



American
Heart
Association.

Xaqiiqo Ku saabsan... Sida Tubaakadu iyo Nikotiintu u waxyeleysa Caafimaadka Maskaxda + Kobaca Maskaxda

Waxaan ognahay in isticmaalka tubaakada iyo nikotiinta dadka qabata ay dhaawici karaan caafimaadka wadnaha iyo sambabada, laakiin cilmi baarista soo baxday ayaa muujineysa inay sidoo kale si xun u saameeyso caafimaadka maskaxda iyo kobaca maskaxda.

ISTICMAALIDA SIGAARKA ELEKTARONIGA AH, oo ay kujiraan agabka sigaarka la dhooqo **WAXAY KASII DARI KARAAN CALAAMADHA NIYAD JABKA** ee dhallinta.

– Dadka sida joogtada ah u isticmaala sigaarka elektarooniga ah **WAXAY HALIS AH HEERKA KA SAREEYA 2.4**

oo ah inay la kulmaan niyad jab ,marka lala barbardhigo aan marna isticmaalin sigaarka elektarooniga ah.



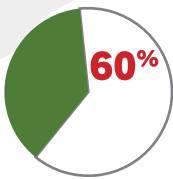
Daraasad ayaad muujisay in **ARDAYDA KULEEJKA** ee isticmaala **SIGAARKA ELEKTARONIGA AH — INAY HALIS SARE UGU JIRAAN** calaadamaha ciladaha keena feejignaan la'aanta (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD).



In ka badan **4 KAMID AH 5 TII DHALLIN IYO DADKA WAAWAYN EE YAR OO SAMEEYAY DARAASAD**

ayaa sheegay inay bilaabeen inay isticmaalaan sigaarka elektarooniga ah si ay u yareeyaan walaaca, walbahaarka ama niyad jabka.

Xog aruurin dhawaan la qabtay oo ay ka qaybgaleen 1,000, 15-ilaa-24-sano jiro si joogto ah u isticmaala sigaarka elektarooniga ah,



waxay sheegeen inaysan **HOREY U OGEYN IN** isticmaalida alaabahaan ay kordhin karaan walaaca iyo dulqaad la'aanta.

Dad badan oo isticmaala tubaakada **AYAA SI QALAD AH U AAMINSAN** in alaabaha tubaakada ay yareyn karaan welwelka ama walaaca, ama inay kor u qaadi karaan caafimaadka maskaxda ama shucuurta.

Arrintaan waxaa sababi kara **CALAAMADHA QABATINKA EE SOO NOQNOQDA** ee ka dhasha isticmaalida tubaakada ee ay ku dareemaan deganaan marka ay isticmaalaan mar labaad.

Daraasaduhu waxay soojeediyeen **IN NIKOTIINTU SAAMEYSO BAQDINTA IYO KA JAWAABISTA WALAACA**, iyo inay qayb ka qaadato kobaca, joogteynta iyo soo noqnoqoshada ciladaha walaaca.

QABATINKA KA tanaasulida nikotiinta waxay yarayn kartaa welwelka, niyad jabka iyo walbahaarka, waxayna kor u qaadaa niyada wanaagsan iyo tayada nolosh.



Astaamaha Nikotiinta/ Tubaakada:

- Nikotiintu waxay khalkhalisaa xasuusta, feejignaanta iyo nidaamka daaweynta — iyo saameynadaana waxay saameyn wayn yeeshaan inta lagu jiro kobaca maskaxda.
- Dhallinta isticmaala nikotiinta waxay ku dhibtoodaan inay feejignaan ku muujiyaan fasalka iyo inay xasuustaan waxyaabaha la baray
- Dhallinta adeegsada nikotiinta waxay la kulmaan xakameyn la'aan dareen oo adag ee keenta inay masuuliyad muujiyaan.

