

איבערגיין איינרעדענישן און פאקטן איבער טאבאקא באנוץ

איינרעדעניש: עס איז כמעט אוממעגליך צו אויפהערן נוצן טאבאקא אדער אנדערע ניקאטין פראדוקטן, נישט קיין חילוק וויפיל מאל אדער ווי שווער מען פרובירט.



פאקט: אויפהערן נוצן טאבאקא פראדוקטן איז שווער ווייל ניקאטין איז אדיקטיוו און מענטשן פרובירן אפט צו אויפהערן אן באגלייטונג אדער גענוג מעדיצין. עס איז אבער מעגליך צו אויפהערן, באזונדערס מיט שטיצע.



- רוב מענטשן פרובירן צו אויפהערן אויף איין מאל אדער אן הילף, אבער פארשוונג ווייזט אז מעדיצינען און באגלייטונג גיבט פאר מענטשן די בעסטע אויסזיכטן צו ווערן און בלייבן פריי פון טאבאקא.
- באהאנדלונג אפציעס זענען אויך דא צו באקומען פאר מענטשן וואס זענען נישט גרייט צו אויפהערן רויכערן. ניקאטין ערזאץ טעראפיע (nicotine replacement therapy, NRT) קען זיי העלפן פארגרינגערן די דראנג צו רויכערן און אומבאקוועמליכקייט. נוצן NRT קען גיבן מענטשן מער קאנטראל אין טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן און זיך דארפן זארגן וויאזוי צו אריבערגיין מצבים וואו זיי קענען נישט רויכערן.
- צוריקפאלן איז נישט קיין דורכפאל. עס נעמט פאר כמעט יעדער איינער וואס פרובירט צו אויפהערן רויכערן עטליכע פרואוון ביז זיי זענען ערפאלגרייך.

איינרעדעניש: מענטשן וואס נוצן נישט טאבאקא פראדוקטן יעדן טאג אדער מענטשן וואס רויכערן נאר ביי א 'קיפקע' דארפן זיך נישט זארגן איבער די ווירקונגען אויף זייער געזונטהייט.



פאקט: עס איז נישטא קיין זיכערע שטאפל פון טאבאקא באנוץ אדער פון ווערן אויסגעשטעלט צו צווייט-האנטיגע רויכערן.



ס'וועלכע מאס פון טאבאקא איז א סכנה פאר אייער געזונטהייט.

איינרעדעניש: אזוי ווי עס איז די רויכער פון טאבאקא וואס אנטהאלט די טויטליכע כעמיקאלן, קען מען בלויז אריבערגיין צו עלעקטראנישע ציגארעטלעך און אלעס וועט זיין פין.



פאקט: די לאנג-טערמיניגע געזונטהייט ווירקונגען פון עלעקטראנישע ציגארעטלעך זענען אומבאקאנט.



די עסנווארג און דראג אדמיניסטראציע (Food and Drug Administration, FDA) פאלגט נישט נאך און טעסט נישט באשטאנדטיילן וואס ליגן אין עלעקטראנישע ציגארעטלעך. די כעמיקאלן וואס ליגן אין עלעקטראנישע ציגארעטלעך, אריינרעכענענדיג די מאס פון ניקאטין, קען זיין אסאך אנדערש צווישן איינס און די אנדערע. מיר ווייסן נישט וואס די לאנג-טערמיניגע ווירקונגען זענען פון נוצן עלעקטראנישע ציגארעטלעך, אבער וואס מיר ווייסן יא איז אז די פארע פון די אנגעהייצטע פליסיגקייטן קענען אנטהאלטן שעדליכע כעמיקאלן, ווי צום ביישפיל:

- פארמעלדיהייט און בענזין וואס קענען פאראורזאכן קענסער
- דייעסטייל פון די פלעיווארינג וואס איז פארבינדן מיט לונגען קראנקהייט
- שווערע מעטאל, אריינרעכענענדיג ניקעל, בלעך און בליי

קיינ איין עלעקטראנישע ציגארעטל איז נישט באשטעטיגט געווארן דורך די FDA צו העלפן מענטשן אויפהערן רויכערן. זיכערע אפציעס, ווי NRT און אנדערע טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען, עקזיסטירן, ארבעטן און זענען געדעקט דורך רוב העלט אינשורענס פלענער.

מיר וועלן פארזעצן צו לערנען מער איבער די געזונטהייט ווירקונגען פון עלעקטראנישע ציגארעטלעך מיט די צייט.

איינרעדעניש: עס טוט גארנישט אויף צו אויפהערן רויכערן ווען איר רויכערט שוין פאר אזויפיל יארן.



פאקט: אויפהערן רויכערן וועט פארבעסערן אייער געזונטהייט נישט קיין חילוק ווי אלט איר זענט אדער ווי לאנג איר האט גערויכערט.



ווי פריער איר הערט אויף רויכערן, אלץ פריער וועט אייער קערפער זיך אנהויבן היילן. איר וועט מעגליך באמערקן געוויסע בענעפיטן שנעלערהייט, אבער איר וועט זעהן נאך מער מיט די צייט:

- אין עטליכע וואכן וועט איר אנהויבן הייסן ווייניגער און אטעמען גרינגער.
 - אין איין יאר וועלן אייערע אויסזיכטן צו באקומען א הארץ אטאקע פאלן באדייטנד.
 - אין צוויי ביז פינף יאר וועלן אייערע אויסזיכטן פון א סטראָוק אנהויבן זיין בערך די זעלבע ווי א מענטש וואס רויכערט נישט.
 - מיט די צייט וועלן אייערע אויסזיכטן פאר אנדערע פראבלעמען, אריינרעכענענדיג קענסער אין די מויל, האלז און לונגען און צוקער קראנקהייט (דייעביטיס), פארזעצן צו פאלן.
- אויפהערן רויכערן וועט אייך אויך העלפן שפארן געלט און באשיצן אייערע ארומיגע פון צווייט-האנטיגע רויכער.