



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਸਿਗਾਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ



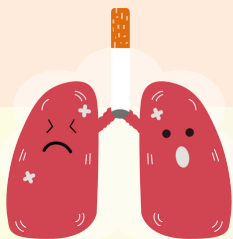
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 581,500 ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਜੋ 15 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ 9.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 13 ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਾਰਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ। ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸਿਗਾਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 2019 ਵਿੱਚ 10.2% ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 2021 ਵਿੱਚ 9.5% ਰਹਿ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਈ-ਸਿਗਾਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2019 ਵਿੱਚ 7,200 ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 17,500 ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



- ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 70
- ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ (ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਤਲ ਟਾਰ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟਾਰ

- ਭੂਰਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਖੁਨਾਂ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਣ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਖੰਘ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ



ਸਨਕੋਟੀਨ

- 7 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੋਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਓਕਾਰਡੀਅਲ ਇਨਫਾਰਕਸ਼ਨ (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਦੌਰਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।









ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਮੌਤ ਦੇ ਅੱਠ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੇਰੇਬਰੋਵੈਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਗੱਠਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ), ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲਾਗ, ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਚਿਆ (ਸਾਹ ਨਾਲੀ), ਬ੍ਰੌਨਕਸ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ) ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

 ਕੈਂਸਰ	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਆਵਾਜ਼ ਤੰਤੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਆਦਿ।
 ਕਾਰਡੀਓ-ਸੈਰੀਬ੍ਰੋਵਾਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ)	ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ), ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅਥੈਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਜਮਨਾ), ਪੈਰੀਫਰਲ ਵੈਸਕੂਲਰ (ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਬਿਮਾਰੀ, ਆਦਿ।
 ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ, ਆਦਿ।
 ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਨਿਮੋਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ), ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਮਾ, ਤਪਦਿਕ ਆਦਿ।
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਐਕਟੋਪਿਕ (ਬਾਹਰੀ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਧੇ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਆਦਿ।
 ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਬਾਂਝਪਨ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਆਦਿ।

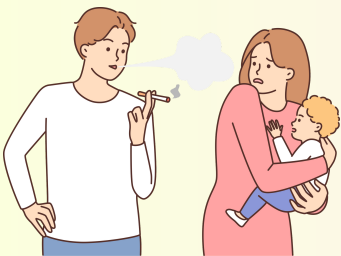
Q A ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ (e-cigarettes) ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ?

ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਐਰੋਸੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਈ-ਤਰਲ) ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, ਐਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

'ਥਰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ' (ਤੀਜੇ ਹੱਥੀਂ ਸਿਗਰਟ) ਕੀ ਹੈ?



ਥਰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬੁਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਘਰ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫਰਨੀਚਰ, ਗਲੀਚਿਆਂ, ਫਰਸ਼ਾਂ, ਕੰਧਾਂ, ਛੱਤਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੌਟਲਾਈਨ 1833 183



ਹਵਾਲੇ:

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਕੰਟਰੋਲ ਦਫ਼ਤਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸਮੋਕਿੰਗ ਐਂਡ ਹੈਲਥ)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।

ਸੰਪਾਦਕ: ਕੇ ਡਬਲਯੂ ਲੈਮ (K W Lam) 31/05/2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ