

तंबाकू छोड़िए, अच्छी सेहत से जुड़िए।



तंबाकू छोड़ने के फायदे

- ♦ आपके हृदय की घड़कन और रक्त-चाप घटकर सामान्य होना।
- ♦ आपके रक्त में कार्बन मोनोक्साइड का स्तर घटकर सामान्य होना।
- ♦ रक्त संचार एवम् फेफड़ों का बेहतर कार्य करना।
- ♦ खांसी, थकान और श्वास टूटने की शिकायत कम होना।
- ♦ हृदयघात का जोखिम कम होना।
- ♦ मुँह, गले, भोजन नली, ब्लेडर, गर्भाशय ग्रीवा और पाचक ग्रन्थि के कैंसर का जोखिम कम होना।



राष्ट्रीय तंबाकू निवृत्तन कार्यक्रम

Tobacco Cessation Center

तंबाकू उन्मूलन केन्द्र

प० दीन दयाल उपाध्याय राजकीय चिकित्सालय कॉरोनेटर
कक्ष सं० 111 (प्रथम तल)



जिंदगी चुनिए तंबाकू नहीं

जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ देहरादून
राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम



जागो और जगाओ देश से तम्बाकू को भगाओ
तम्बाकू से युवा बचेगा तो देश बचेगा।



QUIT SMOKING

तम्बाकू का शौक-किश्तो में मौत,
आइए जीवन चुनें, तम्बाकू नहीं।

SAY NO TO TOBACCO

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम के सम्बंध में अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :-
जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ

तंबाकू की लत या संतान का सुख ?

- असामान्य शुक्राणु
- शुक्राणुओं की संख्या घटना
- तंबाकू न सेवन करने वालों की तुलना में तंबाकू सेवन करने वालों में नपुंसक होने की संभावना करीब 85% अधिक होती है।



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम

तंबाकू छोड़िए आज ही!





जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ

तम्बाकू जानलेवा है



आपको यह जानना आवश्यक है:-

- विश्व भर में रोकी जा सकने वाली मौतों और बीमारियों का एक मात्र सबसे बड़ा कारण तम्बाकू सेवन है।
- विश्व में लगभग 60 लाख लोग हर साल तम्बाकू के सेवन से अपनी जान गवाते हैं।
- 6.5 सेकेंड में एक धूम्रपान करने वाले व्यक्ति की मौत होती है।
- लगभग हर साल 9 लाख भारतीय तम्बाकू सेवन से मरते हैं जो कि क्षय रोग, एड्स और मलेरिया से होने वाली मौतों से अधिक है।
- प्रतिदिन 2,200 से अधिक भारतीय तम्बाकू सेवन के कारण मरते हैं।
- भारत में कैंसर से मरने वाले 100 रोगियों में 40 तम्बाकू के प्रयोग के कारण मरते हैं।
- लगभग 95 प्रतिशत मुंह के कैंसर तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्तियों में होते हैं।
- 2030 में धूम्रपान से मरने वालों की संख्या 83 लाख होगी।
- धूम्रपान के अलावा तम्बाकू सेवन के कई प्रकार हैं जैसे- (ज़र्दा, खैनी, हुक्का, गुटका, तम्बाकू युक्त मसाला, मावा मिसरी एवं गुल) आदि। यह भी बीड़ी सिगरेट की तरह ही हानिकारक है।
- किशोरावस्था (13 से 15 वर्ष) से ही तम्बाकू सेवन करने से नपुंसकता पैदा होती है।
- तम्बाकू के सेवन से मानसिक स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता है और तम्बाकू सेवन करने वाला व्यक्ति मानसिक रोगों से पीड़ित हो जाता है।
- तम्बाकू के सेवन से न केवल कैंसर होता है बल्कि हृदयरोग, मधुमेह, टीबी (क्षयरोग), अभिघात (लकवा), दृष्टिविहीनता फेफड़े के रोग एवं श्वास संबन्धी रोग होता है।
- कैंसर के एक मरीज पर लगभग 10 से 15 लाख का खर्च आता है और उपचार के लिए उन्हें कर्ज भी लेना पड़ता है यहाँ तक उन्हें अपना घरबार एवं खेत खलिहान भी बेचना पड़ता है और अपने परिवार को आर्थिक विपत्ति में डाल देता है।
- कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को असहनीय दर्द होता है एवं रोगी तड़पता है जिसके कारण पारिवारिकजन भी परेशान होते हैं।
- धूम्रपान करने वाला व्यक्ति न केवल अपने जीवन के लिए बल्कि अपने परिवार व समाज के लिए भी कैंसर का खतरा पैदा करता है।



नोडल अधिकारी
एन.सी.डी.

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला अधिकारी