National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

Bringing Education And Understanding To You

புகைபிடித்தல்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40th Anniversary of the Look East Policy (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Shalini J., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 புகைபிடித்தல் என்றால் என்ன?

01 புகைபிடித்தல் எவ்வளவு பரவலானது ?

02 புகைபிடித்தல் ஏன் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதலானது?

03 புகைபிடித்தல் என் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

03 புகைபிடிப்பதால் என்ன புற்றுநோய்கள் ஏற்படுகின்றன?

04 செகண்ட் ஹேண்ட் புகைத்தல் ஏன் மோசமானது?

06 புகைபிடிப்பதை நிறுத்த எனக்கு தாமதமாகிவிட்டதா?

07 என்னையும் என் அன்புக்குரியவர்களையும் நான் எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும்?

புகைபிடித்தல் என்றால் என்ன?

- புகைத்தல் என்பது எரியும் பொருளின் புகையை உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாசிக்கும் செயலாகும்.[1]

புகைபிடித்தல் எவ்வளவு பரவலானது?

- உலக சுகாதார அமைப்பின் பிரகாரம்:

2020 இல் **22%** உலக மக்கள் தொகையில் புகையிலை பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.[2]

2019 இல் **21%** 15 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மலேசியர்கள் தற்போது புகைப்பிடிக்கின்றனர்[3]

மேற்கோள்கள்:

1. Australian Government Department of Health and Aged Care. What is smoking and tobacco? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.health.gov.au/topics/smoking-and-tobacco/about-smoking-and-tobacco/what-is-smoking-and-tobacco
2. World Health Organisation. Tobacco. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 9]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco
3. Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey 2019. Non-communicable diseases: Risk Factors and Other Health Problems. Available from: https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf

| ஏன் புகைபிடித்தல் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதலானது?

- சிகரெட் மற்றும் பிற வகையான புகையிலை பொருட்களை புகைப்பதே தடுக்கக்கூடிய மரணத்திற்கு மிகவும் பொதுவான காரணமாகும்.[4]

மலேசியாவில், புகைபிடித்தல் தொடர்பான நோய்களுக்கு

20,000 மக்கள்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் இறக்கின்றனர்.[4]

உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து நுரையீரல் புற்றுநோய்களும்

80-90%

புகைபிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது.[5]

சிகரெட் புகை 1,000 க்கும் மேற்பட்ட இரசாயனங்களால் ஆனது.

இந்த இரசாயனங்களில் குறைந்தது 70 புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் என்று அறியப்படுகிறது.[6]

மேற்கோள்கள்:

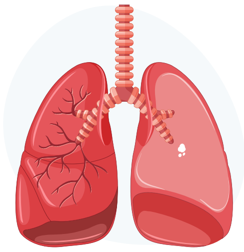
4. Clinical Practice Guidelines. Treatment of Tobacco use Disorder. Putrajaya[MY]: Ministry of Health Malaysia; 102 p, Report No.: 1.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2021[cited 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm#
6. American Cancer Society. Harmful Chemicals in Tobacco Products. Available from: ttps://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html

எவ்வாறு புகைபிடித்தல் என் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது?

- புகைபிடித்தல் பெரிய தொற்றா நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் பெறுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.[7]

இதய நோய்கள்

- மாரடைப்பு
- பக்கவாதம்



நுரையீரல் நோய்கள்

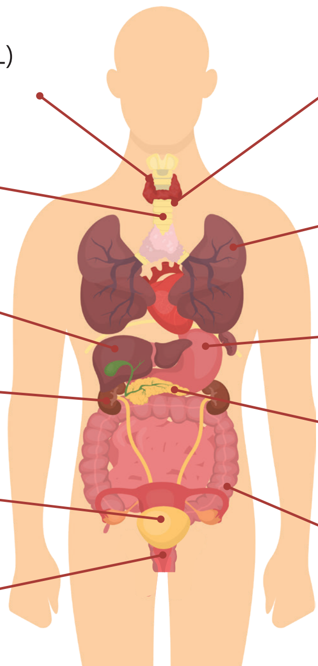
- ஆஸ்துமா
- நுரையீரல் புற்றுநோய்

2ம் வகை நீரிழிவு நோய்

குறைப்பிரசவம் அல்லது பிறக்கும்போதே குழந்தை இறப்பு

புகைபிடிப்பதால் என்ன புற்றுநோய்கள் ஏற்படுகின்றன?

அனைத்து புற்றுநோய்களால் சுமார் 20% புகைபிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது.[8]



மேற்கோள்கள்:

7. NCD Alliance. Tobacco Use [Internet]. Geneva (CH): NCD Alliance. 2019 Dec [cited 2022 Oct 25]. Available from: https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/tobacco-use

8. American Cancer Society. Health Risks of Smoking Tobacco[Internet]. 2020[cited 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/health-risks-of-tobacco/health-risks-of-smoking-tobacco.html

ஏன் செகண்ட் ஹேண்ட் புகைத்தல் மோசமானது?

- நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இல்லாவிட்டாலும், புகைபிடிக்கும் ஒருவருக்கு அருகில், நீங்கள் இருந்தால் "செகண்ட் ஹேண்ட் புகைப்பிடிப்பவர்" என்று அழைக்கப்படுகிறீர்கள்.[9]

- அமெரிக்காவில், 1964 முதல் 2014 வரை...

2,500,000
செகண்ட் ஹேண்ட் புகைப்பிடிப்பவர்கள்

பல்வேறு **உடல்நலப் பிரச்சினைகளால்** இறக்கிறார்கள்.

34,000
செகண்ட் ஹேண்ட் புகைப்பிடிப்பவர்கள்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் **இதய நோய்களால்** இறக்கிறார்கள்.

7,300
செகண்ட் ஹேண்ட் புகைப்பிடிப்பவர்கள்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் **நுரையீரல் புற்றுநோயால்** இறக்கிறார்கள்.

மேற்கோள்கள்:
9. Center for Disease Control and Prevention. Health Problems Caused by Secondhand Smoke. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Ftobacco%2Fdata_statistics%2Ffact_sheets%2Fsecondhand_smoke%2Fhealth_effects%2Findex.htm

| செகண்ட் ஹேண்ட் புகைத்தல் ஏன் மோசமானது? (தொடர்ச்சி)

உலக சுகாதார அமைப்பின்படி உலகளவில்

1.2 million
மரணங்கள்

செகண்ட் ஹேண்ட் புகைபிடித்தலின் விளைவாகும்.[2]

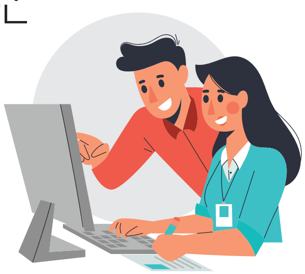
- தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் நோயுற்ற ஆய்வு (NHMS) 2019 படி[3]:

1 in 2

குளிரூட்டி இல்லாத உணவகங்களில் மலேசியர்கள் செகண்ட் ஹேண்ட் புகைக்கு ஆளாகிறார்கள்

1 in 3

வீட்டில் மலேசியர்கள் செகண்ட் ஹேண்ட் புகைக்கு ஆளாகிறார்கள்



1 in 3

வேலை இடங்களில் மலேசியர்கள் செகண்ட் ஹேண்ட் புகைக்கு ஆளாகிறார்கள்

மலேசியர்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அமைப்புகளில் செகண்ட் ஹேண்ட் புகைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று பதிவு செய்யப்பட்டது

புகைபிடிப்பதை நிறுத்த எனக்கு தாமதமாகிவிட்டதா?

- பல ஆண்டுகளாக புகைபிடிக்கும் சிலர் வந்துவிட்டது என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால்...

புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவதற்கு இது ஒருபோதும் தாமதமாகவில்லை.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதின் நன்மைகள் உடனடியாக உள்ளன[10]:

20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு	உங்கள் இதய துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.
8 மணிநேரத்திற்கு பிறகு	உங்கள் இரத்தத்தில் அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் குறைந்த அளவு கார்பன் டை ஆக்சைடு இருக்கும்.
24 மணிநேரத்திற்கு பிறகு	மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் குறைகிறது.
48 மணிநேரத்திற்கு பிறகு	உங்கள் சுவை மற்றும் வாசனை திறன் மேம்படும்.
3 மாதங்களுக்குப் பிறகு	உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதால் நீங்கள் அதிக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
9 மாதங்களுக்குப் பிறகு	சைனஸ் நெரிசல், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் குறையும்போது உங்கள் சக்தி அதிகரிக்கும்.
1 வருடத்திற்குப் பிறகு	புகைப்பிடிப்பவருடன் ஒப்பிடும்போது, மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு 50% குறைகிறது.
5 வருடத்திற்குப் பிறகு	புகைபிடிக்காதவர்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் குறைகிறது.
10 வருடத்திற்குப் பிறகு	உங்கள் நுரையீரல் புற்றுநோயின் ஆபத்து வாழ்நாள் முழுவதும் புகைபிடிக்காதவரின் அதே அளவிற்கு குறைகிறது.
15 வருடத்திற்குப் பிறகு	இறுதியில் உங்கள் இதய நோய் ஆபத்து புகைபிடிக்காதவர்களுக்கு சமம்.

மேற்கோள்கள்:
10. Cleveland Clinic. Smoking: If I have been smoking for a while, is it too late to quit? [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 31]. Available from: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17488-smoking

என்னையும் என் அன்புக்குரியவர்களையும் நான் எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும்?

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்!

- உங்கள் அருகிலுள்ள புகைபிடித்தல் நிறுத்தும் கிளினிக் செல்லவும்[11]:

அனைத்து மலேசிய அரசு சுகாதார கிளினிக்கும் (Klinik Kesihatan) புகைபிடிப்பதை நிறுத்தும் சேவைகளை வழங்குகிறது

JomQuit அதிகாரப்பூர்வ வலைத்தளத்தில் உங்களை பதிவு செய்யுங்கள், (https://jomquit.com/)

ஒரு சந்திப்பை மேற்கொள்ளுங்கள், அல்லது இந்த கிளினிக்குகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் இணையுங்கள்

புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவதற்கான உங்கள் விருப்பத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

மேற்கோள்கள்:

11. Ministry of Health Malaysia, Malaysian Academy of Pharmacy. Clinical Practice Guidelines: Treatment of Tobacco Use Disorder. [Internet]. 2022 [Cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Respiratory/QR_CPG_TobacoDisorder.pdf

என்னையும் என் அன்புக்குரியவர்களையும் நான் எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும்? (தொடர்ச்சி)

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்!

- 'STAR' முறையைப் பயன்படுத்தவும்[11]

S

- **S**et a realistic quit date.
- ஒரு யதார்த்தமான விடுப்பு தேதியை அமைக்கவும்.

T

- **T**ell your loved ones to support you in this process.
- இந்த செயல்பாட்டில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

A

- **A**nticipate challenges of quitting smoking, especially in the first few weeks.
- சவால்களை எதிர்பாருங்கள், குறிப்பாக நிறுத்திய முதல் சில வாரங்களில்.

R

- **R**emove all tobacco products from your environment.
- உங்கள் சூழலில் இருந்து அனைத்து புகையிலை பொருட்களையும் அகற்றவும்.

என்னையும் என் அன்புக்குரியவர்களையும் நான் எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும்? (தொடர்ச்சி)

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்!

நிகோடின் கம் அல்லது நிகோடின் பேட்சைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்

- மலேசியாவில், நிகோடின் கம் அல்லது நிகோடின் பேட்சை வாங்க நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடமிருந்து அனுமதி பெற வேண்டும்.[11]
- நிகோடின் கம் அல்லது நிகோடின் பேட்சைப் பயன்படுத்துவதற்கான சரியான வழியை அறிக.[11]

நிகோடின் கம் பயன்படுத்துவது எப்படி?

1- மெல்லவும்
நீங்கள் புதினாவை சுவைக்கும் வரை கம்ஐ மெதுவாக மெல்லவும்.

2 - நிலை
உங்கள் ஈறு மற்றும் கன்னத்திற்கு இடையில் கம்ஐ வைக்கவும்.

3 - மீண்டும் மெல்லவும்
புதினா சுவை இனி இல்லாதபோது மீண்டும் மெல்லத் தொடங்குங்கள்.

முழு செயல்முறையும் சுமார் 30 நிமிடங்கள் ஆகும். கம்ஐ சரியாக அகற்றவும்.

நிகோடின் பேட்ச் பயன்படுத்துவது எப்படி?

1. தயார்ப்படுத்தல்
நீங்கள் எழுந்தவுடன், முத்திரையை அகற்றுவதன் மூலம் பேட்சைப் பயன்படுத்தத் தயாராகுங்கள்.

2- இடுதல்
முடி இல்லாத பகுதியில் (கை அல்லது இடுப்பு) பேட்சை தடவவும்.

3- அப்படியே விடுங்கள்
ஒரு நாளில் சுமார் 16 மணி நேரம் அப்படியே விடவும்.

முழு செயல்முறையும் சுமார் 16 மணி நேரம் எடுக்கும். படுக்கைக்கு முன் பேட்சை சரியாக அகற்றவும்.

எழுத்தாளர்கள்

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,
MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,
MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,
PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,
BSc (Hons) Nutritions & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,
MBBS (SEGi)

Dr Dalilah Kamaruddin,
MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,
MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,
MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,
BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,
MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,
Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,
MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,
DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,
MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,
BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,
MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,
BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,
MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,
BBiotech (ANU), PgCert Global Tabacco Control (JHSPH), MSciComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,
MB, BCh BAO (NUI, RCSI) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,
BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,
PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,
BBiomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,
PHD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,
MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,
PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,
MBBS (UniSZA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,
PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,
PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,
PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,
Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Teppei Sakano,
Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,
BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,
PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,
PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,
MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,
MD, mMED (UM). Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,
MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,
ABD (Engineering, UTokyo),Certified Advanced Social Researcher (JASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,
DPMP MBBCh, BAO, LRCPI, LRCSI (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,
MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

National Cancer Society Malaysia,
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia
உதவி எண்:1-800-88-1000 மின்னஞ்சல்:help@cancer.org.my
இணையதளம்:beauty.cancer.org.my