



## तम्बाकू के सम्बन्ध में कुछ मुख्य तथ्य

- ❌ प्रत्येक 8 सेकेंड में तम्बाकू संबंधित एक मृत्यु होती है।
- ❌ तम्बाकू का सेवन न करने वालों की अपेक्षा तम्बाकू सेवन करने वालों में दिल की बीमारी और लकवा होने की सम्भावना 2 से 3 गुणा बढ़ जाती है।
- ❌ 90% से ज्यादा लंग कैंसर और दूसरी फेफड़ों से सम्बन्धित बीमारियाँ जैसे chronic bronchitis, emphysema धूम्रपान के कारण होती है।
- ❌ बहुत से और भी कैंसर तम्बाकू के कारण होते हैं, जैसे मुँह का कैंसर, पेट का कैंसर, गुर्दे का कैंसर और पेशाब की थैली का कैंसर।
- ❌ सिगरेट/तम्बाकू से आदमियों में कमजोरी (नपुंसकता) आती है।
- ❌ सिगरेट और तम्बाकू लेने वाली औरतों में माहवारी जल्दी बन्द हो जाती है।
- ❌ तम्बाकू लेने से शारीरिक क्रिया करने की क्षमता में कमी आती है।
- ❌ जो महिलायें सिगरेट पीती हैं और गर्भनिरोधक गोली लेती हैं उनमें स्ट्रोक (लकवा) होने का खतरा बढ़ जाता है।
- ❌ जो गर्भवती औरतें सिगरेट पीती हैं उनमें गर्भपात का खतरा ज्यादा रहता है, बच्चे का जन्म के समय वजन कम होता है, बच्चे के विकास में समस्या आ सकती है और उसकी आकस्मिक मृत्यु भी हो सकती है।
- ❌ सिगरेट और तम्बाकू लेने से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और हृदय में रक्त का संचार कम हो जाता है।
- ❌ पैर की तरफ भी खून का संचार कम हो जाता है जिसके कारण पैरों में (gangrene) होने का खतरा बढ़ जाता है।
- ❌ तम्बाकू शरीर की क्षमनियों में खराबी पैदा करता है।
- ❌ आपके द्वारा छोड़ा हुआ सिगरेट का धुआँ आपके बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों के लिए हानिकारक होता है।
- ❌ यदि धूम्रपान न करने वाला व्यक्ति, धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के साथ रहता है, तो उसको भी धूम्रपान के धूँ से खतरा होता है।
- ❌ हाल ही में यह पता लगा है कि सिगरेट और तम्बाकू लेने से डाइबटीज/शुगर होने का खतरा बढ़ जाता है।
- ❌ तम्बाकू से रक्त में अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) की मात्रा कम होती है।