

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰਕਾਰੀ ਤੱਤਾਂ ਸਮੇਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਰੋਡੀਓ ਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਲਗਭਗ 6,800 ਮੌਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 672 ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ **ਹਰ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ**, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਔਸਤਨ 15 ਸਾਲ ਤਕ ਘਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਦਮਾ, ਟ੍ਰੈਚਿਅਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਨਕੀਅਲ ਕੈਂਸਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ



ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਸ ਫੁੱਲਣਾ, ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਾੜੀ ਰੋਗ



ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ, ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ)



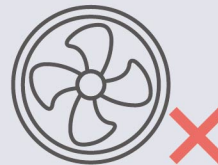
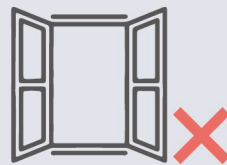
ਓਰਲ ਕੈਂਸਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਣਾ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸੈਕਿੰਡਹੈਂਡ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

- ਇਹ ਇਕ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ (ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਉਡਾਏ ਧੂੰਏਂ (ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਾਹੀਂ ਧੂੰਆਂ) ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨੂੰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਗਰੁੱਪ A ਕਾਰਸਿਨੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੈਕਿੰਡਹੈਂਡ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਮਾ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਥਰਡ-ਹੈਂਡ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

- ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੂਸ਼ਣ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰੇਟ ਬੁੱਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਧ, ਫਰਨੀਚਰ, ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬੋਧ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੱਖਿਆਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਸੰਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ







(ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ)

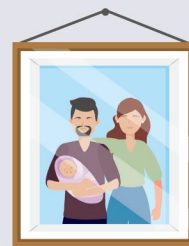
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਜੋਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ-ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਘੱਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ
- ਬਦਲਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰਕਾਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭ

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- 20 ਮਿੰਟ  ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਘੱਟ ਕੇ ਆਮ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- 12 ਘੰਟੇ  ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕੇ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 1-9 ਮਹੀਨੇ  ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 1 ਸਾਲ  ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 50% ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- 5-15 ਸਾਲ  ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 15 ਸਾਲ  ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ



ਛੱਡਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

- ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ  ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਪੀਓ  ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ  ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ  ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਓ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਹਾਟਲਾਈਨ
☎ 1833 183
- ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਨੀਦਰਸੋਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ
☎ 3156 9012 / 2344 3019

