

ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ Health Risks of Alternative Tobacco Products

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਖੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ
- ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਅਤੇ ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ
- ਹੀਟਿਡ ਟੋਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (heated tobacco products)
- ਬੀੜੀਆਂ
- ਹੁੱਕਾ ਜਾਂ ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਤੰਬਾਕੂ

ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੜਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵਿਕਲਪਕ (ਬਦਲਵੇਂ) ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਬਦਲਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਾਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਸਮੇਤ, ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਮਾਨ ਹੀ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਿਕੋਟੀਨ ਡੋਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੜਕਾ ਲਗਣ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਭਾਫ ਵਾਲੇ (vapour) ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਕਵਿਟਨਾਓ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ

ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਸਣ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚੂ (chew), ਪਲਗ (plug), ਸਨਫ (snuff) ਅਤੇ ਸਨੂਸ (snus) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਅਕਸਰ ਖੂੱਲੇ-ਪੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਠੋਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਨਫ (snuff) ਬਰੀਕ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਸਿਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਉਚਾਂ ਜਾਂ ਪੈਕਟਾਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਪ (dip) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਨਫ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ

ਸੁੱਧਿਆ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਸਨੂਸ (snus) ਛੋਟੇ ਟੀ ਬੈਗਾਂ ਵਰਗੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਉਚਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਧੂੰਏਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੌਰਮੈਲਡਾਹਾਇਡ ਅਤੇ ਕੈਡਮੀਅਮ (cadmium) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੜਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਲਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਗਲੇ, ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਸਮੇਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਹੀਟਿਡ ਟੋਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (Heated Tobacco Products)

ਹੀਟਿਡ ਟੋਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (HTPs) ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀਟ-ਨੋਟ-ਬਰਨ (heat-not-burn) ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੀਟਿਡ ਟੋਬੈਕੋ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ HTPs ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ HTPs ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਖੋਜ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

HTPs ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਅਤੇ ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ

ਸਿਗਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਰੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਛੋਟੇ ਸਿਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਗਾਰ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਿੱਚ 1-2 ਘੰਟੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਪੈਕਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤੰਬਾਕੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੰਮਣੀਆਂ ਸੁੰਘੜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (coronary heart disease) ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ (chronic obstructive pulmonary disease) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ

ਪਾਇਪ ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖੂੱਲੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਾਇਰ-ਕਿਊਰ (fire-cured) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ

ਅਤੇ ਮਾਉਥਪੀਸ ਵਾਲੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸਮੋਕਿੰਗ ਪਾਇਪ ਵਿੱਚ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਪਾਇਪ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੇ ਪੂੰਝੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪੂੰਝੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪਾਇਪ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਝੇ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀੜੀਆਂ

ਬੀੜੀਆਂ (Bidis, ਜਾਂ beadies), ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਮੈਂਗੋ ਵਰਗੇ ਸਵਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹਨ।

ਬੀੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਲੂਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਰੋਂਕਾਈਟਸ (chronic bronchitis) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕੇ

ਹੁੱਕੇ ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਬ, ਮਿੰਟ, ਚੈਰੀ, ਵਾਟਰਮੈਲਨ ਅਤੇ ਕੋਕੋਨੱਟ ਵਰਗੇ ਸਵਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ – ਰਹਿਤ ਹਰਬਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੁੱਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੋਲਿਆਂ ਹੇਠ ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਇਪ (hose) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੂੰਝੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂੰਝੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪੀਣਾ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਉੱਚ ਸਤਰਾਂ ਤੇ। ਹਰਬਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੂੰਝੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁੱਕੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕੁਝ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਪੂੰਝੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬੈਠਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ 100 ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੂੰਝੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੁੱਕੇ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਕੋਲਾ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਧਾਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਉਤਪੰਨ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਨਾ ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੀ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ (“ਵੇਪਸ”)

ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਕ ਤਰਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਨਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਵੇਪਸ, ਵੇਪ ਪੈਨ ਮੌਡਜ਼ (mods) ਜਾਂ ਈ-ਹੁੱਕਾਜ਼

ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਗਾ ਦਿੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ USB ਜਾਂ ਪੈਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਿਧਰੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਡਾਂ (pods) ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀਆਂ ਪਾਵਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੱਕ, ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Nicotine Replacement Therapy - NRT) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ) ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਚੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਤੱਕ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ “ਦੋਹਰੀ ਵਰਤੋਂ” ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ “ਕੁਦਰਤੀ”, “ਔਰਗੈਨਿਕ” ਜਾਂ “ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਰਹਿਤ” ਦੇ ਲੋਬਲ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕਈ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਕੁਦਰਤੀ, ਔਰਗੈਨਿਕ ਜਾਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਰਹਿਤ ਦੇ ਲੋਬਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀੜੀਆਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਉਹ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](#)
- ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) www.quitnow.ca
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਟੋਬੈਕੋ (Health Canada – Tobacco Health Canada – Tobacco) www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) <https://cancer.ca/>

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ, ਤੰਬਾਕੂ (ਟੋਬੈਕੋ- tobacco) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਪਾਰਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ।