

## Haus kiag haus luam yeeb

### Yog hais tias koj zom... Cia Li Tsum Kiag

California Dental Association  
1201 K Street, Sacramento, CA 95814  
800.232.7645 cda.org



Kev siv yeeb nkab uas tsis yog haus hauv Teb Chaws Mis Kas mas nws nce zuj zus txhua xyoo. Txawm tias nws tsis yog haus kiag los, nws tsis yog hais tias yuav tsis muaj teeb meem dab tsi. Yog vim li cas koj ho yuav tsum txhawj xeeb? Nyeem tiag mus.

#### Hniav puas

Cov pob zeb thiab xuab zeb hauv cov khoom yeeb nkab uas tsis haus kos cov hniav thiab uas kom cov chaw tawv los sis txha hniav laus ntawv puas. Kev lov hniav ntxov ntxov yuav ua tau kom nws rhiab heev thiab tej zaum yuav tau kho kom zoo.

#### Ua rau muaj hniav lwj zuj zus

Tau muab suab thaj tso rau hauv cov yeeb nkab uas tsis haus thaum uas ua kom tsis txhob lwj thiab ua kom nws qab. Cov kab uas nyob hauv cov quav hniav, qhov tsis muaj kob, nplaum uas ua tas li ntawm cov hniav, siv cov suab thaj no los ua acid. Cov acid ua rau txha hniav laus puas thiab ua rau kom tus hniav lwj.

#### Pos hniav txav

Qhov uas mob rau qhov chaw hauv lub qhov ncauj uas zom cov yeeb nkab uas me me ntawv yuav ua rau kom cov nqaij mos uas nyob ib ncig ntawm tus hniav ntawv puas. Nws tseem yuav ua tau kom puas cov pob txha uas tuav ntawv thiab. Cov pos hniav uas puas ntawv yuav txav ntawm cov hniav, ua kom pom cov hauv paus hniav thiab ua rau tus hniav rhiab rau qhov uas kub thiab txiav thiab tshwj xeeb tshaj yog ua rau kom lwj tau. Qhov uas tsis muaj cov txha hniav laus ntawm tus pob txha yuav ua rau tus hniav xooob uas yuav ua rau tus hniav lov es tsis tuaj ntxiv li lawm.

#### Quav nicotine

Cov ntshav uas muaj nicotine uas tau los ntawm cov yeeb nkab uas tsis haus ntawv mas muaj ntsis zoo li cov uas haus luam yeeb. Nicotine yog ib hom tshuaj uas muaj yees heev uas ua tau ib co tsos mob uas nqhis heev thaum uas tsis siv lawm. Nicotine ua rau cov hlab ntsha uas yuav tsum tau muaj los xa cov ntsha uas muaj pa oxygen mus kom thoob hauv lub cev ntawv kom nqaim. Qhov no ua rau lub plawv dhia siab thiab ua rau cov ntshav nce siab thiab ua rau qhov uas yuav muaj mob plawv ntawv siab tuaj. Ntxiv thiab, kev ua kom lub cev muaj zog thiab thev taus yuav txo tau qhov kev thim no kom me zog.

#### Ua rau tus hniav tsuas kob thiab ua pa tsw phem

Ib co uas muaj ntsis muaj ntawm cov neeg uas siv yeeb nkab uas tsis haus ntawv mus ntev heev mas nws cov hniav tsuas thiab ua pab tswb phem. Ntxiv thiab, tus cwj pwm uas nto qaub ncaug tas li ntawv yuav tsis zoo saib thiab tsis txaus nyiam.

#### Cov kev noj khoom tsis zoo rau lub cev

Ntxo yeeb nkab ua rau ib tug neeg txoj kev saj thiab kev hniav ntawv tsis zoo zuj zus. Li no, cov neeg no muaj ntsis noj kom qab ntsev zog thiab noj cov khoom kom qab zig zog, uas ob qho no yuav tsis zoo rau lub cev yog hais tias noj ntau dhau heev lawm.

#### Mob cancer hauv qhov ncauj

Qhov uas "ntxo" thiab "ntsw," cov yeeb nkab tas li, yeeb nkab thiab cov kua uas mob ntawv nyob rau ntawm cov pos hniav, sab plhu thiab/los sis daim di ncauj mus ntev heev. Qhov no yuav ua rau kom muaj cov mob uas ua cancer ua ntej hu ua leukoplakia. Leukoplakia tshwm yam uas yog ib thaj dawb dawb uas du dais los sis zoo nkaus li daim tawv nqaij ntsws ntsws uas tej zaum yuav dhau los ua kab mob khees xaws tau thaum lub sijhawm ntev mus zuj zus.

#### Lwm cov cancers

Tag nrho cov yeeb nkab uas tsis yog haus ntawv muaj cov tshuaj uas ua tau cancer-ntaw heev. Cov tshuaj no ua rau kom cov neeg siv ntawv txoj hmoo uas muaj cancer ntau tuaj uas tsis yog yuav ua rau kom muaj kab noj hniav xwb, tiam sis tseem cuam tshuam rau lub qhov ncauj, lub qas thiab txoj hlab nqos mov

#### Cov tsos mob uas phom sij

Yog hais tias koj siv cov yeeb nkab uas tsis haus, los sis tau siv yav dhau los, koj yuav tsum tau xyuas seb puas muaj cov tsos mob uas qhia thaum ntxov no tias muaj cancer ntawm qhov ncauj:

- Ib qho qhov ncauj tawm uas tsis zoo
- Ib lub pob los sis ib thaj dawb dawb
- Mob qa mus ntev heev
- Zom ub no nyuaj
- Ua rau tus nplaig los sis lub puab tsaig txav tsis tau
- Zoo nkaus li muaj dab tsi nyob hauv lub qab

Kev hnob mob mas tsis tshua yog ib qho tsos mob. Li no, tag nrho cov neeg uas siv cov yeeb nkab yuav tsum tau mus soj ntsuam hniav tas mus li kom raws sij hawm.

Koj tuaj yeem nrhiav kev pab txiav luam yeeb rau hauv Phau Ntawv Qhia Txog Kev Txiaiv Luam Yeeb Rau Cov Neeg Meskas Muaj Kab Mob Khees Xaws [Guide to Quitting Smokeless Tobacco](#).