



धुम्रपानबाट लाग्ने / हुने रोगहरु

सुर्तिमा 7,000 भन्दा बढी रसायन पदार्थहरु पाईन्छ, ती मध्ये धेरैजसो विषाक्त र रेडियोएक्टिभ हुन्छन् जसमा 70 भन्दा बढि कार्सिनोजेनहरु समावेश छन् । धुम्रपान स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ । हड्कडमा वार्षिक रुपमा करिब 6,800 को मृत्यु सुर्तिको कारणले हुने गर्दछ र तीमध्ये 672 जना धुम्रपान नगर्नेहरुमा पर्दछन् । धेरै अनुसन्धानहरुले धुम्रपान गर्ने **प्रत्येक दुई व्यक्तिहरु मध्ये एक जना धुम्रपानको कारणले गर्दा चाँडै मृत्यु हुने**, जसले औसतमा धुम्रपान गर्नेहरुको आयु 15 वर्षसम्म छोटो पार्दछ । धुम्रपानले निम्त्याउने रोगहरुमा यी समावेश छन्:



फोक्सोको क्यान्सर, दम, ट्रेकियल र ब्रोन्कियल क्यान्सर, दीर्घकालीन अवरोधक पल्मोनरी रोग



कोरोनरी मुटु रोग, एन्यूरिज्म, पेरीफेरल भासकुलर रोग



अन्धोपन, मोतीबिन्द, उमेर बढ्दै जाँदा लाग्ने आँखाको रोग (म्याकुलर डिजेनेरेसन)



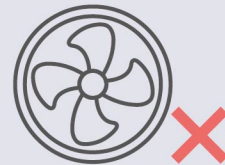
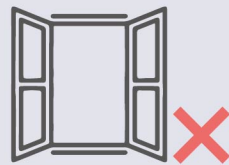
मुखको क्यान्सर, घाँटीको क्यान्सर, खाना खाने नलीको क्यान्सर

सेकेन्ड धुम्रपान गर्नेहरुको लागि खतराहरु

- भत्राले बलेको चुरोटको धुँवा (छेउमा धुम्रपान गर्ने व्यक्तिबाट निस्कने धुँवा) र धुम्रपान गर्ने व्यक्तिले निकास गरेको धुँवा (मूलधार धुँवा) लाई जनाउँदछ ।
- संयुक्त राज्य अमेरिकाको पर्यावरण संरक्षण एजेन्सीले यसलाई समूह A कार्सिनोजेनको रुपमा वर्गीकृत गर्दछ ।
- आँखा चिल्याउने, श्वास फेर्ने नलीको संक्रमण, खोकी, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने र वाकवाकी लाग्ने जस्ता तत्काल पार्ने असरहरु पर्दछन् ।
- लामो समय सम्म धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरुको छेउछाउमा रहनेहरुलाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरु, दम, क्यान्सर र कोरोनारी मुटुको रोगहरुको उच्च जोखिम हुनेछ ।

थर्ड ह्यान्ड(धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरुको छेउछाउमा बस्ने व्यक्तिहरु) धुम्रपान गर्नेहरुको लागि खतराहरु

- यो धुम्रपान गरी सकेपछि, चुरोटको धुँवाको रासायनिक प्रदूषण भित्ता, फर्नीचर, लुगा, कपाल र छालामा रहेको पदार्थ हुन् ।
- शिशुहरु र बच्चाहरु थर्ड ह्यान्ड धुम्रपानको प्रभाव बाट (धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरुको छेउछाउमा राख्दा) सबैभन्दा बढी जोखिममा हुने गर्दछ, जसले गर्दा श्वासप्रश्वासको समस्या, संज्ञानात्मकको कमी र पढ्न नसक्ने समस्याहरु निम्त्याउँछ ।
- विषाक्त पदार्थ केहि हप्ताहरु वा महिनौसम्म पनि रहन सक्छ र कोठामा पन्खा वा झ्याल खोल्लाले पनि विषाक्तहरु हटाउन सकिन्दैन ।



वैकल्पिक धुम्रपान उत्पादनहरु बाट हुने जोखिमहरु (इलेक्ट्रोनिक सिगरेट र हिटेड धुम्रपान उत्पादनहरु)



- ती उत्पादनहरु युवाहरु र गैर-धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरुलाई प्रयोग गर्न आकर्षित गर्ने उद्देश्यले ट्रेन्डी उत्पादनहरुको रुपमा मार्केटिंग गरिन्छ ।
- सुर्तीजन्य कम्पनीहरुले यी उत्पादनहरुले कम विषाक्त पदार्थहरु निकास गर्छन् र पुरानो चुरोटहरु भन्दा कम हानिकारक हुन्छन् भनी दाबी गर्छन् जुन प्रचार गर्ने युक्ति मात्र हो र स्वास्थ्य सम्बन्धित जोखिमलाई कम महत्त्व दिउन् भन्नका लागि हो ।
- धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरुले वैकल्पिक उत्पादन प्रयोग गर्दा निकोटीनको दोहोरो प्रयोगकर्ता बन्नेछन् जसले धुम्रपान त्याग्न कठिन पर्दछ ।
- सबै प्रकारका धुम्रपान उत्पादनहरु हानिकारक हुन्छन् र केहि विषाक्त साथै कार्सिनोजेनको सुरक्षा स्तर नभएको हुनाले सर्वसाधारणहरुको स्वास्थ्यलाई हानी गर्दछ ।



धुम्रपान त्यागका फाइदाहरु

तपाईंले धुम्रपान त्याग गरे पश्चात, तत्काल धेरै स्वास्थ्य सुधारहरु आउछन्:

- 20 मिनेट  रक्तचाप, मुटुको धड्कन र पल्स सामान्य हुन्छ
- 12 घण्टा  रगतमा भएको कार्बन मोनोअक्साइडको मात्रा घटेर सामान्य हुन्छ
- 1-9 महिना  खोकी र सास फेर्ने अवस्थामा उल्लेखनीय सुधार आउछ
- 1 वर्ष  कोरोनरी मुटुको रोग लाग्ने जोखिमको सम्भावना धुम्रपान गर्नेहरुको भन्दा 50% कम हुन्छ
- 5-15 वर्ष  स्ट्रोक (पक्षाघात)को जोखिम धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरुको सरह हुन्छ
- 15 वर्ष  कोरोनरी मुटु रोग हुने जोखिम धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरुको सरह हुन्छ



त्यागका लागि सुझावहरु

- लामो सास फेर्नुहोस्  तपाईंको तनावलाई कम गर्नुहोस्
- पानी पिउनुहोस्  सुर्तीजन्य दुर्व्यसनलाई कम गर्नुहोस्
- व्यायाम गर्नुहोस्  तपाईंको ध्यान अरु तिर घुमाउनुहोस् ।
- सहायता खोज्नुहोस्  पेशेवर धुम्रपान त्याग सेवाहरुको परामर्श लिनुहोस् र परिवर्तनको लागि वैकल्पिक धुम्रपान उत्पादहरुको प्रयोग नगर्नुहोस्

धुम्रपान-त्याग सेवाहरु

- स्वास्थ्य विभागको एकीकृत धुम्रपान त्याग हटलाइन
☎ 1833 183
- युनाईटेड नेदरसोल कम्प्युनिटी हेल्थ सर्भिस
☎ 3156 9012 / 2344 3019

