

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.

흡연과 담배 사용

담배, 시가, 파이프가 유발하는 건강 문제:

- 폐암, 구강암, 식도암
- 심장과 혈관 질환
- 폐 질환
- 뇌졸중

담배는 독물로 가득 차 있으며 연기를 마실 때 함께 폐로 들어갑니다. 담배 한 개피에는 4000 가지의 화학물이 들어있고 43 개의 발암성 물질이 들어있습니다. 담배 안에 니코틴은 중독성이며 혈압을 높일 수 있습니다.

흡연은 또한 다른 사람들에게도 해롭습니다. 비흡연자들도 간접 흡연을 하면 흡연자와 동일한 건강상의 위험에 노출됩니다. 어린이들도 흡연하는 성인들이 주위에 있으면 감기나 귀 염증 또는 그밖에 호흡관련 문제들을 더 자주 경험합니다.

딥 (dip) 이나 씹는 담배 등 무연기 담배는 일반 담배보다 니코틴이 더 많이 들어있습니다. 무연기 담배는 입 안에 흰색 반점이나 빨간 염증을 유발하여 나중에 암으로 발전될 수 있습니다. 무연기 담배 사용자들은 또한 잇몸이 치아에서 분리되거나 치근이 썩는 등 구강 문제를 경험하게 됩니다.

담배를 끊으면 얻는 혜택

- 심장 질환이나 뇌졸중 위험이 줄어든다.
- 숨쉬기가 수월해지고 에너지가 높아진다.
- 암 위험이 줄어든다.
- 계속해서 담배를 피우는 사람들보다 생명이 연장된다.
- 임산부는 건강한 아기를 나올 확률이 높아진다.
- 담배를 끊으면 주위에 비흡연자들에게 끼치는 건강 위험도 줄어든다.
- 후각과 미각이 예민해 진다.
- 몸이나 옷에서 그리고 자동차나 집 안에서 담배 냄새가 안 난다.
- 돈을 절약한다.

Smoking and Tobacco Use. Korean.

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.

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.

담배 끊는 방법

담배를 어떻게 하면 끊을 수 있는지 의사와 상담하십시오. 금연 교실이나 도움 그룹이 있는가 물어보십시오. 도움을 받고 스트레스 관리하는 방법을 배우십시오. 담배를 끊는데 도움이 되는 약이나 보조제에 관하여 의사와 상담하십시오. 미국 금연 도움 라인 1-800-784-8669 에 전화하십시오. 전화하시면 지역 그룹으로 자동 연결될 것입니다.

금연하면 자신의 건강은 물론 주위 사람들의 건강도 나아집니다. 물론 끊기가 쉽지 않지만 건강을 생각하면 가치가 있습니다.

Smoking and Tobacco Use. Korean.

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.