



## Mga Sakit na Sanhi ng Paninigarilyo

Ang tabako ay naglalaman ng mahigit 7,000 kemikal, karamihan sa mga ito ay nakakalason at radyoaktibo kabilang ang mahigit 70 na mga sangkap na nagdudulot ng kanser<sup>1</sup>. Ang paninigarilyo ay masama sa kalusugan. Mayroong humigit kumulang 6,800 na pagkamatay sa tabako kada taon sa Hong Kong at 672 sa kanila ay mga hindi naninigarilyo. Maraming pagsasaliksik ang nagpantunay na **isa sa bawat dalawang naninigarilyo ay maagang namamatay mula sa paninigarilyo**<sup>2</sup>, pinapaikli ang haba ng buhay ng naninigarilyo nang 15 taon. Ang mga sakit na sanhi ng paninigarilyo ay kinabibilangan ng:



**Kanser sa baga, Hika, Kanser sa lalagukan at bronkiyo, Matagalang sakit na baradong palahingahan**



**Sakit sa puso, Aneurysm, Sakit sa daloy ng dugo**



**Pagkabulag, Katarak, Panghihina ng paningin dahil sa edad**



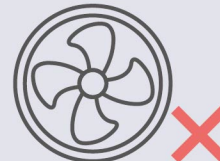
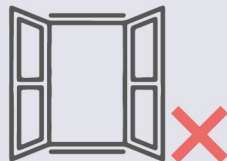
**Kanser sa bunganga, Kanser sa gulung-gulungan, Kanser sa lalamunan**

## Mga Panganib ng Paglanghap ng Usok

- Tumutukoy ito sa lumalabas na usok mula sa sinindihang sigarilyo (usok mula sa ibang bahagi) at ng ibinugang usok (pangunahing usok)
- Ito ay tinuturing bilang Pangkat A na nagsasanhi ng kanser ng Ahensya ng Proteksyon sa Kapaligiran ng Estados Unidos
- Kabilang sa mga agarang epekto ang pangangati ng mata, pamamaga ng lalagukan, ubo, sakit ng ulo, masakit na lalamunan at pagduwal
- Ang mga taong nalantad ng matagalan sa paglanghap ng usok ay magkakaroon ng mas mataas na peligro sa pagkakaroon ng mga sakit sa palahingahan, hika, mga kanser at sakit sa puso

## Mga Panganib ng Paghawak sa Dumit ng Usok

- Ito ang natitirang kemikal na kontaminasyon mula sa usok ng tabako na kumakapit sa mga pader, kasangkapan, damit, buhok at balat pagkatapos mapatay ang sigarilyo
- Ang mga sanggol at mga bata ang may pinakamataas na peligro sa paghawak sa dumi ng usok, na humahantong sa mga problema sa paghinga, kahinaan ng pag-iisip at kahinaan sa pagbabasa
- Ang mga toxin ay maaaring manatili ng maraming linggo o maging ilang buwan at ang pagpapasingaw ng kuwarto gamit ang mga bentilador o pagbubukas ng mga bintana ay hindi sapat upang maalis ang mga toxin



## Mga Panganib ng Mga Alternatibong Produkto sa Paninigarilyo (Mga elektronikong sigarilyo & Mga produktong pinainit na tabako)









- Ibinibenta ang mga ito bilang mga produktong uso na umaakit sa mga kabataan at mga hindi naninigarilyo upang gumamit
- Sinasabi ng mga kumpanya ng tabako na ang mga produktong ito ay naglalabas ng mas kaunting toxin at hindi masyadong mapanganib gamitin kumpara sa tradisyunal na sigarilyo na isang paraan sa pagsusulong upang ipagwalang bahala ang mga peligro sa kalusugang kaugnay ng paninigarilyo
- Ang mga naninigarilyong gumagamit ng alternatibong produkto para sa paninigarilyo ay magiging dalawahang tagagamit na ng nicotine na hindi nakakatalong sa pagtigil sa paninigarilyo
- Ang lahat ng uri ng mga produkto sa paninigarilyo ay masama at ang ilang toxin at pati na rin ang mga sangkap na nagdudulot ng kanser ay walang antas ng kaligtasan at nakakasama sa pampublikong kalusugan




## Mga Pakinabang ng Pagtigil sa Paninigarilyo

Kapag huminto ka sa paninigarilyo, may marami agad na pagbuti sa kalusugan:

- 20 minuto**  Presyon ng dugo, tibok ng puso at pulso ay babalik sa normal
- 12 oras**  Ang antas ng carbon monoxide sa dugo ay babalik sa normal
- 1-9 buwan**  Ang pag-ubo at kaiksian ng paghinga ay lubhang bubuti
- 1 taon**  Ang tyansa sa pagkakaroon ng mga sakit sa puso ay bababa ng 50% kaysa sa mga naninigarilyo
- 5-15 taon**  Ang peligro sa pagkakaroon ng stroke ay mababawasan kapareho ng taong hindi naninigarilyo
- 15 taon**  Ang peligro sa pagkakaroon ng sakit sa puso ay kapareho ng taong hindi naninigarilyo



## Mga Payo sa Pagtigil

- Huminga ng malalim**  Pawiin ang stress
- Uminom ng tubig**  Bawasan ang pagkalulong sa tabako
- Mag ehersisyo**  Ilihis ang iyong atensyon
- Humingi ng tulong**  Komunsulta sa propesyonal na mga serbisyo para sa pagtigil sa paninigarilyo at huwag lumipat sa mga alternatibong produkto sa paninigarilyo

## Mga Serbisyo Para sa Pagtigil sa Paninigarilyo

- Pinagsamang Hotline Para sa Pagtigil sa Paninigarilyo ng Kagawarang Pangkalusugan  
☎ 1833 183
- Serbisiyong Pangkalusugan sa Komunidad ng United Christian Nethersole  
☎ 3156 9012 / 2344 3019

