

تंबاکو کی مصنوعات کے استعمال کے قلیل مدتی نقصانات

تंबاکو کا استعمال صحت کی خرابی کا باعث بن سکتا ہے اور یہ روکے جانے والے خطرے والے عوامل میں سے پہلا ہے جو قبل از وقت موت کا سبب بنتا ہے۔

بینائی کے مسائل، موتیا بند، ذائقہ اور سونگھنے کی حس کا کمزور ہوجانا، دانتوں کا گرنا، دانتوں کا پیلا ہونا، رنگ کا خراب ہونا، سماعت کا کمزور ہونا، کان میں انفیکشن، کھانسی، تھوک جیسے مسائل، جلد کی قبل از وقت عمر بڑھنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا اور ہائی بلڈ پریشر، ویسکولر رکاوت، معدے میں تیزابیت کا بڑھ جانا، معدے کے مسائل، دماغ اور اعصابی نظام کے کام میں خلل، ہاتھوں اور پیروں میں خون کا بہاؤ کم ہونا، قوت مدافعت کا کم ہونا۔

سگریٹ میں 7000 سے زیادہ کیمیکل ہوتے ہیں جن میں سے کم از کم 70 کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

تंबاکو کی مصنوعات کے استعمال کے طویل مدتی نقصانات

تंबاکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات 15-30 گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

کینسر، خاص طور پر پھیپھڑوں، لیرنکس، زبانی گہا، معدہ، بلبہ، پروسٹیٹ، پیشاب کی نالی، چھاتی، گریوا اور خون کے کینسر، دل کا دورہ، قلبی امراض، نظام تنفس کی بیماریاں جیسے سی-او-پی-ڈی، دمہ، نظام انہضام کی بیماریاں جیسے السر، گیسٹرائٹس، فالج، نامردی، بانجھ پن، ابتدائی رجونورٹی

یہ آسٹیوپوروسس جیسی بہت سی روک تھام کی بیماریوں کا سبب ہے۔

ہر سال دنیا بھر میں تمباکو کے دھوئیں سے سانس کی نالی کے انفیکشن سے 65 ہزار بچ پانچ سال کی عمر سے پہلے مر جاتا ہے۔

وکابمٹ بیریق کے سوچب اک تاعونصم یک سٹئٹاوا ہی؛ لامرعتسا، راخب ژوت ندرگ، ایڈم سویرامریب یک سناس روا اینومن، ہمدےسیج اک توم کن اچا یک سوچب۔

سگریٹ کے علاوہ رولڈ تمباکو اور تمام مصنوعات جیسے شیشہ، الیکٹرانک سگریٹ، پائپ، سگار تمباکو کی مصنوعات ہیں اور صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

ایک گھنٹے تک ہکا پینے کے نتیجے میں سانس لینے والے دھوئیں کی مقدار 100-200 سگریٹ پینے سے اٹھنے والے دھوئیں کی مقدار کے برابر ہے۔

تمباکو کا استعمال چھوڑنے
کے لیے تعاون حاصل کرنے
کے لیے مہاجرین کی صحت
سینٹر یا ہیلتھی لائف
سینٹر میں درخواست دے
سکتے ہیں۔

ثابت شدہ طریقوں سے سگریٹ
نوشی چھوڑنا ممکن ہے۔



HAVANI KORU
Dumansız Hava Sahası

تمباکو نوشی کے خاتمے کی ہاٹ لائن، 171 ALO
جو وزارت صحت کی طرف سے تمباکو نوشی سے
لڑنے کے مقصد کے لیے قائم کی گئی ہے، دن کے 24
گھنٹے، ہفتے کے 7 دن مفت سروس فراہم کرتی ہے۔

sigarabirakma@saglik.gov.tr
http://havanikoru.saglik.gov.tr

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

آپ کی صحت کے لیے سب
سے اہم قدم تمباکو کی
مصنوعات کو چھوڑنا

تمباکو نوشی کے خاتمے کی ہاٹ لائن



sihat |