

Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

धूम्रपान और तंबाकू का प्रयोग

सिगरेट, सिगार या पाइप पीने या अन्य तंबाकू उत्पादों के प्रयोग से निम्नलिखित रोग हो सकते हैं:

- फेफड़े, मुंह, गले या भोजन-नली का कैंसर
- हृदय और रक्तनलियों का रोग
- फेफड़ों का रोग
- दिल का दौरा

सिगरेट में ऐसे विष होते हैं जो सांस लेते समय आपके फेफड़ों में जाते हैं। हर सिगरेट में 4000 रसायन और कैंसर पैदा करने वाले 43 तत्व होते हैं। तंबाकू में निकोटीन लत पैदा करता है और आपका रक्तचाप बढ़ा सकता है।

धूम्रपान दूसरों के लिए भी खतरा है। धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति जो सांस लेते समय तंबाकू का धुआं खींच लेते हैं, उनके स्वास्थ्य को भी उतना ही खतरा होता है जितना धूम्रपान करने वालों को होता है। तंबाकू के धुएं के इर्दगिर्द मौजूद रहने वाले बच्चों को जुकाम, कान में संक्रमण या सांस की अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

धुआंरहित तंबाकू जैसे चूसने और चबाने वाले तम्बाकू में सिगरेट से अधिक निकोटीन होता है। इनके सेवन से मुंह में सफेद या लाल धब्बे हो सकते हैं जो कैंसर के रूप में पनप सकते हैं। धुआंरहित तंबाकू का सेवन करने वालों को अक्सर दांतों की समस्याएं होती हैं, जैसे मसूड़ों का दांतों से अलग होना और दांत और जड़ सड़ना।

धूम्रपान और तंबाकू का सेवन छोड़ने के लाभ

- हृदय रोग और दौरे के खतरे में कमी।
- आपके श्वास और ऊर्जा स्तर में सुधार होगा।
- आपको कैंसर होने का खतरा कम हो जाएगा।
- आप धूम्रपान करने वाले और तंबाकू का सेवन करने वालों से अधिक समय तक जीवित रहेंगे।
- यदि आप गर्भवती हैं, आपको स्वस्थ बच्चा होने के आसार ज़्यादा बनते हैं।
- यदि आप धूम्रपान बंद करते हैं तो इससे धूम्रपान न करने वालों के स्वास्थ्य का खतरा कम करते हैं।
- आपकी सूंघने और स्वाद लेने की क्षमता बढ़ेगी।
- आपके शरीर, कपड़ों, कार और घर से तंबाकू की गंध नहीं आएगी।
- आप पैसों की बचत करेंगे।

Smoking and Tobacco Use. Hindi.

Learning How to Quit

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

कैसे छोड़ें, यह सीखना

छोड़ने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। कक्षाओं और सहायता समूहों के बारे में पूछें। सहयोग लें और तनाव से निबटना सीखें। छोड़ने में आपकी मदद के लिए दवाइयों और अन्य इलाजों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। मदद के लिए नेशनल नेटवर्क ऑफ टोबैको सेसेशन क्विटलाइन को 1-800-784-8669 पर कॉल करें। आपकी कॉल आपके राज्य की क्विटलाइन पर रूट कर दी जाएगी।

तंबाकू का सेवन छोड़ने से आपके स्वास्थ्य और आपके आसपास दूसरों के स्वास्थ्य में सुधार होगा। छोड़ना मुश्किल है, लेकिन आपका स्वास्थ्य इसका हकदार है।

Smoking and Tobacco Use. Hindi.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.