اردو

URDU

تمباکو نوشی اور اسے چھوڑنے کے بارے

حقائق اور مشورے

خطرناک دھواں

جب آپ اپنے سگریٹ یا پائپ کا کش لگاتے ہیں تو ساتھ ہی آپ دھوئیں کے ساتھ 200 مضر مرکبات اپنے اندر داخل کر لیتے ہیں

یہ مرکبات منہ سے پھیپھڑوں میں داخل ہوتے ہیں جہاں سے کافی مرکبات خون کے ساتھ آگے جسم میں گردش کرتے ہیں

اس طرح دھواں ہر جگہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔ دل، دماغ اور نظام گردش خون جیسے اندرونی اعضاء و نظام کو بھی

دھواں اہم عوامل کو متاثر کرتا ہے۔ مثلاً تمباکو شی بچہ ہونے کے عمل میں دشواری ڈالتا ہے مرد اور خواتین دونوں کے لیے

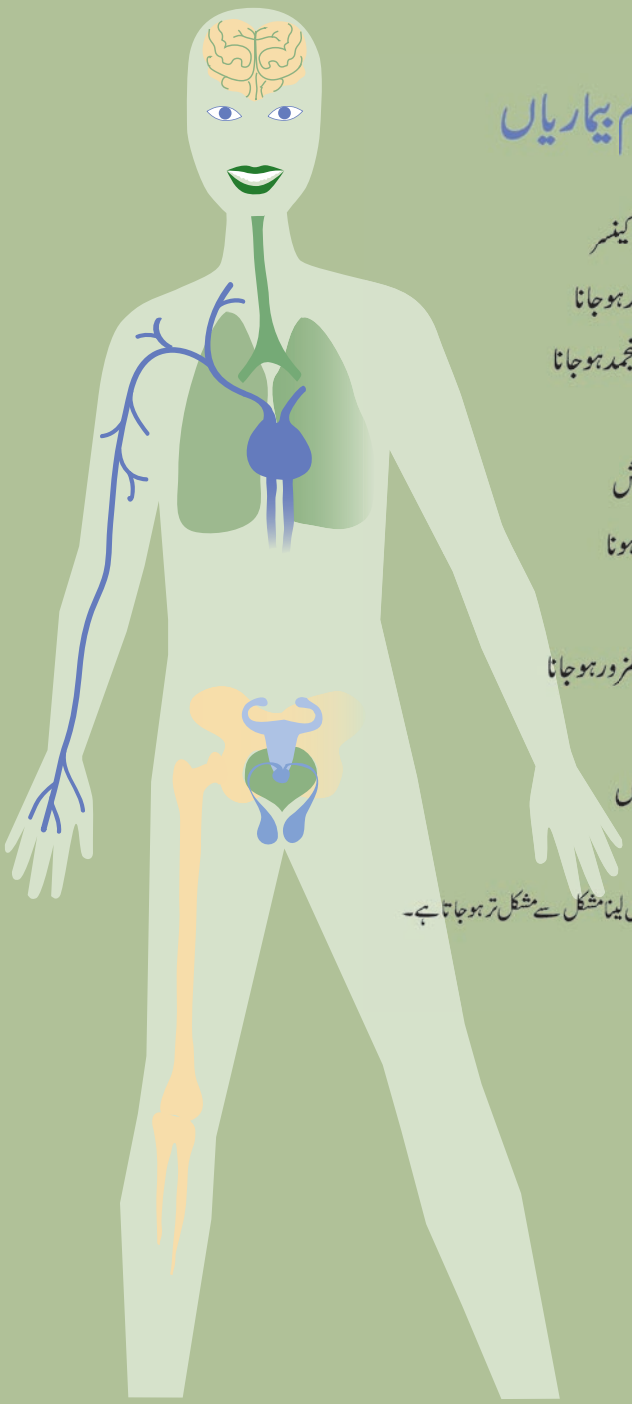
اگر آپ حاملہ ہیں تو دھواں جنین کو نقصان پہنچا سکتا ہے

OBAL A. KHAN
LAGE

تمباکونوشی اور بیماریاں

اگر آپ تمباکونوشی کرتے ہوں تو آپ کو خطرناک بیماریاں لاحق ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں، جن کے ساتھ آپ کو باقی ساری زندگی گزارنا پڑے گی۔ اس طرح آپ کی قبل از وقت موت کے بھی مواقع ہیں۔

- ہر سال 12000 ڈینش تمباکونوشی سے مرجاتے ہیں۔
- ایسے افراد جو نوجوانی میں تمباکونوشی شروع کرتے ہیں اور ساری عمر اسے جاری رکھتے ہیں ان کی آدھی تعداد تمباکونوشی کی وجہ سے مرجاتی ہے۔
- اوسطاً تمباکونوشی کرنے والے افراد کی عمر 8-10 سال کم ہوجاتی ہے نسبتاً ایسے افراد کے جو تمباکونوشی نہیں کرتے۔
- تمباکونوشی کرنے والے زیادہ بیمار ہوتے ہیں بہ نسبت تمباکونوشی نہ کرنے والوں کے۔
- وہ تمباکونوش جو تمباکونوشی چھوڑ دے اس کی صحت بہتر اور عمر زیادہ ہوجاتی ہے۔



تمباکونوشوں میں عام بیماریاں

- پھیپھڑوں، گلے، منہ اور مثانہ کا کینسر
- دل کی شریانوں میں خون کا منجمد ہو جانا
- دماغ کی شریانوں میں خون کا منجمد ہو جانا
- دماغ کی شریان کا پھٹ جانا
- نمونیہ، KOL اور نرخرہ میں سوزش
- بچے پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
- آنکھوں کی بیماریاں
- ہڈیوں کی بیماریاں/ جوڑوں کا کمزور ہو جانا
- گردشِ خون کا صحیح نہ ہونا
- دانتوں اور مسوڑوں میں بیماریاں

*KOL ایک ایسی بیماری ہے جس میں سانس لینا مشکل سے مشکل تر ہو جاتا ہے۔
اس کو تمباکو نوش پھیپھڑے بھی کہتے ہیں۔

سب کی لیے نقصان دہ

جب آپ تمبا کونوشی کرتے ہیں تو دھواں ان لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتا ہے جو آپ کے ساتھ ہوتے ہیں درحقیقت صرف وہی دھواں خطرناک نہیں ہے جو آپ اپنے اندر کھینچتے ہیں بلکہ سگریٹ جلنے سے جو دھواں نکلتا ہے اس میں کئی نقصان دہ کیمیائی مرکبات شامل ہوتے ہیں۔ یہ اس دھوئیں کے علاوہ ہوتا ہے جو آپ خود اندر لے جاتے ہیں۔ یہ نقصان دہ کیمیائی مرکبات سانس کے ذریعے ان لوگوں کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں جو آپ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اس کو passiv rygning (دوسروں کا تمبا کونوشی سے متاثر ہونا) کہتے ہیں

خصوصی طور پر متاثر

چار سال سے کم عمر کے بچے دوسروں کی تمبا کونوشی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ بچوں کو دمہ، نرخرہ اور کانوں میں سوزش جیسی بیماریاں لگتی ہیں جب وہ تمبا کو کا دھواں سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں۔ جب ایک حاملہ اس دھوئیں کی زد میں آئے تو یہ دھواں اس کے جنین کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ شیر خوار بچہ اگر تمبا کونوشی کا دھواں سانس کے ذریعے اندر لے جائے تو اس کے بچپن میں موت کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔

خطرناک بیماریاں

بچوں اور بڑوں کو passiv rygning (دوسروں کا تمبا کونوشی سے متاثر ہونا) سے وہی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں جو تمبا کونوشی کرنے کو ہوتی ہیں۔ مثلاً:

- کینسر
- نمونیہ، KOL (تمبا کونوش پھیپھڑے) اور نرخرہ میں سوزش
- دل اور دماغ کی شریانوں میں خون کا منجمد ہو جانا ہے۔

دھوئیں سے پاک جسم

تمباکونوشی سے آدمی کے جسم میں نیکوٹین جاتی ہے اور یہ نیکوٹین تمباکونوشی کا عادی بنا دیتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آدمی اسی وقت بہتر محسوس کرتا ہے جب دن میں کئی دفعہ تمباکونوشی کرتا ہے۔ آدمی اپنے آپ کو غیر مطمئن اور بے چینی محسوس کرنے لگتا ہے اگر اس نے کچھ گھنٹے تمباکونوشی نہ کی ہو تو۔ یہ عادت ہی ہے جس کی وجہ سے تمباکونوشی ترک کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔

ہوسکتا ہے کہ تمباکونوشی آپ کی زندگی کا کئی سالوں سے ایک اہم حصہ رہا ہو اور اس لیے اگر آپ تمباکونوشی ترک کرنا چاہیں تو آپ کو بہت زیادہ کوشش کرنا پڑے۔ آپ اگلے صفحے پر تمباکونوشی ترک کرنے کی مشاورت کے نیچے دیکھیں۔

بہتر صحت

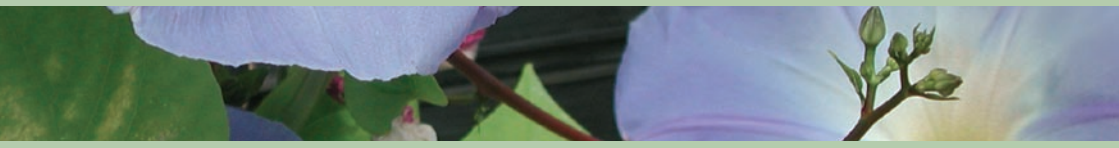
جب آپ تمباکونوشی ترک کر دیں گے تو آپ جلد محسوس کریں گے کہ آپ کی صحت بہتر ہوگئی ہے۔ کچھ ہی دنوں میں آپ بغیر سانس پھولے بہتر طور پر متحرک ہوسکیں گے: آپ کی جسمانی حالت پہلے سے بہتر ہوگئی ہے۔ آپ کی چکھنے اور سونگنے کی صلاحیتیں بھی جلد بہتر ہو جائیں گی۔ اور ایک سال بعد آپ کے دل یا دماغ میں خون کے منجمد ہونے کا خطرہ نصف حد تک رہ جائے گا۔

عملی مشورے:

تمباکونوشی ترک کرنے کے بارے

اگر آپ تمباکو سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل آپ کے لیے چند مشورے ہیں جو آپ کے لیے آسانی پیدا کریں گے:

- تمباکونوشی ترک کرنے کے بارے خوب سوچ بچار کرلیں
- آپ تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے ایک مخصوص دن کا انتخاب کریں۔ یہ بہتر ہوگا کہ آپ ایسا دن چنیں جو 2-3 ہفتے بعد ہوتا کہ آپ کو سوچ بچار کا بہتر موقع مل سکے۔
- آپ STOP-linien کے ٹیلیفون نمبر 80313131 پر مفت فون کرسکتے ہیں۔ یہاں آپ کو تحریری اور انفرادی مشاورت ملے گی کہ آپ تمباکونوشی کیسے ترک کریں۔ لائن سوموار 12 تا 18 اور منگل تا جمعہ 12 تا 16 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- دواخانے (Apotek) سے معلومات لیں۔ یہاں سے آپ کو تمباکونوشی ترک کرنے کے بارے انفرادی مشاورت مل سکتی ہے علاوہ ازیں نیکوٹین پلستر یا نیکوٹین چیونگم جیسی اشیاء کچھ عرصے کے لیے آپ کے لیے مددگار ثابت ہوسکتیں ہیں۔
- آپ اپنی کمیون سے بھی معلومات حاصل کرسکتے ہیں کہ وہاں تمباکونوشی کرنے کے لیے کیا مواقع ہیں۔



اپنے قرابت داروں کا تحفظ

تمباکونوش اپنے قرابت داروں کو زہریلے کیمیائی مرکبات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں اگر وہ:

- گھر سے باہر تمباکونوشی کریں تاکہ دھواں اور زہریلے کیمیائی مرکبات کمرے کے اندر جمع نہ ہوں اور سانس کے ذریعے کسی کے اندر نہ جائیں۔
- اگر آپ دوسروں کے ساتھ ہوں تو گاڑی میں سگریٹ نہ پئیں۔
- جب آپ بچوں کے نزدیک ہوں تو تمباکونوشی نہ کریں۔

اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا کہ آپ اندر تمباکونوشی کرنے کے بعد ہوا لگوانے کے لیے کھڑکی کھول دیں۔

تمباکونوشی کی ممانعت کی جگہوں پر آپ سٹیکر یا بورڈ بھی لگا سکتے ہیں۔ آپ محکمہ صحت سے فون نمبر 70262636 پر بورڈ حاصل کر سکتے ہیں۔

- ڈنمارک میں تمباکونوش افراد کی نصف تعداد تمباکونوشی چھوڑنا چاہتی ہے۔
- ہر سال ایک لاکھ ڈینش تمباکونوشی ترک کرتے ہیں۔
- صرف چار میں سے ایک بالغ ڈینش تمباکونوشی کرتا ہے۔

مدد کا حصول

اکثر تمباکو نوشی کرنے والوں کا خیال ہے کہ سگریٹ پینے سے مزا آتا ہے۔ اس کے باوجود نصف تعداد تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو معلوم ہے کہ یہ خطرناک ہے خود ان کے لیے اور ان کے ساتھ دیگر افراد کے لیے بھی۔

آپ اس کتابچے میں یہ پڑھ سکتے ہیں کہ تمباکو نوشی آپ اور دوسروں کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ آپ کو چند مشورے بھی ملیں گے کہ آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات یہاں سے حاصل کریں:

www.sst.dk

www.cancer.dk

www.apotek.dk

تمباکو نوشی اور اسے چھوڑنے کے بارے حقائق اور مشورے

مدیر : Lisbet Schmølker اور Jørgen Falk,Poul Tværmose,Thea Kronborg,Niels Sandø

اخبار نویسی کا کام اور تشکیل : Mette Breinholdt

ترجمہ : Flygtningehjælpens Tolkeservice

گرافیکل ڈیزائن اور سرورق تصویر : Michala Clante Bendixen

تصویریں : Mikael Riech

طباعت : Scanprint

ناشر : Sundhedsstyrelsen,Danmarks Apotekerforening og Københavns Kommune 2006

Sundhedsstyrelsen

Københavns Kommune

apotek