

ශිෂා (shisha) දුම්කොළ වල හානි

ප්‍රජාව වෙත කරුණු පත්‍රිකාවක්

ශිෂා දුම්කොළ යනු මොනවාද?

ශිෂා දුම්කොළ යනු සාමාන්‍යයෙන් දුම්කොළ, උක්පැණි මණ්ඩ සමඟ පැසවා පලතුරු රසකාරක එක්කළ සංයෝගයකි.

සාමාන්‍යයෙන් ශිෂා දුම්කොළ ඊට විශේෂ මිනිට් සහ පලතුරු-රසැති සුවදක් සහිත වන අතර එය වතුරපයිප්පයක් හරහා දුම්බීම කරනු ලැබේ.

ශිෂා, නාර්ගයිල් (nargile), හුකා (hookah), ආර්ගයිල් (arghile), ගොසා (goza) සහ හබල් බබල් (hubble bubble) යනු වතුරපයිප්පය හඳුන්වන වෙනත් සුලභ නම් සමහරකය.

මෙම උපකරණය නිමවා ඇත්තේ පානය කරන්නා තුළට ලගාවීමට පෙර දුම, වතුර හෝ වෙනත් ද්‍රවයක් හරහා ගමන් කරන ලෙසටය (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය [WHO], 2015).



ශිෂා දුම්කොළ හානිකරද?

සිගරට් බීම වෙනුවට ශිෂා දුම්කොළ පානය නිරූපදින විකල්පයකය යන පොදු වැරදි වැටහීමක් තිබේ.

මෙය අහිතකරය.

සිගරට් බීම හා සසඳන විට ශිෂා දුම්කොළ පානය කරන්නන් ඊට සමාන හෝ ඊට ඉහල මට්ටමක හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය වලට විවෘත වේ.

ශිෂා දුම්කොළ දුමේ අඩංගු මොනවාද?

සිගරට් දුම හා සසඳන විට ශිෂා දුම්කොළ වල දුමේ වෙනත් අනුපාතවල හානිකර පිළිකා ඇතිකරන ද්‍රව්‍ය අඩංගුවේ.

මීට එක් හේතුවක් වන්නේ ශිෂා දුම්කොළ රත්කිරීම සඳහා ඇතුරු පිළිස්සීමයි. (Shihadeh et al., 2015; WHO, 2015).

උදාහරණයක් ලෙස, එක සිගරට්ටුවක් බීම හා සසඳන විට, එක සාමාන්‍ය ශිෂා වාරයකදී, ශිෂා දුම්කොළ පානය කරන්නෙක් පහත පෙනෙන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයක් ආශ්‍රාණය කරනු ලැබේ:

- තුන් හතර වාරයක නිකටින් ප්‍රමාණයක්
- 11 වාරයක් පමණ කාබන් මොනොක්සයිඩ් ප්‍රමාණයක්
- 25 වාරයක් පමණ තාර ප්‍රමාණයක්
- 10 ගුණ වාරයක් ඊයම් (Primack et al., 2016; Shihadeh et al., 2015)

ශිෂා දුම්කොළ වල සෞඛ්‍ය අවදානම් කවරේද?

සිගරට් වාගේම ශිෂා දුම්කොළ පානය කිරීමේදී ක්ෂණික සහ දීර්ඝ කාලීන අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇත.

ක්ෂණික සෞඛ්‍ය බලපෑම් වලට අඩංගු වන්නේ:

- හෘද ස්පන්දනය සහ රුධිර පීඩනය ඉහල යාම
- පෙනහලු ක්‍රියාකාරීත්වය දැනට වීම
- ව්‍යායාම ධාරිතාව අඩුවීම
- උග්‍ර කාබන් මොනොක්සයිඩ් විසවීම (WHO, 2015).

ශිෂා දුම්කොළ පානය හා සම්බන්ධ දීර්ඝ කාලීන සෞඛ්‍ය බලපෑම් වලට අඩංගු වන්නේ:

- පිළිකා
- හෘද රෝග
- ශ්වසන රෝග
- ඇලුන උපන් බිලිදුන්ගේ අඩු උපත් බර
- අස්ථි ඝනත්වය අඩුවීම සහ කැඩුම් බිඳුම් (WHO, 2015).

අන් කෙනෙකුගේ ශිෂා දුම්කොළ දුමට විවෘත (second-hand smoke) වන අයට ශ්වසන සහ වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට

මුහුණපෑමේ අවදානම ඇත. ප්‍රමුඛ විශේෂයෙන්ම අවදානමට ගොදුරු වේ. (Smith-Simon, Maziak, Ward & Eissenberg, 2008; Tamim et al., 2003).

වැඩිදුර තොරතුරු

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා:

- 1300 136 775 අංකය ඔස්සේ Tobacco Information Line අමතන්න
- tobacco.reforms.website
www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

මෙම ප්‍රකාශනය වෙනත් ආකෘතියක බොගැනීමට 1300 136 775 අංකය ඔස්සේ Tobacco Information Line අමතන්න. අවශ්‍ය නම් 13 36 77 හරහා National Relay Service අමතන්න. නැතහොත් ඊමේල් මගින් tobaccopolicy@health.vic.gov.au අමතන්න.

විකටෝරියානු රජය මගින් අනුමත කර ප්‍රකාශ කරන ලදී.
1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, May, 2017.

විකවනය: මෙම කරුණු පත්‍රිකාවේ අඩංගු උපදෙස් සාමාන්‍ය මගපෙන්වීම සඳහා පමණක් බව කරුණාවෙන් සළකන්න. මම කරුණු පත්‍රිකාවේ අඩංගු උපදෙස් භාවිතය නිසා ඇතිවන කිසිදු අලාභයක් හෝ හානියක් ගැන Department of Health and Human Services වගකීමක් භාර නොගනී. මෙම කරුණු පත්‍රිකාවේ අඩංගු කිසිවක් නිසි නීති උපදෙස් සඳහා ආදේශයක් නොවේ.

ISBN: 978-0-7311-7195-8

බො ගත හැකි අඩවිය
www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms