

# تمباکو کے استعمال کے بارے میں افسانوں اور حقائق کی تلاش

**افسانہ:** تمباکو یا دیگر نیکوٹین مصنوعات کو چھوڑنا تقریباً ناممکن ہے، چاہے آپ کتنی ہی بار یا کتنی ہی کوشش کریں۔



**حقیقت:** تمباکو کی مصنوعات کو چھوڑنا مشکل ہے کیونکہ نیکوٹین بہت نشہ آور ہے اور لوگ اکثر مشاورت یا کافی ادویات کے بغیر اسے کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تاہم، چھوڑنا ممکن ہے، خاص طور پر مدد کے ساتھ۔



- زیادہ تر لوگ ایک ساتھ یا مدد کے بغیر سب کچھ چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ ادویات اور مشاورت لوگوں کو تمباکو سے پاک بننے اور رہنے کا بہترین موقع فراہم کرتی ہے۔
- علاج کے اختیارات ان لوگوں کے لیے بھی دستیاب ہیں جو چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (nicotine replacement therapy, NRT) ان کی طلب اور بے آرامی کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NRT کا استعمال لوگوں کو روزمرہ کی سرگرمیوں میں زیادہ قابو دے سکتا ہے اس بات کی فکر کیے بغیر کہ ان حالات سے کیسے گزرنا ہے جہاں وہ سگریٹ نوشی نہیں کر سکتے ہیں۔
- دوبارہ لگنا ناکامی نہیں ہے۔ جو بھی چھوڑنے کی کوشش کرتا ہے تقریباً ہر ایک کو کامیاب ہونے سے پہلے متعدد کوششیں لگتی ہیں۔

**افسانہ:** وہ لوگ جو ہر روز تمباکو کی مصنوعات کا استعمال نہیں کرتے یا جو "سماجی طور پر سگریٹ نوشی کرتے ہیں" انہیں اپنی صحت پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



**حقیقت:** تمباکو کے استعمال یا دوسروں کی تمباکو نوشی کے دھوئیں کی زد میں آنے کی کوئی محفوظ سطح نہیں ہے۔



تمباکو کی کسی بھی مقدار کا استعمال آپ کی صحت کے لیے مضر ہے۔

**افسانہ:** چونکہ یہ تمباکو کا دھواں ہے جس میں مہلک کیمیکل ہوتے ہیں، اس لیے بس ای سگریٹ پر جائیں اور مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔



**حقیقت:** ای سگریٹ کے استعمال کے طویل مدتی صحت کے اثرات نامعلوم ہیں۔



فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) ای سگریٹ کے اجزاء کی قریب سے نگرانی یا جانچ نہیں کرتا ہے۔ ای سگریٹ میں کیمیکل مواد بشمول نیکوٹین کی مقدار بہت مختلف ہو سکتی ہے۔ ہم ای سگریٹ کے استعمال کے طویل مدتی اثرات نہیں جانتے ہیں، لیکن گرم ای مائعات سے ایروسول نقصان دہ کیمیکلز پر مشتمل ہو سکتا ہے، جیسے:

- فارملڈہائیڈ اور بینزین، جو کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔
  - فلیورز میں موجود ڈائسیٹیل، جو پھیپھڑوں کی بیماری سے منسلک ہے
  - بھاری دھاتیں، بشمول نکل، ٹن اور سیسہ
- لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد کرنے کے لیے FDA کی طرف سے کوئی ای سگریٹ منظور نہیں کیا گیا ہے۔ محفوظ اختیارات، جیسے NRT اور تمباکو کے علاج کی دوسری دوائیں موجود ہیں، کام کرتی ہیں اور زیادہ تر ہیلتھ انشورنس پلانز ان کا احاطہ کرتے ہیں۔
- ہم وقت کے ساتھ ساتھ ای سگریٹ کے صحت پر اثرات کے بارے میں مزید جاننا جاری رکھیں گے۔

**افسانہ:** جب آپ اتنے سالوں سے سگریٹ نوشی کر رہے ہوں تو چھوڑنے کا کوئی فائدہ نہیں۔



**حقیقت:** تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کی صحت میں بہتری آئے گی چاہے آپ کی عمر کتنی ہی کیوں نہ ہو یا آپ نے کتنی دیر تک سگریٹ نوشی کی ہو۔



جتنی جلدی آپ سگریٹ نوشی چھوڑیں گے، اتنی ہی جلدی آپ کا جسم ٹھیک ہونا شروع کر سکتا ہے۔ آپ کو کچھ فوائد جلد نظر آئیں گے، لیکن آپ وقت کے ساتھ ساتھ مزید دیکھیں گے:

- چند ہفتوں میں، آپ کو کھانسی کم ہونے لگے گی اور سانس لینے میں آسانی ہوگی۔
  - ایک سال میں، آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ نمایاں طور پر کم ہو جائے گا۔
  - دو سے پانچ سالوں میں، آپ کو فالج کا خطرہ تقریباً اتنا ہی ہونا شروع ہو جاتا ہے جتنا کہ سگریٹ نوشی نہ کرنے والے شخص کو۔
  - وقت گزرنے کے ساتھ، آپ کے منہ، گلے اور پھیپھڑوں کے کینسر اور ذیابیطس سمیت دیگر حالات کا خطرہ کم ہوتا رہے گا۔
- تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کو پیسے بچانے میں بھی مدد ملے گی اور یہ آپ کے آس پاس کے لوگوں کو آپ کی تمباکو نوشی کے دھوئیں سے بچائے گا۔