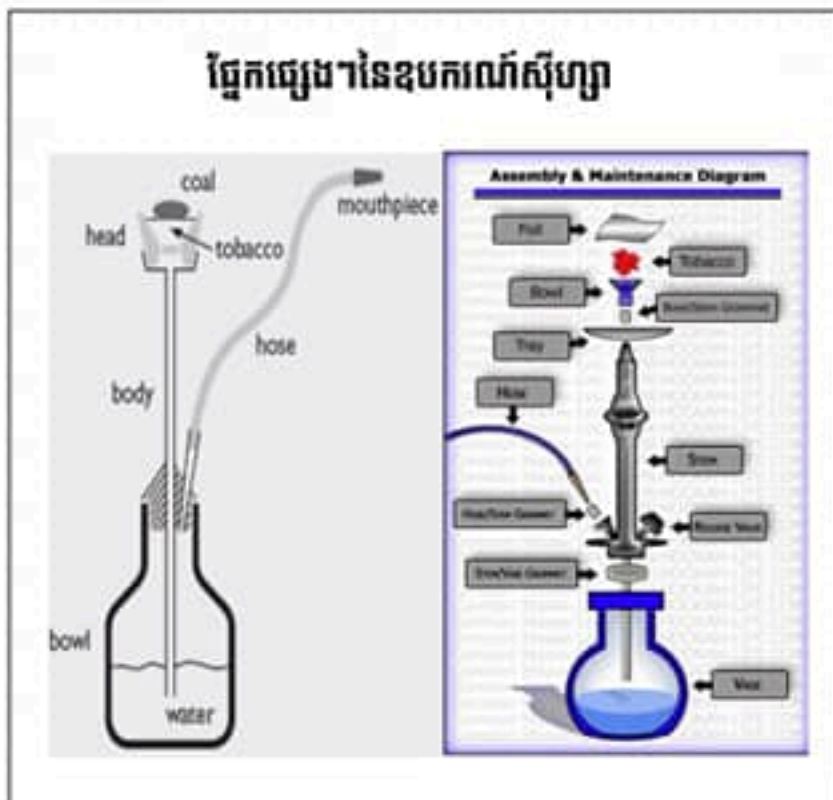
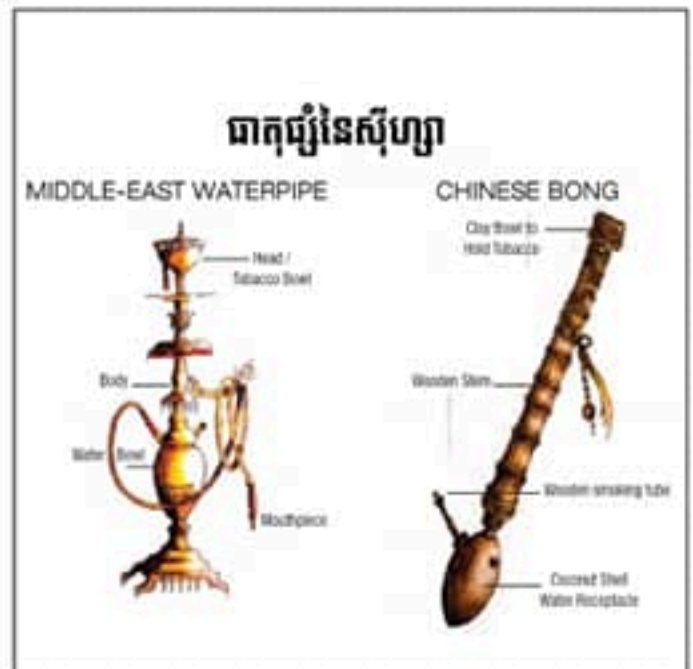




ផលប៉ះពាល់នៃស៊ីហ្សារលើសុខភាព

(១) តើអ្វីទៅជា ស៊ីហ្សារ ?

- អាចហៅម្យ៉ាងទៀតថាជា ខ្សៀរទឹក។
- ជាឧបករណ៍
 - o ដែលមានបំពង់តែមួយ ឬមានខ្លែងបំពង់ច្រើន
 - o សម្រាប់ប្រើ(ជក់)ផលិតផលថ្នាំជក់ ដែលមានរសជាតិជាថ្នាំជក់ ឬមិនមែនថ្នាំជក់ ដោយប្រើកំដៅធូលី ហើយផ្សែងបានរត់ឆ្លងពីលើចុះក្រោម កាត់តាមទឹក ឬវត្ថុរាវមុននឹងទៅដល់ អ្នកជក់។



យោងសេចក្តីណែនាំលេខ០១១/១៤ ស.ណ.ន អ.ជ.ប.ត.ញ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៤ របស់អាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធប្រឆាំងគ្រឿងញៀន ស្តីពីការចាត់វិធានការ បញ្ជូរ បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ ការធ្វើអាជីវកម្ម និងការដាំចូលផលិតផលស៊ីហ្សារ និងបារីលើទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ពួកគេនៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

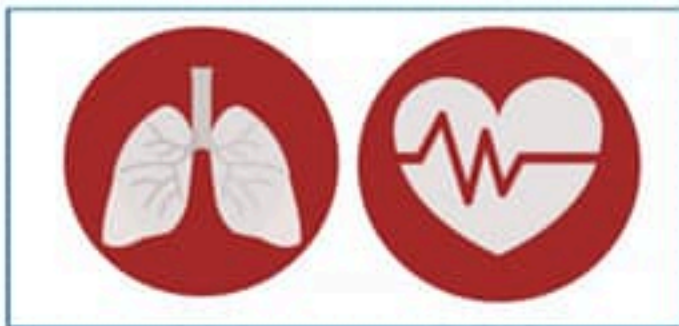
ផលប៉ះពាល់នៃស៊ីហ្សាហ្គាលើសុខភាព

(២) តើនៅក្នុងចំហាយផ្សែងនៃ ស៊ីហ្សា មានសារធាតុអ្វីខ្លះ ?



- មានសារធាតុនីកូទីនដែលជាសារធាតុញៀន
- មានសារធាតុគីមីដូចជា PHA (Polycyclic Aromatics Hydrocarbons)
- មានសារធាតុពុលផ្សេងទៀតដូចជា កាបូនមូណូអុកស៊ីត និងក្រុមលោហៈធ្ងន់
- មានសារធាតុ ដែលមានខ្លួនដែលបណ្តាលឱ្យពុល ។

(៣) តើ ស៊ីហ្សា អាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់សុខភាពអ្វីខ្លះ ?



45 minutes of shisha smoking is equal to smoking **100** cigarettes

- ស៊ីហ្សាមានសារធាតុនីកូទីនបណ្តាលឱ្យមានភាពញៀនខ្លាំង
- អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺមហារីកមាត់ មហារីកក្រពះ មហារីកសួត មហារីកបំពង់អាហារ
- បណ្តាលឱ្យមុខងារសួតថយចុះ
- បណ្តាលឱ្យមានជំងឺបេះដូង
- បណ្តាលឱ្យសមត្ថភាពនៃការលទ្ធកិច្ចថយចុះ
- ឆាប់ចាស់
- ចំពោះអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកដែលកំពុងជក់ស៊ីហ្សា ក៏មានការទទួលរងផលប៉ះពាល់សុខភាពផងដែរ
- ការជក់ស៊ីហ្សារយៈពេល ៤៥នាទី អាចស្មើនឹងការជក់បារី ១០០ដើម។