

# بخارات نوشی (VAPING) سے متعلق پھیپھڑوں کی شدید بیماری



## نگہداشت حاصل کرنا

سانس کی شدید بیماری بخارات نوشی سے ہونے والی ایک ایسی پیچیدگی ہے جسے حال ہی میں تسلیم کیا گیا۔ وہ مریض جو ماضی میں بخارات نوشی کے عادی رہے ہوں اور جنہیں سانس کے مسائل کا سامنا ہو انہیں چاہیئے کہ فوری طور پر طبی نگہداشت حاصل کریں۔

جوان افراد میں کسی بھی قسم کی بخارات نوشی اور ای-سگریٹ کی مصنوعات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے کیونکہ ان مصنوعات کے استعمال سے ہونے والے صحت کے منفی اثرات کی مکمل شدت نامعلوم ہے۔

## سانس کی بیماری کی اطلاع دیں

صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندگان کو چاہیئے کہ نوعمر اور بالغ افراد میں سانس کی شدید بیماری کے کیسز پر نظر رکھیں، اور حال ہی میں کی جانے والی بخارات نوشی، ڈیبینگ یا ای-سگریٹ کے استعمال کے بارے میں پوچھیں۔ کیسز کی اطلاع مقامی صحت کے محکمے کو دی جانی چاہیئے۔

## ابھی نجات پائیں ورجینیا (QUIT NOW VIRGINIA)

ورجینیا کے وہ باشندے جو تمباکو نوشی یا دیگر نکوٹین کی مصنوعات کا استعمال چھوڑنا چاہتے ہیں بذریعہ ٹیلی فون یا آن لائن معلومات اور تربیت حاصل کر سکتے ہیں۔

1-800-Quit-Now (1-800-784-8669) پر کال کریں  
[www.vdh.virginia.gov/tobacco-free-living/quit-now-virginia/](http://www.vdh.virginia.gov/tobacco-free-living/quit-now-virginia/)

## آپ کے لیے کیا جاننا ضروری ہے

بہت سی ریاستیں، بشمول ورجینیا (Virginia)، نے حال ہی میں نوعمر اور جوان افراد میں "بخارات نوشی" (مثلاً، کسی برقی سگریٹ یا اس جیسی ہی کسی آلے کی جانب سے پیدا ہونے والے بخارات کو بذریعہ سانس اندر کھینچنا اور خارج کرنا) کے ماضی کے ساتھ پھیپھڑوں کی شدید بیماری کے کیسز کی اطلاع دی ہے۔

## علامات

اطلاع شدہ علامات میں کھانسی، سانس کی کمی اور تھکاوٹ شامل ہیں، جن میں دنوں یا ہفتوں کے ساتھ ساتھ علامات مزید خراب ہو جاتی ہیں جو سانس لینے میں مشکل یا اسپتال میں داخلے کا باعث بنتی ہے۔ دیگر علامات میں بخار، سینے کا درد، متلی اور بیضہ شامل ہو سکتے ہیں۔

## بخارات نوشی اور بیماری کے درمیان تعلق

مریض بیمار ہونے سے کئی ہفتوں اور مہینوں پہلے بخارات نوشی کی اطلاع دیتے ہیں۔ ان لوگوں کی جانب سے بخارات نوشی کی مصنوعات کی متعدد اقسام استعمال کی گئی ہیں جو اس شدید بیماری کا شکار ہوئے؛ بیماری کے ساتھ کسی مخصوص مصنوعہ کا تعلق نہیں دیکھا گیا۔ بیماری کا شکار بہت سے افراد نے بھنگ کے تیل، عرفیات، یا گاڑھے مادوں کی بخارات نوشی کی (جسے "ڈیبینگ" (dabbing) بھی کہا جاتا ہے)۔ ہر وہ شخص جو ای-سگریٹ کی مصنوعات استعمال کرتا ہے اسے چاہیئے کہ ان مصنوعات کو گلیوں سے نہ خریدے یا ان مصنوعات میں ایسے کوئی بھی مادے شامل نہ کرے جن کا ارادہ مینوفیکچرر کی جانب سے نہیں کیا گیا ہو۔

ای-سگریٹس نقصان دہ یا ممکنہ طور پر نقصان دہ مادوں کے حامل ہو سکتے ہیں، جن میں نکوٹین، بھاری دھاتیں (مثلاً لیڈ)، غیر مستحکم نامیاتی مرکبات، اور کینسر کا سبب بننے والے کیمیائی مادے شامل ہیں۔ نوعمر، جوان افراد، حاملہ خواتین، کے ساتھ ساتھ ان بالغ افراد کو ای-سگریٹس کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے جو فی الوقت تمباکو کی مصنوعات کا استعمال نہیں کرتے۔ اگر آپ سگریٹ کی مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں، تو اپنے آپ میں علامات (مثلاً، کھانسی، سانس کی کمی، سینے کے درد) کی پڑتال کریں اور اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں خدشات کا شکار ہیں تو فوری طور پر طبی معائنہ کروانے کی کوشش کریں۔