

Fact Sheet

Ang paggamit ng tabako ay ang nag-iisang pinakamalaking maiiwasang sanhi ng sakit at kamatayan sa Estados Unidos. Ang mga rate ng paggamit ng tabako at nauugnay na mga negatibong epekto sa kalusugan ay higit na mas mataas sa mga lahi at etnikong minorya at iba pang magkakaibang grupo. Ang FDA ay nagbibigay ng mga mapagkukunan at inaprubahan ang ilang mga produkto upang matulungan kang huminto.

Opisina ng Kalusugang Pangminorya at Pangkataturngan

Paano ginagamit ang tabako?

Ang mga tao ay maaaring manigarilyo, mag-vape, ngumunguya, o suminghot ng tabako. Maraming uri ng produktong tabako sa merkado tulad ng mga sigarilyo, vape at iba pang e-cigarette, snuff, hookah, at gels.

Ano ang nagiging sanhi ng adiksiyon?

Ang lahat ng mga produktong tabako ay naglalaman ng nikotina, isang lubos na nakakahumaling na sangkap na nagbabago kung paano gumagana ang utak. Ang patuloy na paggamit ng mga produktong tabako ay maaaring humantong sa pakiramdam na magagalitin at pagkabalisa kapag wala kang nikotina sa iyong katawan. Sa paglipas ng panahon, ikaw maaaring umasa sa nikotina, na kapag hinahanap-hanap mo ang nikotina at nahihirapan kang huminto sa paggamit ng mga produktong tabako.



Ano ang mga epekto sa kalusugan ng paninigarilyo ng tabako?

Ang paninigarilyo ng tabako ay maaaring magdulot ng maraming uri ng kanser gayundin ng sakit sa puso, stroke, sakit sa baga, type 2 diyabetis, at iba pang problema sa kalusugan. Ang usok ng tabako ay naglalaman ng maraming nakakapinsalang kemikal tulad ng carbon monoxide, ammonia, at lead. Ang paglanghap ng usok ng tabako ay naglalantad sa mga paninigarilyo sa isang nakakalasang sangkap ng mga kemikal na maaaring makapinsala sa halos bawat organ sa katawan.

Ang mga hindi paninigarilyo ay nalalantad din sa mga kemikal na ito sa hangin. Ito ay kilala bilang secondhand smoke, at ang secondhand smoke ay kilala na nagdulot ng sakit sa puso at kanser sa baga.

Paano naapektuhan ang magkakaibang populasyon?

Ang mga produktong tabako ay madalas na ibinebenta sa mga komunidad ng lahi at etnikong minorya, na may posibilidad na magkaroon ng mas mataas na density ng mga nagtitingi ng tabako. Ang mga American Indian at Alaska Natives ang may pinakamataas na rate ng komersyal na gumagamit ng tabako. Ang mga African American na naninigarilyo ay hindi gaanong matagumpay sa pagtigil kaysa sa mga di-Hispanic na puting tao na naninigarilyo at mas malamang na mamatay mula sa isang sakit na nauugnay sa paninigarilyo.

Paano ako aalis?

Kung iniisip mong huminto sa paninigarilyo at gusto mo ng tulong, maaaring ang quitline lang ang kailangan mo para magtagumpay. Nagbibigay ang Quitlines ng libreng coaching sa pamamagitan ng telepono sa maraming wika upang matulungan kang huminto sa paninigarilyo. Tumawag **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Maaari mo ring tingnan ang mga mapagkukunan ng FDA upang matulungan kang huminto sa:

<https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources>.

Inaprubahan ng FDA ang mga over-the-counter at mga inireresetang gamot na makakatulong sa pag-alis ng nikotina at pagnanasa. Ang pagsasama-sama ng mga gamot na ito sa iba pang mga diskarte ay maaaring mapabuti ang iyong mga pagkakataon na matagumpay na huminto.

Mga produkto ng pagtigil sa tabako at mga klinikal na pagsubok

Hinihikayat ng FDA ang mga tao mula sa magkakaibang background na lumahok sa mga klinikal na pagsubok. Kung sa tingin mo ay maaaring tama para sa iyo ang isang klinikal na pagsubok, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari ka ring maghanap ng mga klinikal na pagsubok sa iyong lugar sa www.clinicaltrials.gov.

Para sa karagdagang impormasyon sa katarungang pangkalusugan, bisitahin ang www.fda.gov/healthequity.