



धूम्रपान के कारण होने वाले रोग

तंबाकू में 7,000 से अधिक रसायन होते हैं, जिनमें से अधिकांश 70 से अधिक कार्सिनोजन¹ सहित विषाक्त और रेडियोएक्टिव होते हैं। धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। हांगकांग में प्रतिवर्ष लगभग 6,800 मौतें तंबाकू से होती हैं और उनमें से 672 धूम्रपान न करने वाले होते हैं। कई शोधों ने साबित किया है कि **हर दो धूम्रपान करने वालों में से एक धूम्रपान से जल्दी मर जाएगा**², धूम्रपान करने वालों की जीवन अवधि औसतन 15 साल तक कम हो जाएगी। धूम्रपान के कारण होने वाले रोगों में शामिल हैं:



फेफड़े का कैंसर, अस्थमा, श्वासनली और ब्रॉन्कियल कैंसर, दीर्घकालीन फेफड़ों संबंधी अवरोधक रोग



कोरोनरी हृदय रोग, एन्यूरिज्म, परिधीय संवहनी रोग



अंधापन, मोतियाबिंद, उम्र से संबंधित धब्बेदार अधः पतन



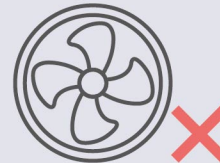
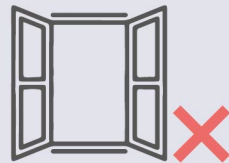
मुँह का कैंसर, कंठनली का कैंसर, भोजन नली का कैंसर

सेकंड हैंड (द्वितीयक या दूसरे से मिला) धूम्रपान के खतरे

- यह जली हुई सिगरेट (अन्य धारा के धुएं) और उत्सर्जित धुएं (मुख्यधारा के धुएं) के उत्सर्जन को संदर्भित करता है
- इसे संयुक्त राज्य अमेरिका पर्यावरण संरक्षण एजेंसी द्वारा ग्रुप ए कार्सिनोजेन के रूप में वर्गीकृत किया गया है
- तत्काल प्रभावों में आंखों में जलन, ट्रेकिटिस, खांसी, सिरदर्द, गले में खराश और मतली शामिल हैं
- लंबे समय तक सेकेंड हैंड धुएं के संपर्क में रहने वाले लोगों को श्वसन संबंधी बीमारियों, अस्थमा, कैंसर और कोरोनरी हृदय रोगों का खतरा अधिक होगा।

थर्ड-हैंड (तृतीयक) धूम्रपान के खतरे

- यह तंबाकू के धुएं के संदूषण का रासायनिक अवशिष्ट है जो सिगरेट के बुझने के बाद दीवारों, फर्नीचर, कपड़ों, बालों और त्वचा पर चिपक जाता है
- शिशुओं और बच्चों को थर्ड-हैंड (तृतीयक) के धुएं के संपर्क में आने का सबसे अधिक खतरा है, जिससे श्वसन संबंधी समस्या, संज्ञानात्मक कमी और पढ़ने की कमी होती है
- विषाक्त पदार्थ हफ्तों या महीनों तक भी बने रह सकते हैं और कमरे को पंखे से हवादार बनाना या खिड़कियों को खोलना विषाक्त पदार्थों को हटाने के लिए पर्याप्त नहीं है



वैकल्पिक धूम्रपान उत्पादों के खतरे

(इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट और गर्म तंबाकू उत्पाद)

- ये युवाओं और गैर-धूम्रपान करने वालों को आकर्षित करने के लिए आधुनिक उत्पादों के रूप में बेचे जाते हैं
- तंबाकू कंपनियों ने दावा किया कि ये उत्पाद कम विषाक्त पदार्थों को छोड़ते हैं और पारंपरिक सिगरेट की तुलना में कम हानिकारक होते हैं जो धूम्रपान से जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों को कम बता कर प्रचार करने की एक रणनीति है।
- धूम्रपान करने वाले वैकल्पिक धूम्रपान उत्पादों का उपयोग करने पर निकोटीन के दोहरे उपयोगकर्ता बन जाएंगे जो धूम्रपान छोड़ने में मदद नहीं कर सकता
- धूम्रपान उत्पादों के सभी प्रकार हानिकारक हैं और कुछ विषाक्त पदार्थों के साथ-साथ कार्सिनोजेन्स का सुरक्षा स्तर नहीं है और जनता के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है



धूम्रपान छोड़ने के लाभ

एक बार जब आप धूम्रपान बंद कर देते हैं, तो कई तत्काल स्वास्थ्य सुधार होते हैं:

- 20 मिनट  रक्तचाप, हृदय गति और नब्ज सामान्य तक गिर जाती है
- 12 घंटे  रक्त में कार्बन मोनोऑक्साइड का स्तर सामान्य तक गिर जाता है
- 1-9 महीने  खांसी और सांस की तकलीफ में काफी सुधार होता है
- 1 साल  कोरोनरी हृदय रोग होने की संभावना धूम्रपान करने वालों की तुलना में 50% कम हो जाती है
- 5-15 साल  स्ट्रोक (आघात)का जोखिम धूम्रपान न करने वालों जितना कम हो जाता है
- 15 साल  कोरोनरी हृदय रोग होने का जोखिम धूम्रपान न करने वालों के समान हो जाता है



त्वरित सुझाव

- एक गहरी सांस लें  अपने तनाव को दूर करें
- पानी पियें  तंबाकू की लत को कम करें
- व्यायाम करें  अपना ध्यान दूसरी तरफ लगाएं
- सहायता मांगें  पेशेवर धूम्रपान छोड़ने की सेवाओं से परामर्श करें और वैकल्पिक धूम्रपान उत्पादों पर न जाएं

धूम्रपान छोड़ने की सेवाएँ

- स्वास्थ्य विभाग की एकीकृत धूम्रपान समाप्ति हॉटलाइन
☎ 1833 183
- यूनाइटेड क्रिस्चियन नेथर्सोल कम्प्यूनिटी हेल्थ सर्विस
☎ 3156 9012 / 2344 3019

