



متبادل تمباکو نوشی کی مصنوعات

(الیکٹرانک سگریٹ اور حرارتی تمباکو کی مصنوعات) کے خطرات

- نوجوانوں اور تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو راغب کرنے کے لیے ان کو فیشن کی مصنوعات کے طور پر فروخت کیا جاتا ہے
- تمباکو کی کمپنیوں نے دعویٰ کیا ہے کہ یہ مصنوعات کم زہریلے مادوں کا اخراج کرتی ہیں اور روایتی تمباکو نوشی کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں، جو تمباکو نوشی سے وابستہ صحت کے خطرات کو کم ظاہر کر کے ان مصنوعات کے فروغ کا حربہ ہے
- تمباکو نوشی کا متبادل استعمال کرنے والے نیکوٹین کے دوہرے صارف بن جائیں گے جو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد نہیں کرسکتے ہیں۔
- تمباکو نوشی کی تمام قسم کی مصنوعات مضر ہیں اور کچھ زہریلے مادے جیسے سرطان پیدا کرنے والے مادوں کی حفاظتی سطح نہیں ہے اور عوام کی صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں

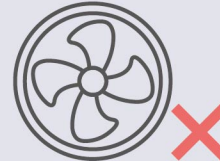
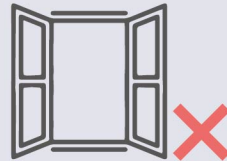


سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی کے خطرات

- اس اخراج سے مراد سلگائے ہوئے سگریٹ کا دھواں (سائڈ سٹریم اسموک) اور سگریٹ نوشی کے بعد ناک یا منہ سے خارج ہونے والا دھواں (مین اسٹریم اسموک)
- ریاست ہائے متحدہ کی ماحولیاتی تحفظ ایجنسی کی جانب سے A گروپ سرطان پیدا کرنے والے مادے کے طور پر درجہ بند کیا گیا ہے
- فوری اثرات میں آنکھوں میں جلن، سانس کی نالی کی سوزش، کھانسی، سر درد، گلے کی سوزش اور متلی شامل ہیں
- لوگوں کا طویل عرصے تک سیکنڈ ہینڈ اسموک میں رہنے سے سانس کی بیماریوں، دمہ، کینسر اور دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کی بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے

تھرڈ ہینڈ تمباکو نوشی کے خطرات

- یہ تمباکو نوشی کے آلودگی کا کیمیائی بقایا ہے جو سگریٹ بجھانے کے بعد دیواروں، فرنیچر، لباس، بالوں اور جلد سے چپک جاتا ہے
- نوزائیدہ بچے اور بچوں کو تھرڈ ہینڈ اسموک سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، جس کے نتیجے میں سانس کے مسائل، ادراک میں مشکل اور پڑھنے میں مشکل ہے
- نامیاتی زہر بفتوں یا مہینوں تک برقرار رہ سکتا ہے اور پنکھوں کے ذریعے کمروں کو بوا دار کرنا یا کھڑکیاں کھولنا نامیاتی زہر کو دور کرنے کے لیے کافی نہیں ہے



تمباکو نوشی کی وجہ سے بیماریاں

تمباکو میں 7,000 سے زیادہ کیمیکلز ہوتے ہیں، جن میں سے زیادہ تر زہریلے اور تابکار ہیں، بشمول 70 سے سے زائد سرطان پیدا کرنے والے مادے¹۔ تمباکو نوشی مضر صحت ہے۔ ہر سال ہانگ کانگ میں تمباکو کی وجہ سے 6,800 اموات ہوتی ہیں اور ان میں سے 672 تمباکو نوشی نہ کرنے والے ہیں۔ متعدد تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی² کرنے والے ہر دو افراد میں سے سگریٹ نوشی سے ایک جلد ہلاک ہو جائے گا، تمباکو نوشی کرنے والوں کی عمر اوسطاً 15 سال کم ہو جائے گی۔ تمباکو نوشی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں میں شامل ہیں:



پھیپھڑوں کا سرطان (کینسر)، دمہ، سانس کی نالی اور قصبی نالیوں (برونکھل) کا سرطان (کینسر)، داہمی پھیپھڑوں (پلمونری) کی سوزش کی بیماری



دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کی بیماری، شریان کا گومڑ (اینیورزم)، خون کی گردش کی پیریفریل ویسکولر بیماری



اندھا پن، موتیابند، عمر سے وابستہ نظر کے مرکز کا بگاڑ



منہ کا سرطان (کینسر)، نخرے کا سرطان (کینسر)، غذا کی نالی کا سرطان (کینسر)

تھباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات

- محکمہ صحت کی انٹیگریٹڈ تھباکو نوشی ترک کرنے سے متعلق ہاٹ لائن

1833 183 ☎

- یونائیٹڈ کرسچن نیدرسول کمیونٹی ہیلتھ سروس

3156 9012 / 2344 3019 ☎



ترک کرنے کی ہدایات

اپنے ذہنی دباؤ کو دور کریں



ایک گہری سانس لیں

تھباکو کی لت کو کم کریں



پانی پیئیں

اپنی توجہ مبذول کریں



ورزش کریں

سگریٹ نوشی سے متعلق پیشہ ور افراد سے متعلقہ خدمات کا مشورہ کریں اور تھباکو نوشی کی متبادل مصنوعات کی طرف نہ جائیں



مدد لیں

تھباکو نوشی چھوڑنے کے فوائد

ایک بار جب تھباکو نوشی چھوڑتے ہیں تو، صحت میں بہت زیادہ فوراً بہتری آتی ہے:

بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن اور نبض معمول پر آ جاتی ہے



20 منٹ

خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی سطح معمول پر آ جاتی ہے



12 گھنٹے

کھانسی اور سانس کی تکلیف میں نمایاں بہتری آتی ہے



1-9 ماہ

دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کی بیماری کا امکان تھباکو نوشی کرنے والوں سے 50% کم ہے



1 سال

تھباکو نوشی نہ کرنے والوں کی طرح فالج کا خطرہ کم ہو جاتا ہے



5-15 سال

دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کی بیماری کا خطرہ تھباکو نوشی نہ کرنے والوں کے برابر ہے -



15 سال



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

www.smokefree.hk