



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

धुम्रपानबाट हुने जोखिमहरू



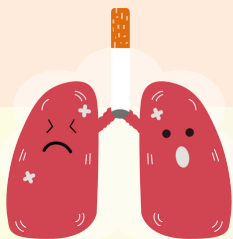
हङकङमा गत वर्षमा लगभग 581,500 परम्परागत चुरोट पिउनेहरू थिए, जसमा 9.5% भाग 15 वर्ष वा सोभन्दा माथिका मानिसहरूको थिए । यी प्रत्येक धुम्रपान गर्नेहरूले एक दिनमा औसत 13 वटा परम्परागत चुरोट उपभोग गरेका थिए । हङकङमा धुम्रपानको प्रचलन 2019 मा 10.2% बाट 2021 मा 9.5% मा घट्यो । यद्यपि, ई-चुरोट प्रयोग गर्ने व्यक्तिको संख्या 2019 मा 7,200 बाट गत वर्ष 17,500 मा उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएको छ ।



- सुर्तिजन्य पदार्थमा 7,000 भन्दा बढी रसायनहरू हुन्छन्, जस मध्ये धेरैजसो विषाक्त र रेडियोएक्टिभ हुन्छन् जसमा 70
- भन्दा बढी कार्सिनोजेन्स हुन्छन् । सुर्तिजन्य पदार्थका तीन प्रमुख विषाक्तहरू टार, निकोटिन र कार्बन मोनोअक्साइड हुन्।

टार

- खैरो र टाँसिने पदार्थले दाँत र नङमा दाग निम्त्याउँछ ।
- फोक्सोको लचकतालाई कम गर्छ
- खोकी, खकार आउने र सास फेर्न गाह्रो हुन्छ
- मुख, घाँटी र फोक्सोको क्यान्सर निम्त्याउँछ



खनकोटन

- 7 सेकेन्ड भित्र मस्तिष्कमा पुग्छ
- केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्दछ र लत लाग्छ
- रक्तचाप र मुटुको धड्कन बढाउँछ, मायोकार्डियल इन्फेक्शन (हृदयघात) र सेरेब्रल स्ट्रोकमा वृद्धि गराउँछ









काबषन मोनोअटसाइड

- सामान्यतया सवारी साधनको उत्सर्जनमा लगाउँछ
- रगतमा अक्सिजनको मात्रा घटाउँछ जसले रक्तसञ्चारमा बाधा पुर्याउँछ र बौद्धिकता र स्मरणशक्तिलाई असर गर्छ ।



धुम्रपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । विश्वका आठ प्रमुख मृत्युका कारणहरूमध्ये छ वटा सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोगबाट हुने गर्दछ, जसमा मुटु सम्बन्धी रोगहरू, सेरेब्रोभास्कुलर रोगहरू, तल्लो श्वासप्रश्वासको संक्रमण, क्रोनिक अब्सट्रक्टिभ पल्मोनरी डिजिजस्, क्षयरोग र श्वासनली, ब्रोन्कस र फोक्सोको क्यान्सरहरू समावेश छन् ।

धुम्रपानबाट लाग्ने रोगहरु

 क्यान्सर	फोक्सोको क्यान्सर, मुखको भित्री भाग र ग्रसनीको क्यान्सर(घाँटीको क्यान्सर), स्वरयंत्रको क्यान्सर(घाँटीको क्यान्सर), आदि ।
 कार्डियो-सेरेब्रोभास्कुलर रोगहरु	कोरोनरी हार्ट डिजिजस् (मुटु रोग), स्ट्रोक, एथेरोस्क्लेरोसिस, पेरीफेरल भास्कुलर रोग, आदि ।
 आँखा रोगहरु	अन्धोपन, मोतीबिन्दु आदि ।
 श्वासप्रश्वास रोगहरु	निमोनिया, क्रोनिक अब्सट्रक्टिभ पल्मोनरी डिजिज, दम, क्षयरोग आदि ।
 गर्भावस्था सम्बन्धित रोगहरु	एक्टोपिक गर्भावस्था, भ्रूण वृद्धि प्रतिबन्ध, समय भन्दा पहिले प्रसव, गर्भपात र गर्भावस्था को समयमा अन्य जटिलताहरु, आदि ।
 अन्य रोगहरु	नपुंसकता, बाँझोपन, ओस्टियोपोरोसिस आदि ।

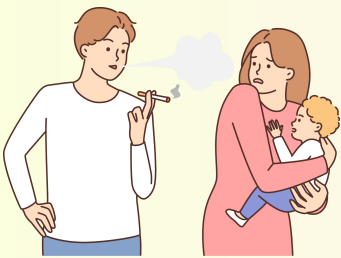


के ई-सिगरेट कम हानिकारक छ?

ई-सिगरेटले प्रयोगकर्ताहरूलाई सेवन गर्नका लागि एरोसोल उत्पादन गर्न रासायनिक मिश्रण (ई-लिक्विड) तताउँछ, जसमा तंबाकू हुँदैन । निकोटिनको साथ वा बिना, एरोसोलमा विभिन्न हानिकारक पदार्थहरू हुन्छन् । ई-सिगरेटले धुम्रपान छोड्न मद्दत गर्दैन, यद्यपि तिनीहरू प्रायः परम्परागत चुरोट धूम्रपानको विकल्पको रूपमा मार्केटिङ गरिन्छ । ई-सिगरेटलाई धुम्रपानको अर्को विकल्पको रूपमा लिनु हुँदैन ।



'थर्ड-ह्यान्ड स्मोक' भनेको के हो?



थर्ड-ह्यान्ड स्मोक भन्नाले सुर्तीको धुवाँको रासायनिक अवशेषहरूलाई बुझाउँछ जुन चुरोट निभिएपछि विभिन्न सतहहरू, कपडाहरू, कपाल र छाला जस्ता ठाउँहरूमा टासेर बसेको हुन्छ । यी विषाक्त रासायनिक पदार्थहरू घरको भाँडाकुँडा र भित्री क्षेत्रको फर्निचर, गलैचा, भुइँ, पर्खाल, छत आदिमा रहन सक्छन् ।

यदि आवश्यक छ भने, तपाईंले धुम्रपान उन्मूलन परामर्श सेवाबाट सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ।

स्वास्थ्य विभागको एकीकृत धुम्रपान उन्मूलन हटलाइन
1833 183

