

आप तंबाकू मुक्त जीवन
जी सकते हैं।

छोड़ने का हर प्रयास, पको
अपनी बेहतरी के एक कदम
करीब ले आता है।



FDA वभिन्न 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 रदाता से बात करें।

आप अपने क्षेत्र में नैदानिक
परीक्षण के लिए खोज भी सकते हैं:
www.clinicaltrials.gov.

अधिक जानकारी के लिए

www.fda.gov/healthequity

healthequity@fda.hhs.gov

1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

@FDAHealthEquity

FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

धूम्रपान छोड़ना:
आज से शुरू करें!



FDA अल्पसंख्यक कार्यालय
स्वास्थ्य और स्वास्थ्य समानता

FDA

तंबाकू का सेवन कैसे किया जाता है?

तंबाकू उत्पाद वभिन्न रूपों में आते हैं, जैसे सगिरेट वेप्स और अन्य ई-सगिरेट, नशे, सुंघनी, हुक्का और जेला। इनमें नकोटिनि होता है, जो तंबाकू के पौधे में मौजूद एक जहरीला रासायनिक यौगिक है। जब तंबाकू उत्पादों का धूम्रपान किया जाता है, चबाया जाता है, सूँघा, या वाष्प से साँस में लिया जाता है, तो इसका सेवन करने वाले नकोटिनि के आदी हो सकते हैं।

नकोटिनि की लत क्यों लगती है?

नकोटिनि एक अत्यधिक नशीला पदार्थ है जो मस्तिष्क के काम करने का तरीका बदल देता है। तंबाकू उत्पादों का नरितर सेवन करने से, आपके शरीर में किोटीन के न होने पर आप चडिचडि और परेशानी महसूस कर सकते हैं। समय के साथ, आप नकोटिनि के आदी हो सकते हैं, जब आप नकोटिनि की लालसा करते हैं, तो तंबाकू उत्पादों का सेवन बंद करना मुश्किल हो जाता है।



धूम्रपान हानिकारक क्यों है?

सगिरेट का धुँआ साँस के साथ अंदर लेने से धूम्रपान करने वाले कार्बन मोनोऑक्साइड, अमोनिया और लेड जैसे रसायनों के जहरीले मशिरण के संपर्क में आते हैं। सगिरेट के धुँए में मौजूद 70 से अधिक रसायन कैंसर से जुड़े हुए हैं। धूम्रपान न करने वाले भी धूम्रपान करने वालों के रहने वाले स्थानों पर हवा और सतहों पर

मौजूद अवशेषों से इन रसायनों के संपर्क में आते हैं। धूम्रपान कैंसर के अलावा हृदय रोग, स्ट्रोक, फेफड़ों की बीमारी, टाइप 2 मधुमेह और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। औसतन, हर एक सगिरेट जो आप पीते हैं, उससे आपकी जीवन प्रत्याशा 11 मिनट कम हो जाती है।

धूम्रपान छोड़ने के क्या फ़ायदे हैं?

धूम्रपान छोड़ने से कैंसर, स्ट्रोक और अन्य बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। धूम्रपान छोड़ने से स्वाद और सुंघने की शक्ति बेहतर हो सकती है।



धूम्रपान छोड़ने से आपके हृदय और हृदय प्रणाली को न सिर्फ़ अभी बल्कि भविष्य में भी लाभ मलगा।

में कैसे छोड़ूं?

धूम्रपान छोड़ना एक प्रक्रिया है, और बहुत से लोग तंबाकू उत्पादों का सेवन छोड़ने की कोशिशों के दौरान नकोटिनि छोड़ने के लक्ष्णों के कारण हतोत्साहित हो जाते हैं। इनमें धूम्रपान करने की तीव्र लालसा, भूख में वृद्धि, तनावग्रस्त मनोदशा और सोने में परेशानी होना शामिल हो सकते हैं। धूम्रपान करने वालों में से कई लोग पहली कोशिश में इसे नहीं छोड़ पाते और उन्हें सफल होने के लिए कई बार कोशिश करनी पडती है।



एक योजना बनाओ!

FDA के सार्वजनिक शिक्षा अभियान को <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> धूम्रपान छोड़ने के लिए सहायक युक्तियों और उपकरणों के लिए देखें। अतिरिक्त संसाधन <https://smokefree.gov/> पर उपलब्ध हैं, जसिमें पूर्व सैनिकों, महिलाओं, गैर-अंगरेज़ी भाषियों, और वृद्ध वयस्कों के लिए जानकारी शामिल है। आप धूम्रपान बंद कराने वाले परामर्शदाता से भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं **1-800-क्वटि-नाउ (1-800-784-8669)**।

FDA द्वारा स्वीकृत दवाएं लेने के बारे में सोचें,

जो धूम्रपान छोड़ने के उत्पाद का उपयोग करके, आपकी धूम्रपान छोड़ने में सफल होने की संभावना को दोगुना कर सकते हैं। नकोटिनि रपिलेसमेंट थेरेपी से किोटीन नकिल जाता है, जसिसे आपका शरीर धीरे-धीरे धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार हो जाता है। अन्य उत्पादों में कोई नकोटिनि नहीं होता है और जनिसे धूम्रपान छोड़ने के लक्ष्णों एवं धूम्रपान करने की इच्छा खत्म करने में मदद मलि सकती है।

ये सभी उत्पाद ओवर-द-काउंटर और प्रस्क्रिप्शन, दोनों तरीकों से देने के लिए उपलब्ध हैं। यदि आपको मधुमेह, हृदय रोग, अस्थमा, पेट का अल्सर है, गर्भवती हैं या स्तनपान कराने वाली हैं, तो धूम्रपान बंद करने के लिए किसी भी उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

