

शीशा तम्बाकू नुकसान पहुँचाता है

समुदाय के लिए सूचना पत्र

शीशा तम्बाकू क्या है?

शीशा तम्बाकू आम-तौर पर शीरे में किण्वित (फर्मेंटेड) तम्बाकू और फलों के रस से सुगन्धित तम्बाकू का मिश्रण होता है।

सामान्यतः, शीशा तम्बाकू में विशिष्ट फलों के रस की मीठी सुगन्ध होती है और इसका धूम्रपान वाटरपाइप के द्वारा किया जाता है।

वाटरपाइप के अन्य नाम हैं: - शीशा, नरगाइल, हुक्का, अरगाएल, गोज़ा और हबल बबल।

उपकरण का निर्माण इस प्रकार किया गया है कि धूम्रपान करने वाले व्यक्ति तक पहुँचने से पहले धुआँ पानी या किसी अन्य तरल पदार्थ से होकर गुजरता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [World Health Organisation - WHO], 2015)।



क्या शीशा तम्बाकू नुकसानदायक है?

यह आम गलतफ़हमी है कि सिगरेट पीने की बजाए शीशा तम्बाकू एक सुरक्षित विकल्प है।

यह गलत है।

शीशा तम्बाकू का सेवन करने वाले लोग सिगरेट पीने की तुलना में इसके समान या इससे अधिक स्तर के नुकसानदायक रसायनों की चपेट में आ सकते हैं।

शीशा तम्बाकू धुएँ में क्या शामिल होता है?

सिगरेट के धुएँ की तुलना में नुकसानदायक, कैंसर पैदा करने वाले पदार्थ, शीशा तम्बाकू के धुएँ में विभिन्न अनुपात में होते हैं।

ऐसा आंशिक तौर पर शीशा तम्बाकू गर्म करने के लिए चारकोल (लकड़ी के कोयले) को जलाने के कारण होता है (Shihadeh et al., 2015; WHO, 2015)।

उदाहरणतः, एक सिगरेट पीने की तुलना में, शीशा तम्बाकू का सेवन करने वाला व्यक्ति किसी एक औसतन शीशा सत्र में निम्नलिखित कश खींचेगा:

- निकोटीन की दुगुनी या तिगुनी मात्रा
- कार्बन मोनोऑक्साइड की लगभग 11 गुना मात्रा
- तारकोल (टार) की लगभग 25 गुना मात्रा
- दसों गुना अधिक सीसा (Primack et al., 2016; Shihadeh et al., 2015)

शीशा तम्बाकू से सम्बन्धित स्वास्थ्य खतरे क्या हैं?

सिगरेट के समान ही, शीशा तम्बाकू धूम्रपान के तात्कालिक और लंबी अवधि दोनों के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव होते हैं। तात्कालिक स्वास्थ्य प्रभावों में शामिल हैं:

- हृदय गति और रक्तचाप का बढ़ना
- फेफड़ों के काम करने में खराबी
- व्यायाम करने की क्षमता में कमी
- तीव्र कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता (WHO, 2015)।

शीशा तम्बाकू धूम्रपान के लंबी अवधि के स्वास्थ्य प्रभाव हैं:

- कैंसर
- हृदय रोग
- सांस लेने से सम्बन्धित रोग
- नवजात शिशुओं में जन्म के समय कम वजन
- हड्डियों की घनता में कमी और हड्डियों का टूटना (WHO, 2015)।

जो लोग स्वयं धूम्रपान नहीं करते लेकिन शीशा तम्बाकू के धूम्रपान द्वारा छोड़े गये धुएँ में साँस लेते हैं, उन्हें साँस लेने से जुड़ी और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा होता है। बच्चे विशेषकर इसके प्रति अतिसंवेदनशील होते हैं (Smith-Simon, Maziak, Ward & Eissenberg, 2008; Tamim et al., 2003)।

अधिक जानकारी

अधिक जानकारी के लिए:

- तम्बाकू सूचना सेवा को 1300 136 775 पर फोन करें
- [तम्बाकू संशोधन वेबसाइट](http://www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms)
<www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms> देखें।

इस प्रकाशन को एक सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए तम्बाकू सूचना सेवा को 1300 136 775 पर फोन करें, यदि ज़रूरत हो तो इसके लिए 13 36 77 पर नेशनल रिले सेवा का प्रयोग करें, या tobaccopolicy@health.vic.gov.au पर ई-मेल करें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत एवं प्रकाशित।

© विक्टोरिया राज्य, मई, 2017.

अस्वीकरण: कृपया ध्यान दें कि इस सूचना-पत्र में शामिल किसी प्रकार का परामर्श केवल सामान्य मार्गदर्शन के लिए है। इस सूचना-पत्र में शामिल किसी परामर्श पर निर्भरता के फलस्वरूप हुई किसी हानि या क्षति के लिए Department of Health and Human Services कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। इस सूचना-पत्र में शामिल किसी जानकारी को उचित कानूनी सलाह के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

ISBN: 978-0-7311-7195-8

निम्नलिखित वेबसाइट पर उपलब्ध

www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms