

MADHARA YA SHISHA

By SW - Melkisedeck Shine · April 17, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Yafuatayo ni madhara ya shisha;

- 1.Kansa Licha ya kupita ndani ya maji, moshi wa shisha huwa na kiwango kikubwa cha carbon monoxide na nicotine ambazo humfanya mtumiaji awe kwenye hatari kubwa ya Kupata Tatizo la kansa ya koo, ama mapafu.
- 2.Matatizo ya Moyo Moshi na tumbaku husababisha mishipa ya damu ya artery Kuziba, Matokeo yakemoyo hushindwa kufanya kazi kwa ufanisi wake.
- 3.Huharibu Fizi (periodontal disease) Hii hutokana na kuongezeka kwa kiasi cha sumu ya nicotine kwenye damu na fizi matokeo yake ni kuharibika kwa fizi na kupata matatizo ya meno.
4. Fangasi na Kifua kikuu (TB) Kutokana na kutosafishwa vizuri kwa bomba za kuvutia shisha (hasa kutokana na wengi kujali kipato kuliko afya za watu) Mtumiaji hujiweka kwenye hatari kubwa ya Kupata magonjwa ya kuambukizwa kama fangasi, au hata vidonda vya tumbo kwa kuvuta kimelea cha helicobacteria.
- 5.Kuzaa Njiti (mtoto mwenye uzito mdogo) Hii ni kwa wanawake wanaotumia shisha wakiwa wajawazito. Pia mtoto huyo ni rahisi kuwa na magonjwa yanayohusiana na upumuaji.
- 7.Kupoteza Uwezo za Kujamiiana. Utafiti unaonesha kuwa, wanawake wanaotumia shisha hupoteza hamu ya kujamiiana kwa kiasi kikubwa. Hali ni mbaya zaidi kwa wanaume kwani huchangia kwa kiasi kikubwa upungufu wa nguvu za kiume.
- 8.Kuchakaa kwa ngozi. Kama ilivyo kwa watumiaji wa sigara, matumizi ya shisha huchangia kwa kiasi kikubwa katika uharibifu wa ngozi. Mtumiaji wa muda mrefu wa shisha huzeeka haraka zaidi ya asiyetumia.
- 9.Asthma na Allergy Zingine Uvutaji wa shisha huharibu utando laini uliopo kwenye njia za pua na koo, uharibifu huu unaweza kusababisha matatizo ya allergy, na asthma.
- 10.Kwa kuwa Haina Ladha kama ya sigara, watu wengi (hasa vijana) huona shisha ni mbadala mzuri wa sigara, bangi, na madawa mengine ya kulevya wakihihi haina madhara kumbe wanajiangamiza wenyewe!