

## ভ্যাপিং এবং অ্যাজমা

### Vapes কি?

Vapes (এটি ই-সিগারেট নামেও পরিচিত) এমন একটি ডিভাইস যা একটি তরলকে গরম করে যা আপনি বাষ্প হিসাবে শ্বাস নিতে পারেন।

তরল সাধারণত নিকোটিন, একটি স্বাদ এবং অন্যান্য রাসায়নিক দ্বারা গঠিত হয়।

কিছু ভ্যাপ নিকোটিন মুক্ত।

Vapes পুনরায় ব্যবহারযোগ্য বা একক ব্যবহার হতে পারে এবং বিভিন্ন স্বাদে আসতে পারে।

### Vapes নিরাপদ?

বিজ্ঞানীরা বছ বছর ধরে ধূমপান সিগারেট কীভাবে আমাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা দেখছেন।

আমরা জানি সিগারেট খাওয়ার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য, বিশেষ করে আমাদের ফুসফুসের জন্য খারাপ, কারণ এটি দীর্ঘদিন ধরে অধ্যয়ন করা হয়েছে।

কিন্তু বিজ্ঞানীরা ভ্যাপিং এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলি অধ্যয়ন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য vapes যথেষ্ট দীর্ঘ হয়নি। যদিও তারা এখন একটু বেশি জানতে শুরু করেছে।



### তাহলে আমরা কি জানি?

অতীতে এটি সুপারিশ করা হয়েছে যে ধূমপানের চেয়ে ভ্যাপিং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য কম খারাপ। এটাও মনে করা হয়েছিল যে ধূমপান থেকে ভ্যাপিংয়ে সুইচ করার অর্থ হতে পারে আপনি ধূমপান বন্ধ করতে সক্ষম হবেন, তাই ডাক্তাররা ধূমপানে আসক্ত ব্যক্তিদের পরিবর্তে ভ্যাপিং শুরু করতে উত্সাহিত করেছেন।

কিন্তু এর মানে হল যে অনেক লোক বিশ্বাস করে যে ভ্যাপিং নিরাপদ, এবং আমরা এখন জানি যে এটি সত্য নয়।

অনেক লোক মনে করে ভ্যাপিং নিরাপদ, কিন্তু আমরা এখন জানি যে এটি সত্য নয়।

**Vaping** খুব দ্রুত গুরুতর, স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে।

ক্রমবর্ধমান উদ্বেগ রয়েছে যে স্বল্প মেয়াদে (আপনি ভ্যাপ করা শুরু করার পরপরই) এবং দীর্ঘ মেয়াদে (আপনি বাষ্প করা শুরু করার অনেক বছর পরে) উভয় ক্ষেত্রেই ধূমপানের মতো বিপজ্জনক হতে পারে।

প্রমাণগুলি এও পরামর্শ দিতে শুরু করেছে যে যারা ভ্যাপ করেন তাদের তুলনায় যারা ভ্যাপ করেন না তাদের তুলনায় ধূমপান গ্রহণ করার সম্ভাবনা বেশি।

করণীয় সর্বোত্তম জিনিসটি কখনই ভেপ বা ধূমপান করবেন না।

## ভ্যাপিং থেকে স্বাস্থ্য ঝুঁকি কি?

সমস্ত vaping আপনার জন্য খারাপ হতে পারে। এমনকি যে ভ্যাপগুলিতে নিকোটিন থাকে না সেগুলি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ হতে পারে কারণ এতে অন্যান্য রাসায়নিক রয়েছে।

আমরা এখন জানি যে যারা vape করে না তাদের তুলনায় 30% বেশি তরুণদের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ, তাদের হওয়ার সম্ভাবনা বেশি:

- দীর্ঘমেয়াদী কাশি আছে
- গলা শুকিয়ে যায়
- ফুসফুসের সংক্রমণ (নিউমোনিয়া)

অল্পবয়সী যাদের হাঁপানি এবং vape আছে তাদের সম্ভাবনা বেশি

- আরও খারাপ অ্যাজমার উপসর্গ আছে
- হাঁপানির উপসর্গের কারণে স্কুল মিস করে
- হাঁপানির আক্রমণ হয়েছে

এমনকি অল্প সময়ের জন্য ভ্যাপ করার পরেও আপনি গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। কিছু লোকের একটি শ্বাসযন্ত্রে যেতে হয়েছে, তাদের ফুসফুসে স্থায়ীভাবে দাগ পড়েছে বা এমনকি মারা গেছে।

## সেকেন্ড-হ্যান্ড vaping সম্পর্কে কি

এমনকি যদি আপনি ভ্যাপ না করেন, কিন্তু আপনি অন্য লোকের বাষ্প শ্বাস নেন, তবুও আপনি প্রভাবিত হতে পারেন - আমরা জানি যে হাঁপানিতে আক্রান্ত যুবকদের যারা অন্য লোকের ভ্যাপের সংস্পর্শে আসে তাদের অ্যাজমা অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

## পরিবেশ সম্পর্কে কি?

ভ্যাপিং পরিবেশের জন্যও খারাপ; নিষ্পত্তিযোগ্য ভ্যাপগুলি একক ব্যবহারের প্লাস্টিকের তৈরি যা একটি বিশাল বর্জ্য সমস্যা সৃষ্টি করেছে।

ভ্যাপগুলিতে লিথিয়ামের মতো জিনিসও রয়েছে, যার অর্থ এটি বৈদ্যুতিক গাড়ির মতো অন্যান্য জিনিস তৈরি করতে সাহায্য করতে ব্যবহার করা যাবে না যা পরিবেশের জন্য ভাল।

## আমি কি করতে পারি?

- ✓ করণীয় সবচেয়ে ভাল জিনিস হল কখনই vaping শুরু করবেন না। এমনকি অল্প সময়ের জন্য ভেপ করাও বিপজ্জনক হতে পারে। একবার আপনি শুরু করলে, আপনি নিকোটিনে আসক্ত হয়ে পড়তে পারেন যা বন্ধ করা কঠিন করে তুলতে পারে। আমরা এটাও জানি যে আপনি যদি বাষ্প করা শুরু করেন তবে আপনার শেষ পর্যন্ত ধূমপান শুরু করার সম্ভাবনা বেশি, যা আপনার জন্য আরও খারাপ।
- ✓ যদি আপনার বন্ধুরা vape করে, তাহলে আপনার চারপাশে ভেপ না করতে বলুন, অথবা যখন তারা থাকে তখন তাদের থেকে দূরে সরে যান
- ✓ আপনি যদি ইতিমধ্যে ভ্যাপিং করছেন:
  - প্রস্থান করার জন্য সাহায্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন
  - প্যাচ, মাড়ি বা মিষ্টির মতো নিকোটিন প্রতিস্থাপনের চেষ্টা করুন
  - এমন অ্যাপ ব্যবহার করুন যা আপনাকে অনুপ্রাণিত রাখতে সাহায্য করতে পারে
  - আপনার যদি দিনের এমন একটি সময় থাকে যখন আপনি নিয়মিত vape করতেন, উদাহরণস্বরূপ, খাবারের পরে, আপনার রুটিন পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন যাতে আপনি পরিবর্তে অন্য কিছু করতে পারেন

