

Punjabi

ਤਮਾਕੂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ TOBACCO FACTS

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? (What is happening to smoking rates in Canada?)

ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੋਕ **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ** ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਅਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ-ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ 19% ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ (13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ) ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? (How many smokers want to quit?)

ਲਗਾਤਾਰ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 70-80% ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? (Why do people keep smoking?)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਅਮਲ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵੀ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਹ ਰਾਂਹੀ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਉਨਾਂ ਹੀ ਨਸ਼ਈ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਹਿਰੋਇਨ ਜਾਂ ਕੋਕੈਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਆਦਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦਬਾਉ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੰਨੀ ਨਸ਼ਈ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Why is nicotine so addictive?)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕ ਰਸਾਇਨ (ਡੋਪਾਮਾਈਨ) ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਕਰਕੇ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਵਕਫੇ ਵਿਚ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦਾ ਸਤਰ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਛੱਡ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰ ਅਕਸਰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Is the damage already done for people who have smoked for a long time?)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਛੱਡੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਧਾਰ ਲਗਭਗ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਕਤ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ? (What are some of the health effects from smoking?)

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ 2 ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 85% ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਸਾਰੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ) ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ? (What is the best way to quit smoking?)

ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ-ਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ “ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ” ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਇਲਾਜ ਲਾਲਸਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਛੱਡਣ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? (What kinds of medication help people quit?)

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਛੁਡਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ (ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ) ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਚੈਮਪਿਕਸ® ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਛੁਡਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਾਮਯਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ!

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਗਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਦਾ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ? (Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਗਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਦਾ ਅਮਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਜਜਬ ਹੋਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਉੱਨਾ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੇ ਸਿਗਰਟ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਰ ਜਹਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ (ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ ਜੋ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਮਬੱਧ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਪੈਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਇਕਦਮ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਇਸ “ਉੱਚ ਖਤਰੇ” ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੁਕਸਾਨ-ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ?

(Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਗੌਣ ਪਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। **ਯਾਦ ਰੱਖੋ—ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।

(ਸਰੋਤ: ਕੈਲਗਰੀ ਫੁਟਹਿਲਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੋਮਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੂਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਏ ਗਏ ਸਵਾਲ)

ਜੇ ਮੇਰੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? (What do I do if I want to quit smoking?)

- **ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਏਡੈਕ (AADAC)** ਟੋਲ ਫਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅਲਗ ਫੋਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਫੋਨ ਕਰੋ 1-866-332-2322 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- **ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਸਮੇਕਿੰਗ ਰਿਡਕਸ਼ਨ/ ਸੋਸ਼ੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪਸ** 6 ਹਫਤੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ- ਕਿਮ ਬਲਾਈਟ ਨੂੰ 403-266-1601 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ
- **ਕਵਿਟ ਕੋਰ, ਐਲਬਰਟਾ ਕੈਂਸਰ ਬੋਰਡ** ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫਤ ਪਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-866-710-7848 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਔਸਤਨ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ 7 ਵਾਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਕਰਕੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭ
ਛੱਡਣ ਦੇ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਦਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਛੱਡਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਛੱਡਣ ਦੇ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਰਨਰੀ ਹਾਰਟ ਡਿਜੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਛੱਡਣ ਦੇ 5 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਛੱਡਣ ਦੇ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਅੰਨ ਨਾਲੀ, ਮਸਾਨੇ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

(ਸਰੋਤ: ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ, 2004)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: (For More Information):

ਹੈਲਥ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 24-ਘੰਟੇ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-401 LINK (5465) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।