

## सूचना पत्र

तंबाकू का सेवन, संयुक्त राज्य अमेरिका में बीमारी और मृत्यु का एकमात्र सबसे बड़ा कारण है, जिसकी रोकथाम की जा सकती है। नस्लीय, जातीय अल्पसंख्यकों और अन्य विविध समूहों द्वारा तंबाकू का इस्तेमाल और इससे स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरे प्रभावों की दर असमान रूप से अधिक है। FDA कई संसाधन प्रदान करता है और इसके साथ-साथ धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने वाले कई उत्पादों को मंजूरी दे चुका है।

*अल्पसंख्यक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य समानता का कार्यालय*

### तंबाकू का सेवन किस प्रकार किया जाता है?

लोग तंबाकू का सेवन धूम्रपान करके, वेप करके, चबाकर या सूंघ कर करते हैं। बाज़ार में कई प्रकार के तंबाकू उत्पाद मौजूद हैं जैसे सिगरेट, वेप्स और अन्य ई-सिगरेट, सुंघनी, हुक्का एवं जैल।

### इसकी लत लगने के क्या कारण हैं?

सभी तंबाकू उत्पादों में निकोटीन होता है, यह एक अत्यधिक नशीला पदार्थ है जो मस्तिष्क के कार्य करने के तरीके को बदल देता है। तंबाकू के उत्पादों का लगातार सेवन करने के कारण, जब आपके शरीर में निकोटीन नहीं होता है, तो आप चिड़चिड़े या परेशान हो सकते हैं। समय के साथ, आप निकोटीन के आदी हो सकते हैं, जो तब होता है जब आप निकोटीन की लालसा करते हैं और तंबाकू उत्पादों का सेवन बंद करना आपके लिए मुश्किल हो जाता है।



### तंबाकू के धूम्रपान से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

तंबाकू के धूम्रपान से कई प्रकार के कैंसर के साथ-साथ हृदय रोग, स्ट्रोक, फेफड़ों की बीमारी, टाइप 2 मधुमेह और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। तंबाकू के धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड, अमोनिया और लेड जैसे कई हानिकारक रसायनिक तत्व होते हैं। तंबाकू के धुएं को सांस के माध्यम से शरीर के अंदर लेने से धूम्रपान करने वाले के लगभग हर अंग को नुकसान पहुंच सकता है।

धूम्रपान नहीं करने वाले लोग भी हवा में मौजूद इन रसायनों के संपर्क में आ जाते हैं। इसे सेकेंड हैंड स्मोक के रूप में जाना जाता है और सेकेंड हैंड स्मोक को हृदय रोग और फेफड़ों के कैंसर का कारण माना जाता है।

### विविध जनसंख्या इससे कैसे प्रभावित होती है?

तंबाकू उत्पादों का अक्सर नस्लीय और जातीय अल्पसंख्यक समुदायों की ओर विपणन किया जाता है, जिसमें तंबाकू के खुदरा विक्रेताओं की संख्या ज़्यादा होती है। अमेरिकी भारतीयों और अलास्का के मूल निवासियों के पास तंबाकू के वाणिज्यिक उपयोग की उच्चतम दर है। जो अफ्रीकी अमेरिकी धूम्रपान करते हैं वे गैर-हिस्पैनिक गोरे लोगों की तुलना में धूम्रपान छोड़ने में कम सफल होते हैं एवं उनकी धूम्रपान से संबंधित बीमारी से मरने की संभावना अधिक होती है।

### मैं कैसे छोड़ूं?

यदि आप धूम्रपान छोड़ने के बारे में सोच रहे हैं और कुछ मदद चाहते हैं, तो आपको सफल होने के लिए एक क्विटलाइन की ज़रूरत है। क्विटलाइन, आपको धूम्रपान छोड़ने में मदद करने के लिए कई भाषाओं में फोन पर निःशुल्क कोचिंग देती है। कॉल करें **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**।

आप छोड़ने में सहायता के लिए, FDA के संसाधन भी देख सकते हैं:

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

FDA ने ओवर-द-काउंटर और डॉक्टरों द्वारा दी जाने वाली दवाओं को मंजूरी दी है जो निकोटीन एवं इसकी लालसा से छुटकारा पाने में मदद कर सकती हैं। इन दवाओं को अन्य उपायों के साथ मिलाकर लेने से सफलतापूर्वक इसे छोड़ने की संभावना बढ़ सकती है।

### धूम्रपान छोड़ने के लिए उत्पाद और नैदानिक परीक्षण

FDA विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को नैदानिक परीक्षणों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि आपको लगता है कि एक नैदानिक परीक्षण आपके लिए सही हो सकता है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। आप [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) पर अपने क्षेत्र में नैदानिक परीक्षणों के लिए खोज भी कर सकते हैं।

स्वास्थ्य समानता के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें

[www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)