



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# تمباکو نوشی کے خطرات

五星健康  
五星家  
社區健康  
教育計劃

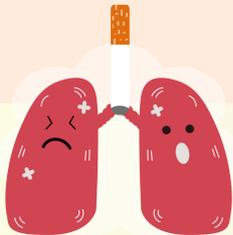
بانگ کانگ میں ایک سال میں تقریباً 581,500 روایتی سگریٹ پینے والے تھے، جو 15 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کا 9.5 فیصد تھے۔ ان تمباکو نوشوں میں سے ہر ایک دن میں اوسطاً 13 روایتی سگریٹ پیتا تھا۔ بانگ کانگ میں تمباکو نوشی کا رواج 2019 میں 10.2 فیصد سے کم ہو کر 2021 میں 9.5 فیصد رہ گیا ہے۔ تاہم، e-سگریٹ استعمال کرنے والے افراد کی تعداد 2019 میں 7,200 سے بڑھ کر گزشتہ سال 17,500 ہو گئی ہے۔



- تمباکو میں 7000 سے زیادہ کیمیکلز ہوتے ہیں، جن میں سے بیشتر زہریلے اور تابکار ہوتے ہیں بشمول 70 سے زیادہ
- کارسینجنز (سرطان پیدا کرنے والے مادے) شامل ہیں۔ تمباکو میں تین اہم قاتل ٹار، نکوٹین اور کاربن مونو آکسائیڈ ہیں۔

## ٹار

- بھورا اور چپچیا مادہ دانتوں اور ناخنوں پر داغوں کا باعث بنتا ہے۔
- پھیپھڑوں کی لچک کو کم کرتا ہے
- کھانسی، بلغم اور سانس کے پھولنے کا سبب بنتا ہے
- منہ، گلے اور پھیپھڑوں کے کینسر کا باعث بنتا ہے



## نکوٹین

- 7 سیکنڈ میں دماغ تک پہنچ جاتا ہے
- مرکزی اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے اور نشے کا سبب بنتا ہے
- بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں اضافہ، مایوکارڈیل انفارکشن (رگوں کی بندش کی وجہ سے کسی حصے کی موت) اور دماغی فالج کا باعث بنتا ہے



## کاربن مونوآکسائیڈ

- عام طور پر گاڑیوں کے اخراج میں پایا جاتا ہے۔
- خون میں آکسیجن کی مقدار کو کم کرتا ہے جو خون کی گردش میں رکاوٹ بنتا ہے اور ذہانت اور یادداشت کو متاثر کرتا ہے۔



تمباکو نوشی صحت کے لیے مضر ہے۔ موت دنیا کی آٹھ بڑی وجوہات میں سے چھ تمباکو کے استعمال کی وجہ سے ہوتی ہیں، جن میں دل کی بیماریاں، دماغی امراض، تنفس کے نچلے حصے میں انفیکشن، پھیپھڑوں سے متعلق دائمی رکاوٹ کی بیماریاں، ٹی بی اور ٹریکیا، برونکس اور پھیپھڑوں کے کینسر شامل ہیں۔

# تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریاں

 کینسرز	پھیپھڑوں کا کینسر، منہ میں موجود اعضا کا کینسر اور حلق کا کینسر، لیرنجیل کینسر (نر خَرے سے متعلق) ، وغیرہ۔
 قلبی- دماغی (خون کی شریانوں سے متعلق) امراض	کورونری دل کی بیماری، فالج، ایتھروسکلروسیس (شریان میں لچکدار مادے کا جمنا)، پیریفرل ویسکولر بیماری، وغیرہ۔
 آنکھوں کے امراض	اندھا پن، موتیا وغیرہ۔
 سانس کی بیماریاں	نمونیا، پھیپھڑوں سے متعلق دائمی رکاوٹ کی بیماریاں، دمہ، تپ دق وغیرہ۔
 حمل سے متعلق امراض	رحم سے باہر وضع حمل، جنین کی نشوونما پر پابندی، قبل از وقت پیدائش، اسقاط حمل اور حمل کے دوران دیگر پیچیدگیاں وغیرہ۔
 دوسری بیماریاں	نامردی، بانجھ پن، آسٹیوپوروسس (ہڈیوں میں کمزوری) وغیرہ۔

## کیا e - سگریٹ کم نقصان دہ ہیں؟



e - سگریٹ ایک کیمیائی مرکب (e - لیکویڈ) کو گرم کرتے ہیں، جس میں تمباکو نہیں ہوتا ہے، تاکہ صارفین کے استعمال کے لیے ایروسول تیار کیا جا سکے۔ نکوٹین کے ساتھ یا بغیر، ایروسول میں مختلف نقصان دہ مادے ہوتے ہیں۔

e - سگریٹ تمباکو نوشی کو روکنے میں مدد نہیں کرتے ہیں حالانکہ وہ اکثر روایتی سگریٹ تمباکو نوشی کے متبادل کے طور پر فروخت کیے جاتے ہیں۔ e - سگریٹ کو تمباکو نوشی کا دوسرا انتخاب نہیں سمجھا جانا چاہیے۔

## 'تھرڈ- ہینڈ سموک' کیا ہے؟

تھرڈ- ہینڈ سموک سے مراد تمباکو کے دھوئیں کی کیمیائی باقیات ہیں جو سگریٹ بجھانے کے بعد مختلف سطحوں، کپڑوں، بالوں اور جلد جیسی جگہوں سے چپک جاتے ہیں۔

یہ زہریلے کیمیائی مادے گھریلو برتنوں اور اندرونی حصے کے فرنیچر، قالینوں، فرشوں، دیواروں، چھتوں وغیرہ کی سطح پر رہ سکتے ہیں۔

اگر ضرورت ہو تو، آپ سگریٹ نوشی کے خاتمے کی مشاورتی سروس سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ محکمہ صحت کی انٹیگریٹڈ تمباکو نوشی کے خاتمے کی ہاٹ لائن 1833 183



حوالہ جات:

محکمہ صحت برائے تمباکو اور الکحل کنٹرول آفس  
بانگ کانگ کونسل برائے تمباکو نوشی اور صحت

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔

31/05/2023 کو اپ ڈیٹ ہوا ایڈیٹر: K W Lam