե ինչքան կարեւոր են Ձեր թոքերը:

Ձեր կյանքի ընթացքում ամեն մի բույեում Դուք շնչում եք մոտ 18 անգամ: Դուք ունեք ընդամենը մի գույգ թոք շնչելու համար: Ձեր մարմինը որոշ աշխատանքների համար կրկնորդ համակարգեր ունի, բայց շնչել կարող են միայն Ձեր թոքերը: Եթե Դուք վատ վերաբերվեք նրանց հետ՝ ծխելով, ապա Դուք նրանց կպատճառեք փսաս: Դրանց մի մասը հնարավոր չէ վերականգնել:

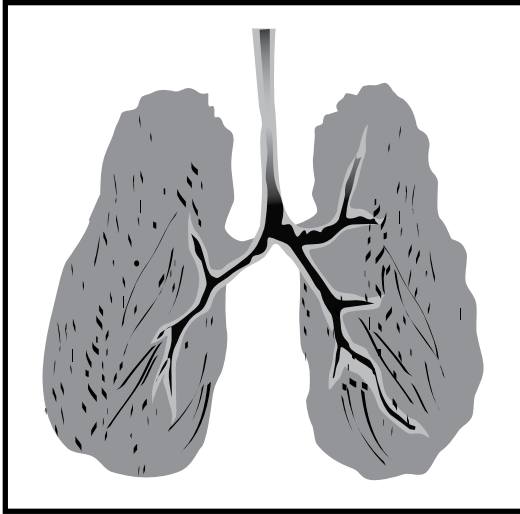
Ձեր Մարմնի Վճարի Գինը

Ծխելը, ընդ որում նշանակություն չունի ծուխը գալիս է գլանակից, սիգարից թե ծխամորձից, էմֆիզեմայի, քաղցկեղի եւ այլ հիվանդությունների պատճառն է: Էմֆիզեման թոքերին դարձնում է լայնանալու եւ սեղմվելու անընդունակ: Ահա թե ինչպիսին են առողջ թոքերը:



Առողջ Թոքերը

- Հյուսվածքների գույնը վարդագույն է
- Փոքրիկ օդային պարկերն ընդունակ են աշխատելու



Ծխողի Թորքը

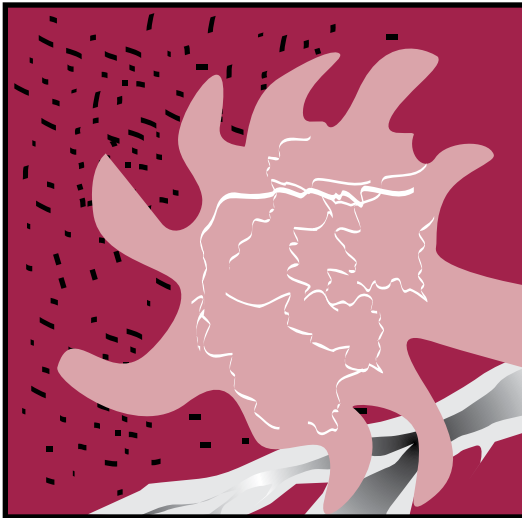
- Հյուսվածքի գույնը մուգանում է
- Օդային փոքրիկ պարկերը չեն կարողանում աշխատել
- Որովհետեւ նրանք պայթել են կամ վառվել

Եթե Դուք մի անգամ էմֆիզեմա եք ձեռք բերել, ապա դա վերականգնել հնարավոր չէ: Յուրաքանչյուր շնչում լարում է: Ձեր թոքերը չեն կարողանում բավարար քանակությամբ թթվածին մատակարարել Ձեր մարմնի մյուս օրգաններին: Թթվածնի անբավարարությունը վառում է մյուս օրգանները եւ փոքրիկ անելիքն անգամ դարձնում է դժվար իրականացնելի: Սիրտն այնքան է գերհոգնում, որ հաճախ այլեւս չի կարող աշխատել: Ահա թե ինչու մարդիկ երբեմն մահանում են էմֆիզեմայից:

Ի՞նչ է քաղցկեղը

Ձեր մարմինը բաղկացած է միլիոնավոր բջիջներից: Նոր բջիջներն աճում են փոխարինելու հներին: Քաղցկեղը նոր բջիջների աճելու եղանակի փոփոխությունն է:

Երբեմն «հիվանդ» բջիջները վերարտադրվում են շատ արագ եւ առաջացնում են գոյացություն, որը կոչվում է ուռուցք: Եթե ուռուցքը գտնվել է վաղ, ապա այն կարող է բուժվել: Այս լուսանկարը ցույց է տալիս, թե ինչ է իրենից ներկայացնում թոքի քաղցկեղը:



Չարորակ Ուռուցք

Չարորակ Ուռուցք

Ուռուցքները իլուսւմ են սնունդն ու էներգիան Ձեր մարմնից: Նրանք կարող են այնքան մեծանալ, որ կկանգնեցնեն Ձեր մարմնի կարելուք ֆունկցիաները: Եթէ աճի գործընթացը հնարավոր չլինի կանգնեցնել, ապա քաղցկեղը կսպանի Ձեզ:

Թոքերի քաղցկեղից մահանալու պատճառները մեկն այն է, որ նա երկար տարիներ թաքնված է լինում: Շատ դեպքերում, երբ նա ժամանակի ընթացքում հայտնաբերվում է, քաղցկեղն արդեն տարածված է լինում դեպի ոսկորները, ուղեղը եւ այլ օրգաններ: Եթէ քաղցկեղը երկար ժամանակ է աճել, ապա համարյա միշտ ուշ է լինում նրան կանգնեցնելը:

Ծխելը ոչ միայն թոքերի քաղցկեղի պատճառն է: Գիտնականները գտել են, որ ծխելն առնչվում է բերանի, կոկորդի, կերակրափողի, միզապարկի, երիկամների, ենթաստամոքսային գեղձի եւ այլ օրգանների քաղցկեղի հետ: Մեկ անձի ծխելը կարող է անգամ վսասել չծխողների առողջությունը, քանի որ արտաշնչված ծուխը պարունակում է ծխողի ներշնչած նույն թունավոր նյութերից շատերը:

Ծխախոտ Արտադրողները

Տարիների ընթացքում ծխախոտ արտադրողները համառորեն աշխատել են, որ կարողանան ծխելը ներկայացնել էլեգանտ, հաստատակամ, փորձառու եւ հրապուրիչ: Նրանք դա անում են, որ խրախուսեն Ձեզ ծախսելու Ձեր փողերը սիգարետի վրա: Սիգարետները (նաեւ սիգարներն ու ծխամորձերը) իրականում կեղտոտ են, գարշահոտ ու մահացու: Ծխախոտ արտադրողները դա Ձեզ չեն ասի:

Ահա՛ ճշմարտությունը. Ծխել նշանակում է խեղդող ծուխը, կրակը եւ թույները Ձեր թոքերում, որպեսզի Ձեր մարմնին հաղորդեն նիկոտինը՝ թունավոր ու թմրեցնող պատրաստուկը: Ծխախոտ արտադրողները գիտեն ճշմարտությունը: Նրանք գիտեն, որ եթե Դուք մի անգամ դարձել եք նիկոտինից կախյալ, ապա շատ դժվար է դրանից ազատվելը: Նրանք չեն մտահոգվում այն մասին, թե ինչ գին է հատուցում Ձեր մարմինը ծխելու դիմաց: Միակ բանը, ինչի մասին նրանք հոգ են տանում, դա Ձեր փողերն են: Ինչոր մեկն ասել է, եթե ծխելու ազդեցությունը մեր թոքերը փաստելու փոխարեն՝ ինչը մենք չենք կարող տեսնել, երեւա մեր մաշկին, ոչ մեկը չի ընտրի ծխելը:

Որոշումը Ձերն է:

Եթե Դուք չեք ծխում, ապա մի՛ սկսեք:

Եթե ծխում եք, ապա դադարացրե՛ք հիմա:

Ծխելը վսասում է կանանց

Թոքերի քաղցկեղից հիմա ավելի շատ կին է մահանում, քան ուրիշ քաղցկեղից: Վերջին 30 տարում, երբ կանանց ծխելը դարձավ սոցիալապես ընդունելի, թոքերի քաղցկեղից մահացող կանանց ցուցանիշն աճել է 452%—ով ավելի քան չորս եւ կես անգամ:

Եթե Դուք հղի եք կամ պլանավորել եք սկսել ընտանեկան կյանք, ապա Դուք պետք է ընդհարապես թողնեք ծխելը: Ծխելը դանդաղեցնում է երեխայի մտավոր աճը հղիության ընթացքում: Ծխող մայրերի երեխաների միջին քաշը կես ֆունտով ավելի պակաս է չծխող կանանց երեխաների քաշից: Նիկոտինը դանդաղեցնում է օդի եւ արյան հոսքը Ձեր մարմնում, այնպես որ Ձեր երեխան ստանում է պակաս թթվածին եւ սնունդ: Սիգարետը պարունակում է ածխաթթու գազ, որը քչացնում է թթվածնի քանակը Ձեր երեխայի արյան մեջ: Խանգարվում է նաեւ Ձեր երեխայի վիտամիններ ստանալու եւ յուրացնելու ընդունակությունը:

Ծուխը Ձեր Շուրջը

Ծխախոտի ծխի պատճառած հիվանդության ռիսկը չի սահմանափակվում միայն ծխողներով: «Ակամա» ծխողներն ավելի քիչ ծուխ են ներշնչում, քան ակտիվ ծխողները, քանի որ ծուխը խառնվում է օդի հետ: Բայց թոքերի քաղցկեղից ամեն տարի մահացող մոտ 4000 մարդ թոքերի քաղցկեղից ամենամյա մահացողների մոտ 3%—ը, ակամա ծխողներ են: Մեկ անձի ծխելու որոշումը կարող է վսասել չծխողների առողջությունը: Ծխախոտի արտաշնչած ծուխը պարունակում է շատը

այն թույլներից, որ շնչում է ծխողը: Դա է նաեւ այն պատճառներից մեկը, թե ինչու ավելի ու ավելի շատ մարդիկ ջահել թե ծեր, դիմում են ծխողներին դրսում ծխել, եթե ... նույնիսկ դրսում անձրեւ է:

Երբ Թողնէք Ծխելը

Ծխելը թողնելուց հետո Ձեր արյան ճնշումը կլինի այնքան, որքան էր մինչեւ Ձեր վերջին գլանակը ծխելիս: Ծխելը թողնելուց մեկ տարի հետո սրտի իշեմիկ հիվանդության լրացուցիչ ռիսկը կլինի կլիտվ չափ պակաս, քան Դուք դեռ ծխում էիք: Ծխելը թողնելուց տաս տարի հետո թոքերի քաղցկեղից մահանալու ցուցանիշը կլինի մոտ կեսը ծխել շարունակողների համեմատ: Տասնհինգ տարի հետո սրտի իշեմիկ հիվանդության Ձեր ռիսկը կլինի նույնը, կարծես Դուք երբեք չեք ծխել:

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated and modified by:

Anna Yesaybegyan, Ph.D.
Anna is a native of Armenia, where she graduated from the Academy of Science. She is the Executive Director of All In One – Translation Agency in Minneapolis, MN. She has developed 30 publications on Translation Theory.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Armenian_s07-11