



នេះអាចជួយឱ្យអ្នកនោះបោះបង់ទម្លាប់ជក់បារី ។ នេះក៏ជារបៀបដូចគ្នាទៅនឹងការ
ពាក់ “ បំណះ ” ពិសេសម្យ៉ាងនៅលើស្បែកដែលបញ្ចេញជាតិកូទីនទៅក្នុងរាង
កាយរបស់អ្នកនោះ ។ វិធីនេះក៏អាចមានប្រសិទ្ធិភាពសំរាប់ជនខ្លះដែរ ។ ចំពោះជន
ខ្លះ ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រក៏អាចជួយដែរ ។

បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត អំពីរបៀបលះបង់ការជក់បារីជាភាសា
ខ្មែរ ចូរទាក់ទងទៅ អ្នកស្រី វារី ហែម នៅ “ មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ហ្វ្លែដ ហ្វ្លែល
” (Fairfield Community Health Centre) ទូរស័ព្ទ (02) 9794 1700 ឬ “
មណ្ឌលសុខភាពយុវជននៅហ្វ្លែដ ហ្វ្លែល និងលីវែរភូល “ (Fairfield Liverpool
Youth Health Centre) ទូរស័ព្ទ (02) 9823 8299 ។

“ ខ្ចីតវិចត្វីយ៉ា ” (Quit Victoria) ក៏មានផ្តល់ចូលលិខិតស្តីអំពីការឈប់
បារីជាភាសាផ្សេងៗ ចូរសរសេរទាក់ទងទៅ Quit Victoria, PO Box 888, Carlton
South, Victoria ដោយសូមផ្ញើរភ្ជាប់នូវសែកប្រាក់ចំនួន ៣ដុល្លារផង ។

ចំពោះព័ត៌មានអំពីថ្នាក់បង្រៀន ឬការផ្តល់ឱវាទ (ជាភាសាអង់គ្លេស)
ដើម្បីឱ្យឈប់ជក់បារី ចូរទូរស័ព្ទទៅ 131 848 សំរាប់ព័ត៌មានក្នុងប្រទេស
អូស្ត្រាលី ។

**តើការជក់បារីអាចមានឥទ្ធិពលដល់សុខភាព
ខាងតណ្ហាភាវរប្រូបណា
How Smoking Can Affect Sexual Health**

NSW Multicultural Health Communication Service
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



តើការជក់បារីអាចមានឥទ្ធិពលដល់សុខភាព

ខាងកណ្តាលការបង្រៀន

How Smoking Can Affect Sexual Health

ឆាប់ចម្រើនកាលនេះ ជនាជនជាច្រើនដឹងអំពីឥទ្ធិពលនៃការជក់បារីដែល បណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺជាធ្ងន់ធ្ងរមានជម្ងឺស្កត ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺមហារីកខ្លះ ។ ក៏ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមិនបានដឹងថា ការជក់បារីអាចមានឥទ្ធិពលដល់សុខភាពខាងកណ្តាល និងភាពធ្វើឲ្យមានកូនផង ។

ឥឡូវនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានជំនាញការ “ ខាងលែងធ្វើការកើតផ្នែក ផ្លូវការរបស់បុរស ” (male impotence) ពោលថាការជក់បារីជាបុព្វហេតុមួយ បណ្តាលឲ្យមនុស្សប្រុសទៅជា “ លែងធ្វើការកើតខាងផ្លូវកាម ” នៅពេលដែល អ្នកនោះដល់ពាក់កណ្តាលវ័យ ឬកាន់តែចាស់ទៅ ។ ដើម្បីឲ្យយល់ថាតើរឿងនេះ កើតឡើងតាមរបៀបណា អ្នកត្រូវដឹងអំពីលិង្គ (ក្ត) ឡើងវិញរបស់បុរស គឺពឹង ផ្អែកទៅលើសុខភាពនៃចលនាផ្តល់ឈាមទៅដល់លិង្គ ។ យ៉ាងណាមិញការជក់ បារី គឺជាបញ្ហាមួយដែលអាចធ្វើឲ្យខូចសរសៃឈាមក្រហមសំរាប់ចលនាឈាម នេះ ។ បុព្វហេតុនេះហើយដែលវាអាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សប្រុសមានការពិបាកធ្វើ ឲ្យក្តខឹង ។ បញ្ហានេះនឹងរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀតបើអ្នកមានលើសឈាម (ឡើង សម្ពាធឈាម) និងការបរិភោគអាហារមានខ្លាញ់ច្រើន - ភាពលើសឈាមនិង ការបរិភោគខ្លាញ់ច្រើន អាចធ្វើឲ្យខូចសរសៃឈាមក្រហមដ៏សំខាន់ទាំងនេះ ។ យោងទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Chris McMahon នៃ “ សមាគមអូស្ត្រាលីផ្នែកវេជ្ជ សាស្ត្រខាងព្យាបាលភាពលែងធ្វើឲ្យលិង្គវិវឌ្ឍកើតក្នុងផ្លូវកណ្តាល ” (Australian Society for Impotence Medicine) មនុស្សប្រុសដែល “ លើសឈាម ” ហើយជក់បារី ច្រើនតែកើតភាពលែងធ្វើឲ្យលិង្គវិវឌ្ឍ ៧៥%លើសពីមនុស្សប្រុសដ៏ ទៃទៀត ។

ទោះបីភាពលែងធ្វើឲ្យលិង្គវិវឌ្ឍកើត ច្រើនតែទាក់ទងទៅនឹងការជក់បារី របស់ជនវ័យពាក់កណ្តាលនិងជនជនវ័យចាស់ក្តី វាក៏អាចមានឥទ្ធិពលដល់មនុស្ស

ប្រុសវ័យពី ៣០ឆ្នាំទៅដែរប្រសិនបើអ្នកនោះជក់បារីជាយូរពេលមក ។

វេជ្ជបណ្ឌិត Chris McMahon បានពោលបន្តទៀតថា “ ប្រសិនបើមនុស្ស នោះផ្លាស់ប្តូរខ្លួនមិនជក់បារី ភាពលែងធ្វើឲ្យលិង្គវិវឌ្ឍកើត ក៏ចុះអន់ថយដែរ ។ ប៉ុន្តែចំពោះបុរស បើកាលណាអ្នកនោះឈប់ជក់បារី បន្ថយការបរិភោគអាហារ មានខ្លាញ់ ហើយធ្វើការហាត់ប្រាណច្រើន ភាពខូចសុខភាពរបស់ជននោះក៏ច្រើន តែអាចបានល្អឡើងវិញដែរ ។ ចំពោះបុរសដែលមានបញ្ហាអំពីភាពលែងធ្វើឲ្យ លិង្គវិវឌ្ឍកើត អ្នកនោះត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ។

ប្រសិនបើបញ្ហាទាំងនេះ មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់សំរាប់លើកទឹកចិត្តឲ្យមនុស្ស ប្រុសឈប់ជក់បារី គេក៏មានភស្តុតាងថែមទៀតថា បារីអាចធ្វើឲ្យខូចដល់គុណ ភាពទឹកកាមបុរស និងបន្ថយនូវភាពជឿជាក់មានកូនរបស់បុរសនោះ ។

ប៉ុន្តែ បារីមិនត្រឹមតែធ្វើឲ្យខូចដល់សុខភាពនៃការបន្តពូជរបស់បុរស ប៉ុណ្ណោះទេ បារីក៏អាចផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់ស្ត្រីជាច្រើនបែបយ៉ាងដែរ ។ ទីមួយ គឺវាមានការទាក់ទងរវាងការជក់បារីហើយនិងជម្ងឺមហារីកកស្យួន ។ ស្ត្រីដែលជក់ បារីមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនក្នុងការកើតជម្ងឺនេះ ហើយស្ត្រីជក់បារីក៏ច្រើនតែត្រូវការ ពេលច្រើនសំរាប់ឲ្យមានផ្ទៃពោះជាងអ្នកមិនជក់បារី ។ ប្រសិនបើអ្នកនោះជក់បារី នៅពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកនោះច្រើនតែមានគ្រោះថ្នាក់រលូតកូន ឬកូនកើតមកមាន ភាពតូចជាងមធ្យមធម្មតា - នេះបានសេចក្តីថា វាច្រើនតែបណ្តាលឲ្យទារកនោះ មានបញ្ហាពិបាកផ្សេងៗទៅថ្ងៃមុខ ។

ស្ត្រីដែលជក់បារីច្រើនតែបណ្តាលឲ្យឈប់លែងមានរដូវ (ការផ្លាស់ប្តូរ ក្នុងជីវិត) មុនដល់វ័យដែលត្រូវអស់រដូវ ។

ថ្ងៃទី ៣៦ ខែឧសភាគឺជា “ ថ្ងៃសេរីគ្មានការជក់បារី ” (Smoke Free Saturday) ដែលជាកាលៈទេសៈល្អមួយសំរាប់គិតដើម្បីឈប់ជក់បារី ។ ប្រសិន បើអ្នកចង់ឈប់ជក់បារី ប៉ុន្តែឃើញថាមានការពិបាកនោះ ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដែលអាចផ្តល់ឧប្បវេណីរបៀបដែលអ្នកត្រូវធ្វើ និងអំពីសម្ភារៈ ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការឈប់បារីនេះ ។ សម្ភារៈនេះមានដូចជាស្ករកៅស៊ូពិ សេសម្យ៉ាង (special chewing gum) ដែលមានជាតិជីកូទីន - ជាការពិតណាស់ ជីកូទីនគឺជាជាតិម្យ៉ាងដែលមាននៅក្នុងបារី ហើយដែលធ្វើឲ្យមនុស្សញៀនពិបាក និងបោះបង់ចោលបារី ។ យ៉ាងណាមិញចំពោះអ្នកខ្លះ ការទំពារស្ករកៅស៊ូពិសេស