

तम्बाकू उन्मूलन क्लीनिक

डा० राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

तम्बाकू के बारे में आपको यह जानना आवश्यक है:-

-विश्व भर में रोकी जा सकने वाली मौतें 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 मुँह के कैंसर तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्तियों में होते हैं।

-2015 में 65 लाख लोग धूम्रपान से मारे जायेंगे।

-2030 में धूम्रपान से मरने वालों की संख्या 83 लाख होगी।

-धूम्रपान के अलावा तम्बाकू सेवन के कई प्रकार हैं जैसे:- (जर्दा, खैनी, हुक्का, गुटखा, 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 संबंधी रोग तथा नपुंसकता 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 परिवारिक जन 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।

धूम्रपान छोड़ने के फायदे:-

- धूम्रपान छोड़ने के 20 मिनट बाद रक्त चाप एवं हृदय गति सामान्य हो जाती है।
- धूम्रपान छोड़ने के 24 घंटे के बाद कार्बन मानोआक्साइड(जहरीली गैस) शरीर से बाहर निकल जाती है।
- धूम्रपान छोड़ने के 72 घंटे के बाद सांस लेना आसान हो जाता है।
- धूम्रपान छोड़ने के 2 से 4 हफ्ते बाद रक्त संचार में सुधार आ जाता है।

- धूम्रपान छोड़ने के 3 से 9 महीने के बाद फेफड़े 10 प्रतिशत अधिक क्षमता से कार्य करते हैं, और अंगों में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है।
- धूम्रपान छोड़ने के 12 से 60 महीने बाद हृदय रोग का जोखिम आधा हो जाता है।
- धूम्रपान छोड़ने के 15 वर्ष बाद हार्टअटैक और अभिघात(लकवा) का जोखिम उतना ही होता है जितना कभी भी धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति में होता है।

तम्बाकू नियंत्रण अधिनियम 2003

का पालन करें या जुर्माने अथवा दण्ड (जिसमें अर्थदण्ड अथवा कारावास) का सामना करें।

- धारा-4 के अन्तर्गत सार्वजनिक स्थान(जैसे सभागृह, अस्पताल, भवन, रेलवेस्टेशन, प्रतिकालय, मनोरंजन केन्द्र, रेस्टोरेन्ट, शासकीय कार्यालयों, न्यायालय परिसर, शिक्षण संस्थासुनो, पुस्तकालय, लोक परिवहन) एवं अन्य कार्यस्थलों में धूम्रपान करना अपराध है।
- धारा-5 के अन्तर्गत तम्बाकू उत्पादो के प्रत्यक्ष विज्ञापन पर पूर्ण प्रतिबन्ध है।
- धारा-6(अ) के अन्तर्गत 18 वर्ष से कम आयु के अवयस्क व्यक्ति को/के द्वारा तम्बाकू बेचना प्रतिबन्धित है।
- धारा-6(ब) के अन्तर्गत शैक्षणिक संस्थानों के 100 गज की परिधि में तम्बाकू बेचना प्रतिबन्धित है।
- धारा-7 के अन्तर्गत तम्बाकू उत्पादों पर चित्रमय स्वास्थ्य चेतावनी प्रदर्शित ।
- धारा-21 व 24 के अन्तर्गत धारा 4,6 का उल्लंघन करने पर 200रु. तक जुर्माना हो सकता है।

आज से ही प्रतिज्ञा करें एवं भपथ लें:-

- 1-हम धूम्रपान एवं तम्बाकू उत्पाद का सेवन नहीं करेंगे।
- 2-हम अपने बच्चों एवं समाज को तम्बाकू से दूर रखेंगे एवं समाज को होने वाली क्षति से बचायेंगे।
- 3-अपने सम्पर्क के कम से कम एक व्यक्ति धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रेरित करेंगे।