

## ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ

### Risks of alternative tobacco and nicotine products

#### ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਵਿਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।** ਉਹ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਹਨ ਜੋ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਇਸ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਲਤ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚ।** ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।
- **ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ।** ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਨੱਫ (snuff) ਜਾਂ ਸਨੱਸ (snus) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਗੀਟਿਡ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ।** ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਹਨ। ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਪਭੋਗਤਾ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕੇ।
- **ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੋ ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਤੰਬਾਕੂ।** ਸਿਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਿਲੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਰੋਲ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਹੋਵੇ। ਪਾਈਪ ਤੰਬਾਕੂ ਢਿੱਲੀ-ਪੱਤੀ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਬੀੜੀਆਂ।** ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੋਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੁੱਕਾ।** ਇਹ ਪਾਈ ਦੀ ਪਾਈਪ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਹਰਬਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ, "ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ" ਸ਼ਬਦ ਵਪਾਰਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#### ਕੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

#### ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਮੁਫਤ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ। ਇਹ [ਬੀਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਸੇਸ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) ਰਾਹੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ।
- [ਟਾਕ ਟੇਬੈਕੋ](#) ਰਾਹੀਂ ਇੰਡਿਜਨਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੇਪਿੰਗ 'ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਵੇਪਿੰਗ ਜੋਖਮ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT), ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੇਪਿੰਗ ਇੱਕ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਭਰੀ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੇਪਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਕਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਸੋਲਟ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਤਰਾ 20ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਫ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰੋ। ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਭਾਫ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲੋ। ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੇਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਜਾਂ ਟਾਕ ਟੈਬੈਕੋ ਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ

## ਕੀ ਗੀਟਿਡ ਟੈਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (HTPs) ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਗੀਟਿਡ ਟੈਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (HTPs) ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। HTPs ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਪਰੰਤੂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ HTPs ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ HTPs ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੇਪਿੰਗ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ HTPs ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਅਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਤ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਊਚਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ, ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NRT ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

## ਕੀ ਹੋਰ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਸਾਰੇ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ।

### ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੇ ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਤੰਬਾਕੂ

ਇੱਕ ਸਿਗਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੈਕੇਜ ਜਿੰਨਾ ਤੰਬਾਕੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਿਗਾਰ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਪਲਮਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (Chronic obstructive pulmonary disease)

ਭਾਵੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਬੀੜੀਆਂ

ਬੀੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (Emphysema)
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਬ੍ਰੋਨਕਾਈਟਿਸ

### ਹੁੱਕਾ ਜਾਂ ਵੈਟਰ ਪਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਕਈਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁੱਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਾਈਪ ਨਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 70 ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚਾਰਕੋਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਗਲੇ, ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਘਟਣਾ (receding) ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

### ਕੀ "ਨੈਚੁਰਲ", "ਔਰਗੈਨਿਕ" ਜਾਂ "ਐਡੇਟਿਵ-ਫ੍ਰੀ" ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕੁਝ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨੈਚੁਰਲ, ਔਰਗੈਨਿਕ, ਜਾਂ ਐਡੇਟਿਵ-ਫ੍ਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੀੜੀਆਂ) ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਿਯਮਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੈਚੁਰਲ, ਔਰਗੈਨਿਕ, ਜਾਂ ਐਡੇਟਿਵ-ਫ੍ਰੀ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।