



प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या धोक्यांबाबत
आरोग्य विषयक जागरूकता



संकल्पना

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम.डी

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी

टाटा स्मारक रुग्णालय

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

प्रकाशन क्रमांक २A/२०१९

**प्रशिक्षण पुस्तिका -
तंबाकू सेवन से होने वाले खतरों के बारे
में स्वास्थ्य जागरूकता**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारत में 2018 में ग्लोबोकैन (GLOBOCAN 2018) के सर्वे अनुसार अनुमानित रूप में लगभग 11,57,294 नये कर्करोग रूग्ण, 7,84,821 मृत कर्करोगी और 22,58,208 कर्करोगग्रस्त मरिज पाए गये। भारतीयोंमें मुख्य रूपसे स्तन, हीठ, मुँह, गर्भाशयमुख, फेफडे और पेट ऐसे पाच कर्करोग पाए जाते है। भारतीय लोगी में पाए जानेवाले कर्करोगमें स्तन, हीठ, मुँहका कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग इनका प्रमाण 32.8% है। इस कर्करोग का प्रतिबंध हो सकता है, जल्द जाँच और निदान किया जा सकता है और कर्करोग पुर्वावस्थामे रहेतही इलाज हो सकता है। इसलिए इस कैंसरसे होनेवाली मृत्यूमें भी लक्षणीय घट हो सकती है।

विकासशील देशोपर विशेषतः भारत पर कर्करोग का अधिकतम बोझ होनेका असली कारण यह है की 70% से अधिक मरिजोंके निदान देर से होते है और अधिक प्रगत अवस्थामे कर्करोग पहुचनेपर इलाज के लिए भेजा जाता है। वेदना और दुःख के व्यतिरिक्त कर्करोगकी पिडा रूग्ण और उसके परिवार वालोंकी भुगतने पडती है। इस बिमारी का आर्थिक प्रभाव आपत्तीजनक है। सहज प्रतिबंधात्मक उपाय और नियमित जाँच से यह मृत्यु प्रमाण बडे पैमाने में कम हो सकता है और आरोग्य के अन्य भी फायदे हो सकते है। सर्वसामान्य कर्करोगके प्रतिबंध और जल्द निदान इस मुख्य उद्देश्य से टाटा स्मारक रूग्णालयाने मार्च 1993 साल में कर्करोग प्रतिबंधक विभाग शुरु किया। तब से, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, कैंसर की खबरदारी, कैंसर के रोकथाम की पुष्टी और यदि कोई प्रारंभिक निदान होता है तो इससे क्या फायदे है इस विषय में जनजागृती बढा रहा है। जैसे-जैसे कैंसर के बारे में जागरूकता का स्तर बढेगा वैसे स्वस्थ जीवन के लिए जल्द निदान का प्रमाण बढेगा और इसके परिणामस्वरूप, देश का कैंसर का बोझ कम होना शुरु होगा।

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुंबई यह कैंसर प्रतिबंध, जाँच और निदान (IND 59), क्षेत्र SEARO, के लिए सन 2002 से WHO के सहयोगी केंद्र के रूप में नियुक्त किया गया है। इस विभाग के पाँच प्रमुख कार्य है:

- सूचना, शिक्षा और संचार (IEC)
- चिकित्सीय और समुदाय-आधारित, अवसरवादी जांच
- स्वास्थ्य मानव विकास
- विज्ञापन, एन.जी.ओ प्रशिक्षण और नेटवर्किंग
- संशोधन

कर्करोग प्रतिबंध विभाग का पता : तीसरी मंजिल, सर्विस ब्लॉक बिल्डींग , टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, परेल, मुंबई - 400012, संपर्क : +91-22-24154379, ई-मेल : preventive@tmc.gov.in



**प्रशिक्षण पुस्तिका -
तंबाकू सेवन से होने वाले खतरों के बारे में स्वास्थ्य
जागरूकता**

**डॉ. गौरवी मिश्रा,
प्रोफेसर अँड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग**

**डॉ. शर्मिला पिंपळे,
प्रोफेसर अँड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग**

प्रकाशन क्रमांक – 3B/2019

**टाटा मेमोरियल सेंटर
प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी विभाग
मुंबई - 400012, भारत**

प्रकाशक:

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, 2019

वितरक :

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग (preventive@tmc.gov.in)

प्रकाशक को कॉपीराइट का संरक्षण प्राप्त है। इस पुस्तक की प्रतिलिपि बनाना, इसे किसी वेबसाइट पर पोस्ट करना या बिना अनुमति के किसी अन्य माध्यम से वितरित करना अवैध है। पूर्ण अथवा आंशिक रूप में पुनः प्रकाशन या अनुवाद के लिए, प्रकाशकों को आवेदन किया जाना चाहिए।

विषय- सूची

प्रस्तावना.....

आभार.....

1. पृष्ठभूमि.....
2. तंबाकू और कर्करोग.....
3. भारत में सेवन किए जानेवाले तंबाकू के विविध प्रकार.....
4. तंबाकू के धोकादायक परिणाम.....
5. तंबाकू की वजह से होनेवाले कर्करोग
6. स्वास्थ्य पर धूम्रपान का प्रभाव
7. तंबाकू छोड़ने के सूझाव.....
8. तंबाकू के पुरुषोंपर होने वाले परिणाम.....
9. तंबाकू के महिलाओंपर होने वाले परिणाम.....
- 10.अप्रत्यक्ष धूम्रपान के बच्चोंपर होने वाले परिणाम
- 11.तंबाकू के धूम्र में मौजूद घटकों की संरचना.....
- 12.तंबाकू और जीवन.....
- 13.तंबाकू का आर्थिक प्रभाव.....
- 14.तंबाकू और विज्ञापन.....
- 15.तंबाकू और परिवार.....
- 16.तंबाकू छोड़ने के लिए प्रयास.....
- 17.तंबाकू और मद्य.....
- 18.निष्कर्ष.....
- 19.संदर्भ.....

प्रस्तावना

भारत कर्करोग, मधुमेह, हृदय रोगों और दिल का दौरा (NPCDCS) की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम के रूप में अग्रेसर है। स्वास्थ्यसेवा राज्य की जिम्मेदारी है, विभिन्न राज्य कार्यान्वयन के विभिन्न चरणों में हैं। कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रम को शुरू करने के लिए राज्य सरकार को निर्देश हैं। हालांकि, राज्य स्वास्थ्य सेवा विभाग के कर्मचारियोंको को कर्करोग जागरूकता या आम कर्करोग जाँच करने के लिए प्रशिक्षित नहीं किया गया है। टाटा मेमोरियल अस्पताल में कर्करोग प्रतिबंधक विभाग स्वास्थ्य सेवाओं के कर्मचारियों को प्रशिक्षित करने में सक्रिय रूप से लगा हुआ है। यह पुस्तिका मुँह के कर्करोग की रोकथाम और नियंत्रण के लिए कर्करोग जागरूकता सत्र आयोजित करने के लिए रुग्णसेवा कर्मचारी, मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ASHAs), सहायक नर्स मिडवाइफरी (ANMs), आंगनवाड़ी कार्यकर्ता (AWWs), प्राथमिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (PHWs), सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों (CHVs) इन सरकारी और निजी कर्मचारियों को मार्गदर्शन करेगी। हमारा इरादा इस पुस्तिका का अधिक से अधिक भारतीय भाषाओं में अनुवाद करना है, ताकि इसका व्यापक रूप से उपयोग किया जा सके।

डॉ. गौरवी मिश्रा और डॉ. शर्मिला पिंपळे

आभार

लेखक इस पुस्तिका को तैयार करने में उनके बहुमूल्य और अथक योगदान के लिए कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल के निम्नलिखित कर्मियों का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करते हैं:

श्रीमती. परिशी मजमुदार इन्होंने इस हस्तपुस्तिका के चित्रोंका विवेचन किया है।

डॉ. वसुंधरा कुलकर्णी, डॉ.पल्लवी उपलप और डॉ. एस. एस. शास्त्री इन्होंने इस पुस्तिका के विभिन्न संस्करणों को संपादन करने में सहायता की है।

श्री. तुषार जाधव इन्होंने इस हस्तपुस्तिका की रचना, मुखपृष्ठ, अनुवाद और टंकलेखन किया है।

हम डॉ. श्रीपाद बनावली, शिक्षाविदों के निदेशक (Director Academics), टाटा मेमोरियल सेंटर के इस पुस्तिका को लाने के लिए समर्थन और प्रोत्साहन के लिए बहुत आभारी हैं।

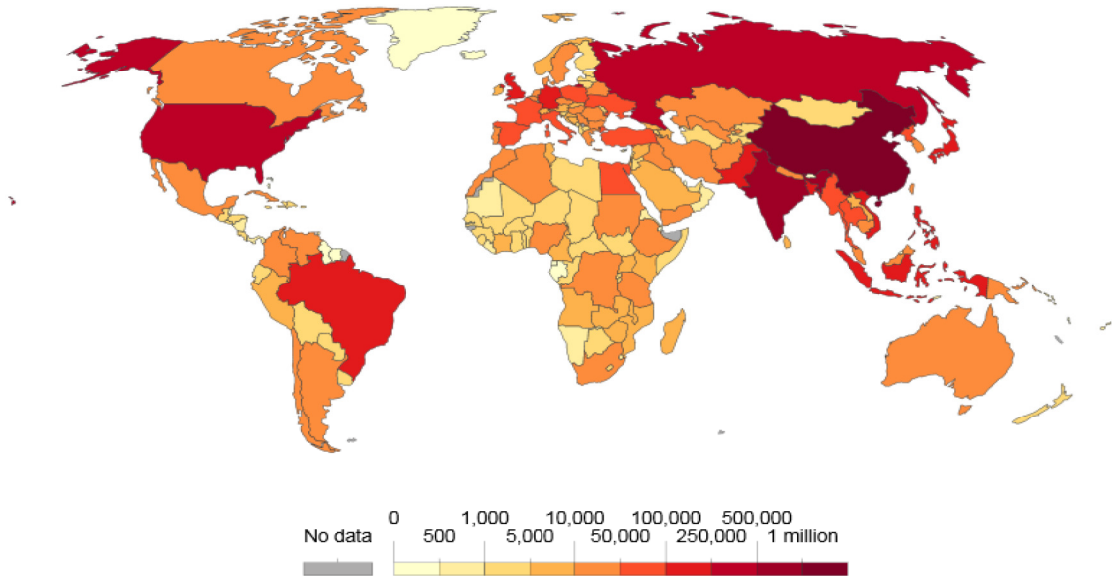
पृष्ठभूमि

लगभग 400 साल पहले, पुर्तगाली भारत में तम्बाकू लाए थे और गोवा में उनके गृहनगर में तंबाकू व्यापार की परंपरा शुरू की। दो सौ वर्षों के बाद, अंग्रेजों ने भारत में व्यावसायिक रूप से उत्पादित सिगरेट पेश की और हमारे देश में तम्बाकू उत्पादन की स्थापना की।(1) तंबाकू का उपयोग दुनिया में सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती है। विश्व स्तर पर तंबाकू 100 से अधिक देशों में उगाया जाता है। तंबाकू की फसल काटने के बाद, अधिकांश प्रकारोंको खेतों में विशेष तरिके से सुखाने और भूननेकी प्रक्रिया की जाती हैं। सिगरेट, बीड़ी, सिगार, पाइप आदि धूम्रपान के विभिन्न रूपों में शामिल हैं। धूम्रपान रहित प्रकारों में चबाने वाला तंबाकू, मुँह में भरके रखने वाला, पान, मावा, सूंघना, खैनी, गुटखा आदि शामिल हैं। तम्बाकू के कुछ रूपों का उपयोग पान के साथ किया जाता है और कुछ बिना पान के जैसे मिश्री, जर्दा और कीवन का भी उपयोग किया जाता है।(2) पान और सुपारी परंपरागत रूप से भारतीय संस्कृति का हिस्सा हैं। इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि धूम्रपान और तंबाकू चबाने से कई बीमारियाँ होती हैं। तम्बाकू का धुआँ जहरीला होता है और इसमें 7000 से अधिक रसायन होते हैं जिनमें से सैकड़ों हानिकारक होते हैं और 70 रसायन कर्करोग का कारण होते हैं। धूम्रपान से हृदय और श्वसन संबंधी बीमारियाँ होती हैं। यह मधुमेह के नियंत्रण को भी मुश्किल बनाता है। यह न केवल प्रजनन को हानीकारक है बल्कि बच्चों और अजन्मे बच्चों के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।(3) अप्रत्यक्ष धूम्रपान बच्चों और वयस्कों को हानी पहुँचाता है, और धूम्रपान न करने वाले व्यक्तियोंको को पूरी तरह से सुरक्षित रखने का एकमात्र तरीका सभी घर, कार्यालय और सार्वजनिक स्थानों से धूम्रपान को हटा दे।(3,4,5) यहां तक कि जिन व्यक्तियों ने कभी धूम्रपान नहीं किया है, उनमें भी अप्रत्यक्ष धूम्रपान के धुँए से हृदय रोग, फेफड़ों का कर्करोग और हृदय विकार का झटका हो सकता है।(4,5) धूम्ररहित तम्बाकू का उपयोग करने से स्वास्थ्य पर कई दूषःप्रभाव जैसे मुँह, ग्रासनली और अग्न्याशय का कर्करोग होता है। यह गर्भावस्था के दौरान इस्तेमाल होने पर समय से पहिले प्रसव और मृतजन्म प्रसव की जोखिम बढ़ा सकता है। धुआँ रहित तंबाकू में निकोटीन होता है जो अत्यधिक नशीला होता है।(6,4) यह हृदय रोग और स्ट्रोक से मृत्यु के लिए जोखिम बढ़ा सकता है।(6,7)

Number of deaths from tobacco smoking, 2016

Annual number of premature deaths from illnesses attributed to tobacco smoking.

Our World
in Data



वर्तमान में, भारत में लगभग 266.8 बिलियन तंबाकू उपयोगकर्ता हैं। तंबाकू की वजह से हर

साल दस लाख से अधिक भारतीयों को मारता है, जो कुल मौतों का 9.5% है। मृत्यु का सबसे आम रूप हृदय रोगों है। (8) होंठ और मौखिक गुहा कैंसर भारतीय पुरुषों में सबसे आम कैंसर और भारतीय महिलाओं में चौथा सबसे आम कैंसर हैं।(9)

भारत सरकार ने सार्वजनिक स्थानों पर तम्बाकू धूम्रपान को प्रतिबंधित करने और तंबाकू उत्पादों और उनके विज्ञापनों की बिक्री को विनियमित करने के लिए कई प्रशासनिक कदम उठाए हैं। भारत सरकार ने मई 2003 में “सिगरेट और अन्य तम्बाकू उत्पाद (व्यापार और वाणिज्य, उत्पादन, आपूर्ति और वितरण का निषेध और निषेध) अधिनियम, 2003” को सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर रोक लगाकर सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा के उद्देश्य से अधिनियमित किया। तंबाकू उत्पादों के विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगाना, नाबालिगों को और शैक्षिक संस्थानों के पास तंबाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध लगाना, तंबाकू उत्पादों पर सचित्र चित्रण और तंबाकू उत्पादों के टार और निकोटीन सामग्री के विनियमन सहित मजबूत स्वास्थ्य चेतावनियों का वर्णन करना। इस पृष्ठभूमि के साथ, हम तंबाकू के खतरों के बारे में जागरूकता प्रदान करने के लिए मेडिकल और पैरामेडिकल स्टाफ की सहायता करने का इरादा रखते हैं।

तंबाकू और कर्करोग



भारत में तंबाकू सेवन अनेक बिमारीयोंका कारण है। धूम्रपान की वजह से व्यक्ति के शरीर के लगभग हर एक अवयव को हानी पहुंच सकती है।(4)
भारत में हर साल तंबाकू की वजह से एक दशलक्ष लोगों की मृत्यू होती है।(8)

- 1,00,000 लोगों की कर्करोग की वजह से मृत्यू होती है।
- 4,80,000 लोगों की हृदय विकरोंकी वजह से मृत्यू होती है।
- 1,40,000 लोगों की दीर्घकालीन श्वसन विकरोंकी वजह से मृत्यू होती है।

भारत में सेवन किए जानेवाले तंबाकू के विविध प्रकार



- धूम्रविरहित प्रकार - सिगारेट, बिडी, हुक्का, चिलम, इत्यादि
- चबाके खाने वाले प्रकार - पान, मावा, गुटका, पानमसाला, खैनी इत्यादी
- दंत मंजन - मशेरी, तंबाकूयुक्त टूथपेस्ट, मंजन

दुनिया भर में तंबाकू का इस्तेमाल सामान्य रूप में किया जाता है। पश्चिम के देशों में तंबाकू का इस्तेमाल धूम्रपान के रूप में किया जाता है।

जैसे सिगरेट, सिगार आदि।

हमारे देश में तंबाकू का इस्तेमाल अलग अलग रूप में किया जाता है जो आप इस चित्र में देख सकते हैं।

हमारे देश में, शहरों में सिगरेट का इस्तेमाल ज्यादा होता है और गाँव में लोग ज्यादा बीडी, हुक्का, चिलम लेते हैं। आजकल शहरों में युवावर्ग में हुक्का बार भी काफी प्रचलित हो गया है। हमारे देश में तंबाकू का इस्तेमाल चबाने के रूप में भी किया जाता है। हमारे देश में कई प्रान्तों में यह रिवाज़ है कि आए हुए मेहमान को पान दिया जाता है। तंबाकू वाला पान अपने शरीर को नुकसान पहुँचाता है। क्या आपको पता है कि बिना तंबाकू वाला पान भी हानिकारक है? पान पे ज्यादातर चूना लगाया जाता है। अगर आप पान वाले के दुकान पे कभी गए हो तो आपने देखा होगा कि चूना पत्थर पर रखा जाता है। कुछ समय बाद पत्थर पतला हो जाता है और उस पर खड्डे हो जाते हैं। अगर चूने का असर पत्थर पे ऐसा होता है तो आप सोचिए कि उसका असर हमारी चमड़ी पे क्या होगा जो इतनी नाजुक है?

जो लोग सिर्फ सुपारी लेते हैं उनको भी कैंसर हो सकता है, चाहे वो मिठी हो या सादी। सुपारी में भी कैंसर करनेवाले रसायन होते हैं।

मावा में पान के बहुत सारे घटक होते हैं, पर वो पान के बदले में कागज में रखा जाता है। इसका इस्तेमाल भी अपने देश में ज्यादा होता है। गुटखा भी अपने देश में काफी मशहूर है। गुटखा के पैकेट मनमोहक होते हैं जिसके कारण से बच्चों को भी आदत हो जाती है। पान मसाला, खैनी भी अपने शरीर के लिए हानिकारक है।

तंबाकू दातों और मसुड़ों पर लगाया जाता है जिसे मशेरी कहा जाता है। यह आदत औरतों में काफी प्रचलित है। मशेरी महाराष्ट्र के गाँवों में मशहूर है। लोगों को लगता है कि मशेरी दातों को मजबूत करती है यह गलत है। तंबाकू को जलाने से जो मशेरी बनती है वह भी नुकसान करती है। कुछ टूथपेस्ट और लाल दंत मंजन में भी तंबाकू होता है।

तंबाकू के धोकादायक परिणाम



तंबाकू का सेवन पूरे विश्व में अलग तरीकों से किया जाता है; पर उसका परिणाम एक ही है, मृत्यु। हमारे देश में हर साल दस लाख लोग तंबाकू के वजह से होने वाली बीमारियों के कारण मरते हैं।(8)

तंबाकू के उत्पादन अनेक, परिणाम सिर्फ एक !



मृत्यू !

जैसे आप इस चित्र में देख सकते हैं हमारे देश में तंबाकू का सेवन अलग अलग प्रकार से होता है। हमें एक चीज याद रखनी चाहिए कि तंबाकू के उत्पादन अनेक है जैसे सिगरेट, गुटखा, पान मसाला इत्यादि, पर उसका परिणाम सिर्फ मृत्यु है।

तंबाकू से शरीर के विविध अंगों में कर्करोग होता है



- मुँह
- नाक
- गला
- स्वरयंत्र
- अन्ननलिका
- मुत्राशय
- फेफड़े
- आंत
- गुर्दा
- पेट
- गर्भाशयमुख

तंबाकू का इस्तमाल करने से हमारे शरीर में चौदह विभिन्न अंगों में कैंसर होने की संभावना है। जैसे कि मुँह, नाक, गला, स्वरयंत्र, अन्ननली, मुत्राशय, आंत, फेफड़े, पेट, गुर्दा, गर्भाशय मुख इत्यादि।

सावधान !



- आँख बंद करके या अनदेखा करके आप सत्य परिस्थिति से इनकार नहीं कर सकते।
- यदि आप तंबाकू का सेवन करते हैं तो यह आपका मुँह भी हो सकता है।
- सिर्फ आप ही खुदको तंबाकू से होनेवाली हानी से बचा सकते हैं। तंबाकू की वजह से सिर्फ दुःख और मृत्यु ही मिलता है।

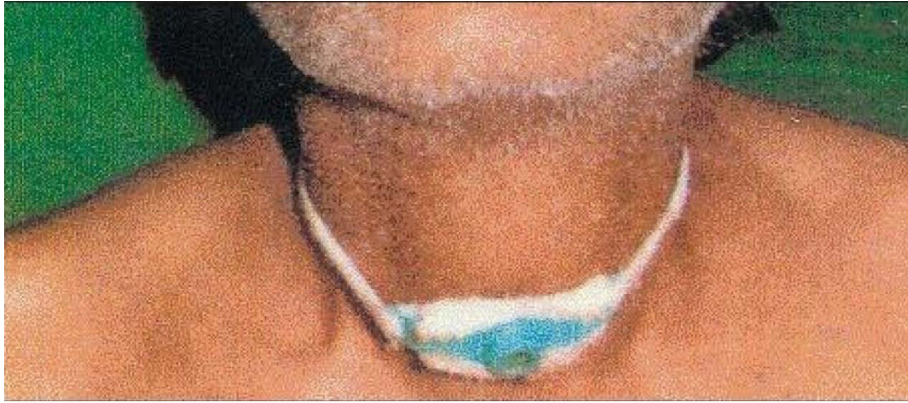
हमारे देश में मुँह के कैंसर के मरीजों की संख्या बहुत है। तंबाकू चबाने की वजह से यह खतरा बढ़ता जा रहा है। पश्चिम की देशों में फेफड़ों का कैंसर बढ़ रहा है क्योंकि वहाँ लोग धूम्रपान करते हैं।

यह जो चित्र आप देख रहे हैं वह बिल्कुल लुभावना नहीं है पर अपनी आँख बंद करने से या ध्यान नहीं देने से जो सच है वह बदलने वाला नहीं है।

अगर आप तंबाकू इस्तमाल कर रहे हैं तो यह मुँह आपका भी हो सकता है। जो सफेद दाग मुँह में दिख रहा है वो कैंसर में बदल सकता है।

सिर्फ आप अपने आपको तंबाकू के दुष्परिणामों से बचा सकते हैं। तंबाकू सिर्फ दुःख और मृत्यु देता है। तो **जिंदगी चुनिए, तंबाकू नहीं।**

मानो या न मानो !



भारत में 80% कैंसर तम्बाकू के सेवन के कारण होता है।(11) हमने पहले ही देखा है कि तंबाकू के सेवन से हमारे शरीर में कई अंगों का कर्करोग होता है।

उदा. गला, श्वसननलिका, अन्न नलिका इ.

इस तस्वीर में आप एक आदमी को गले में नली के साथ देख सकते हैं। आप उसकी पीड़ा का अंदाजा लगा सकते हैं क्योंकि उसे अपना आहार और सांस भी कृत्रिम पाइप से लेना है।

क्या आप इस तरह की जिंदगी जीना पसंद करेंगे ?

कृपया तंबाकू सेवन के कारण होने वाली इस पीड़ा से अपने आप को बचाएं। यह सब आपके हाथ में ही है।

स्वास्थ्य पर धूम्रपान का दुष्परिणाम



- हृदय और रक्त वाहिकाओं के रोग
- दिल का दौरा
- उच्च रक्तचाप और दिल जोर से धड़कना
- लकवा
- गैंग्रीन (शरीर के अंगों में रक्त के प्रवाह में रुकावट)

इन दिनों हमें यह सुनकर ताज्जुब होता है कि कम उमर में लोगों को हार्ट अटैक हो रहा है इसका मुख्य कारण तंबाकू है चाहे वो चबानेवाला हो या धूम्रपान हो, तंबाकू का सेवन करके जैसे हम अपने हृदय पर टाईम बॉम्ब रख रहे हैं जो किसी भी वक्त फट सकता है।

हमने पहले बताया वैसे तंबाकू की वजह से मुँह का, गले का, अन्ननली इत्यादि का कैंसर होता है। कैंसर के अलावा तंबाकू की वजह से और भी कई दुष्परिणाम होते हैं।

तंबाकू के सेवन की वजह से चाहे वो चबानेवाला हो या धूम्रपान हो, हार्ट अटैक, हाय बीपी, हृदय की धड़कन तेज होना और रक्त नली की बिमारी होने की संभावना बढ़ जाती है।

साथ में गैंग्रीन, लकवे की (पॅरालिसेस) की बिमारी हो सकती है।

यह पैर और कितने कदम चल पाएगा?



तंबाकू सेवन की वजह से हमें गैंगरीन की बीमारी का खतरा होता है।

यह गैंगरीन क्या है?

जब पानी के पाईप में कचरा जम जाता है तो नल तक पानी ठीक से नहीं पहुँचता। वैसे ही हमारे रक्त नली तंबाकू की वजह से सिकुड जाती है जिसकी वजह से खून शरीर के विभिन्न हिस्सों तक, जैसे हाथ, पैर इत्यादि ठीक से पहुँच नहीं पाता। उसकी वजह से हाथ, पैर सड जाते हैं। इस बीमारी को गैंगरीन कहते हैं। कई बार गैंगरीन की बीमारी की वजह से ऑपरेशन करके हाथ या पैर काटने पड सकते हैं।

इस चित्र में आप देख सकते हैं कि इस व्यक्ति के पैर को गैंगरीन हुआ है क्योंकि खून वहाँ तक ठीक से नहीं पहुँच पाता।

सावधान! तंबाकू सेवन की वजह से गैंगरीन जैसी भयानक बिमारी होती है। जिससे हाथ-पैर काटने के सिवा कोई इलाज नहीं।

तंबाकू छोड़ने के लिए कुछ उपाय



अभी आप देख सकते हैं कि तंबाकू की वजह से शरीर पर किस तरह से हानिकारक परिणाम होते हैं। इसलिए जरूरी है कि तंबाकू का सेवन जल्द से जल्द बंद कर दिया जाए।

तंबाकू की आदत छोड़ने के लिए कुछ सुझाव :

- तंबाकू की याद दिलाने वाली सारी चीजें अपने से दूर रखें। जैसे एश ट्रे, सिगरेट के पैकेट इत्यादि हटा दीजिए।
- अपने रहन-सहन में बदलाव लाए (ताकि आप उन वस्तुओं से बचे जो आपको तंबाकू की याद दिलाती है) जैसे सुबह टहलने जाए।
- जब आपको तंबाकू लेने की इच्छा हो तो तंबाकू के बदले में मुँह में सौफ, लवंग, इलायची इत्यादि रख सकते हैं।

तंबाकू लेने की इच्छा होने पर नीचे दी गई बातें याद रखें :

1. तंबाकू की सेवन में देरी करें।
2. लंबी साँसे लें।
3. धीरे-धीरे पानी पीयें।
4. अपना ध्यान किसी दूसरी ओर लगायें जैसे गाने सुनना, किताब पढ़ना, बच्चों के साथ खेलना इत्यादि।
5. तंबाकू छोड़ने के लिए अपना इरादा पक्का रखें।

सावधान, तंबाकू आपको नपुंसक बना सकता है !



तंबाकू के सेवन से नपुंसकता हो सकती है।(3)

महिलाओं में तंबाकू के कारण होनेवाली स्वास्थ्य समस्याएं

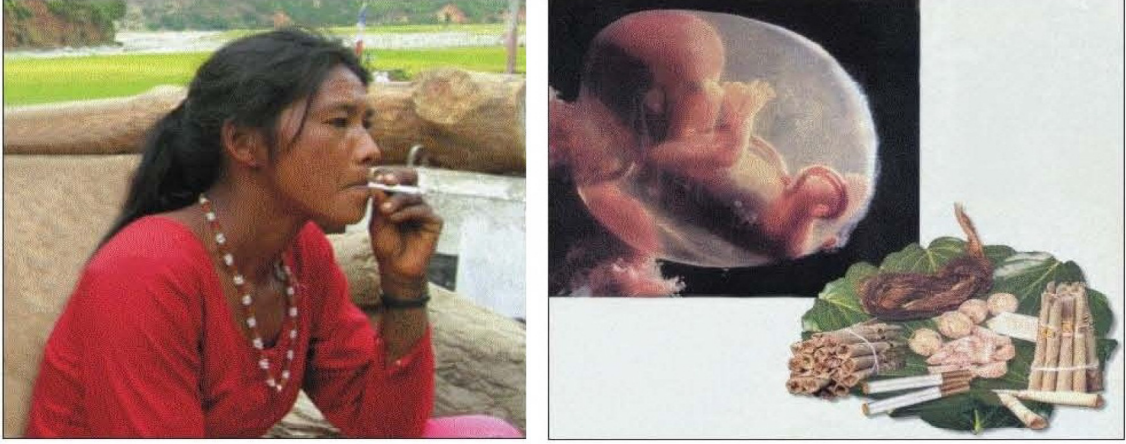


तंबाकू सेवन महिलाओं के स्वास्थ्य पर किस तरह से परिणाम करता है यह देखते हैं।

अगर औरतें तंबाकू का सेवन करती हैं तो उन्हें यह बीमारियाँ हो सकती हैं :

- स्तन और गर्भाशय मुख का कैंसर हो सकता है।
- रजोनिवृत्ति जल्दी आती है।
- जल्दी बुढ़ापा आना।
- माँ ना बन पाना।
- गर्भपात होना।
- हड्डीयाँ कमजोर होना।

गर्भावस्था में तंबाकू सेवन के दुष्परिणाम



गर्भावस्था में तंबाकू सेवन करने से उसके दुष्परिणाम सिर्फ उस महिलापर ही नहीं तो उसके होनेवाले बच्चे पर भी हो सकता है।(3,4,10) जैसे :

- स्त्री का गर्भपात हो सकता है।
- बच्चा कमजोर पैदा हो सकता है।
- समय से पहले ही बच्चा पैदा हो सकता है जिसकी वजह से बच्चों में विविध बिमारियाँ या मौत का खतरा हो सकता है।

क्या आपका बच्चा इस हवा में सांस ले सकता है?



क्या आप जानते हैं कि जब आप धूम्रपान कर रहे हैं, तो आपका बच्चा भी सिगरेट / बीड़ी के धुएं को सांस द्वारा शरीर में खींच रहा है?

आपकी धूम्रपान की आदत से बच्चों पर बुरा असर पड़ता है जिससे उन्हें विविध बिमारियाँ हो सकती हैं, जैसे कि :

- फेफड़ों की बिमारियाँ
- दमा की बीमारी
- कान का इन्फेक्शन
- कैंसर/कर्करोग

क्या आप चाहेंगे कि आपके बच्चों को आपकी वजह से तकलीफ हो?

तंबाकू के धुएं में मौजूद घटकों की संरचना

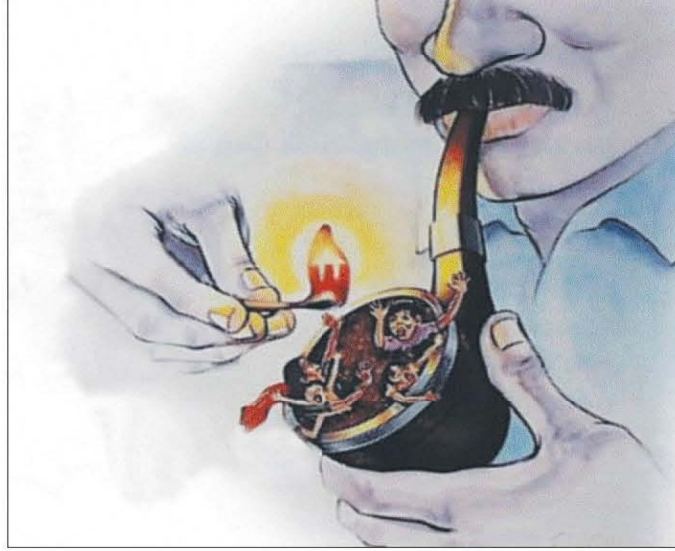


क्या आपको पता है तंबाकू इतना खतरनाक क्यों है? तंबाकू के धुएं में 7000 से ज्यादा रसायनिक तत्व होते हैं। (3) इस चित्र में कुछ रसायनिक तत्व दिए गए हैं जैसे कि :

- अमोनिया - टॉयलेट क्लिनर/फर्श
- इथनॉल - शराब
- एसिटोन - नेल पॉलिश रिमूवर
- फिनाइल - कीटाणुनाशक
- स्टीयरिक एसिड - मोम
- नैफ्थलीन - मॉथबॉल्स
- विनायल क्लोराइड - पी वी सी बनाने के लिए
- आर्सेनिक - जहर
- फार्मालीन - प्रिजर्वर/ मानव उत्तक और फैब्रिक
- निकोटीन - शेडयूल व जहर/नशाकारक
- हायड्रोजन सायनाइड - जहर
- टार - हानिकारक धुंआ
- कार्बन मोनोक्साइड - कार से निकला हुआ धुंआ
- नाइट्रोबेंजीन - पेट्रोल एडिटिव
- ब्यूटेन - सिगरेट लायटर में इस्तमाल
- एसिटिक एसिड - सिरका
- टॉल्यून - इंडस्ट्रियल सॉल्वन्ट
- मिथेन - पेट्रोलियम गैस
- कैडमियम - कार बैटरी में इस्तमाल
- डीडीटी/डायेल्ड्रॉन - कीटाणुनाशक
- ऑक्साइडस - नाइट्रोजन
- हेक्सामाइन - स्फोटक पदार्थ

क्या अभी भी आप धूम्रपान करना चाहेंगे?

जब आप धूम्रपान की मजा ले रहे होते हैं तब.....



हमने देखा है कि सिगरेट के धुएं में कितने हानिकारक रसायन मौजूद होते हैं। उनमें से ज्यादातर इतने खतरनाक हैं कि अगर बड़ी मात्रा में लिया जाए तो यह मौत का कारण बन सकता है।

क्या आप अभी भी धूम्रपान करना चाहते हैं?

तंबाकू का धुआं न केवल आपको प्रभावित करता है, बल्कि आपके साथ रहने वाले लोगों को भी प्रभावित करता है, क्योंकि वे आपके समान ही जहरीली हवा में सांस लेते हैं। हम दुनिया में अकेले नहीं रहते हैं, लेकिन हम अपने प्रियजनों से घिरे हुए हैं। इस तस्वीर में हम एक आदमी को देख सकते हैं जो एक पाइप से धूम्रपान करने की कोशिश कर रहा है। उसके साथ, उसके परिवार के सदस्य भी धूम्रपान से निकलने वाले धुएँ में जल रहे हैं। जब भी आप धूम्रपान का आनंद ले रहे होते हैं, तो आप न केवल अपने जीवन को बल्कि अपने प्रियजनों के जीवन को भी जला रहे होते हैं। अपने परिवार के लिए, अपने बच्चों के लिए, तंबाकू से दूर रहें!

जीवन एक, खोने के तरीके अनेक !



हम जिंदगी एक ही बार जीते हैं और यह जीवन को बढ़ाना है या घटाना है वो हमारे हाथ में है। ऐसे बहुत से मार्ग हैं जिससे हम अपनी जिन्दगी कम हो सकती हैं।

- एक सिगरेट लेने से एक साँस कम हो जाती है।
- एक बीडी लेने से दो साँस कम हो जाती है।
- एक पैकेट गुटखा खाने से चार साँसें कम हो जाती हैं।

तंबाकू केवल आपको नहीं बल्कि आपके परिवार की सेहत को भी बिगाड़ता है।

अप्रत्यक्ष धूम्रपान आपके प्रियजनों को नुकसान पहुँचाता है। जब कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है तो ७५ प्रतिशत धुँआ बाहर निकलता है और आसपास के लोगों के शरीर में जाता है।

अगर परिवार में कोई तंबाकू का सेवन करता है, तो बच्चे, बड़ों की नकल करके तंबाकू का उपयोग शुरू कर सकते हैं। क्या आप अपने परिवार को इस प्यार की सजा देना चाहेंगे ?

जीवन है आपका मर्जी भी आपकी !

इनसे दूर रहे वरना इन सबको अपनाएँ



जीवन है आपका, मर्जी है आपकी।

दुनिया भर में कैंसर के बारे में संशोधन चल रहा है, जिससे लोगों का आयुष्य बढ़ सके लेकिन लोग खुद अपना आयुष्य कम कर रहे हैं, व्यसन के वजह से, तो ये आपका निर्णय है कि आपको जीवन चुनना है कि मृत्यु ?

तंबाकू के रूप अनेक, उनसे मिलती पीडा अनेक, परन्तु अन्त केवल एक।

क्या आपकी मेहनत की कमाई तंबाकू का धुआँ बन रही है?



तंबाकू का सेवन बंद करें अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें
और अपने मेहनत की कमाई की बचत करें!

हम लोग मेहनत करके पैसा कमाते हैं, जो अच्छी चीजों के लिए उपयोग कर सकते हैं। जब हम तंबाकू खरीदते हैं तो हम सिर्फ तंबाकू के ऊपर खर्चा नहीं करते हैं लेकिन उसके साथ आगे चलके उसकी वजह से जो बिमारियाँ होगी उसके उपर भी हमें खर्चा करना पड़ेगा। इसलिए अकलमंदी इसी में ही है कि हम लोग तंबाकू का उपयोग बंद करे और अपनी सेहत की रक्षा करें और पैसे की बचत करें।

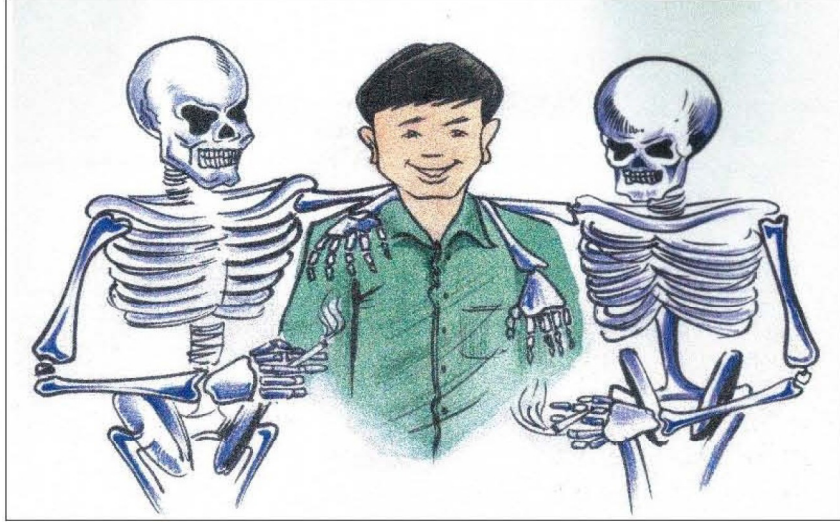
ऊँचे लोग ऊँची पसंद !



तंबाकू का उपयोग करने वाले लोग इतने ऊँचाई तक पहुंचते हैं
कि वे "वापस नहीं" आ सकते !
तंबाकू का आनंद लें जीवन की कीमत चुकाएं!

तंबाकू की कंपनी वाले अपना तंबाकू बेचने के लिए बड़े बड़े लुभावने इशतिहार देते हैं जैसे "**ऊँचे लोग ऊँची पसंद**" का इशतिहार सुनके हमें लगता है कि इस तंबाकू का उपयोग करके समाज में हमारा मान-सम्मान बड़ जाएगा। लेकिन असल में यह बिल्कुल गलत है। कोई भी नाम का तंबाकू लेने से हम इतनी ऊँचाई पर पहुँच जायेंगे जहाँ से लौटके नहीं आ सकते। मतलब लोगों को कम उम्र में ही मौत की सजा मिल जाएगी। **तंबाकू की पसंद के लिए जिंदगी देकर बड़ी कीमत चुकानी पडती है।**

ऐसे दोस्तों के साथ आपकी दोस्ती का क्या फायदा जो तुम्हारे लिए मृत्यु को आमंत्रित कर रहा है?



आपके सच्चे दोस्त कौन हैं?

जाहिर है जो आपके शुभचिंतक हैं और जो आपकी परवाह करते हैं!

ऐसे दोस्तों के साथ आपकी दोस्ती का क्या फायदा जो आपके लिए मौत को न्योता दे रहे हैं?

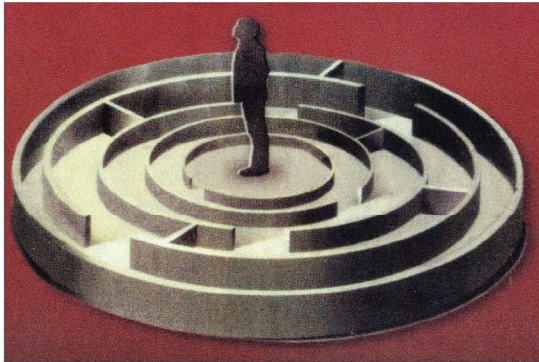
यदि आपके दोस्त आपको तंबाकू के रूप में मौत की पेशकश कर रहे हैं, तो क्या उन्हें दोस्त या दुश्मन कहा जाना चाहिए? इसके बारे में सोचो। यह आपके हाथ में है कि जीवन को स्वीकार करें या अपने दोस्तों को खुश करें।

दृढ़ता से "तंबाकू के लिए नहीं कहो", जो कोई भी आपको प्रदान करता है!

जब किसी प्रियजन की मृत्यु होती है तो पूरा परिवार टूट जाता है।

क्या आप भी चाहते हैं कि आपका परिवार आपकी दोस्ती की कीमत चुकाए?

क्या आप तंबाकू सेवन के दुष्चक्र में फंसे हुए महसूस करते हैं?



यदि आपको तम्बाकू छोड़ने का महत्व समझ में आया है, लेकिन आपको लगता है कि आप तंबाकू की आदत से बुरी तरह फंस गए हैं, तो भी उम्मीद मत खोइए!

लाखों लोगों ने तंबाकू की आदत छोड़ दी है, आप भी कर सकते हैं।

कैसे?

- सबसे पहले और महत्वपूर्ण अपने मन की तैयारी करें। तंबाकू सेवन से मिलने वाले क्षणिक आनंद के बजाय लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए तंबाकू की आदत छोड़ दें।
- तंबाकू छोड़ने की तारीख निर्धारित करें। तंबाकू छोड़ने का सबसे अच्छा समय तुरंत शुरू होता है। यदि नहीं, तो कम से कम एक सप्ताह के भीतर आपको तम्बाकू छोड़ देना चाहिए।
- जो आपको तंबाकू की याद दिलाती हैं, ऐसी सभी चीजें दूर रखें।
- जहां आपको फिर से तंबाकू का उपयोग शुरू करने की संभावना है, उन परिस्थितियों से बचने की कोशिश करें।
- अगर आपको लगता है कि आप खुद तंबाकू की आदत नहीं छोड़ सकते, तो व्यावसायिक विशेषज्ञों की मदद लें।
- आपको असफलताओं का सामना करना पड़ सकता है लेकिन आपको दृढ़ निश्चय के साथ अपने प्रयासों को जारी रखना चाहिए।

तंबाकू और मद्यपान सेवन बंद करें।



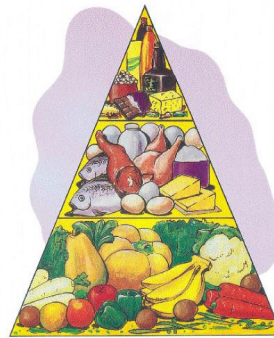
तंबाकू सेवन और मद्यपान न करें



मुँह की सफाई रखें



अनुचित आहार



उचित आहार

ये बहुत जरूरी है कि आपका रहन सहन ऐसा हो जिससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहे। तंबाकू और शराब का सेवन ना करे और मुँह की सफाई बनाये रखें। स्वस्थ आहार भी लेना महत्वपूर्ण है।

तो स्वस्थ आहार क्या होता है ? स्वस्थ आहार में ज्यादा से ज्यादा दाल, हरी सब्जियाँ, फल, मांस-मछली, अंडे ज्यादा मात्रा में लेना चाहिए और चरबीयुक्त/तली आहार कम होना चाहिए।

किसी भी स्वरूप के तंबाकू का सेवन मृत्यु को न्योता है।



यह आदमी तम्बाकू का गुलाम बनकर मरने के कगार पर है, क्या आप खुद को इस तरह से देखना पसंद करेंगे?

यह सब सुनने के बाद, यदि आप अभी भी तंबाकू सेवन नहीं करते हैं तो क्या आप इसकी शुरुआत करना चाहेंगे? यदि आप पहले से ही तंबाकू का सेवन कर रहे हैं, तो क्या आप इसे जारी रखना चाहेंगे?

यदी आपको तंबाकू की आदत छोड़ने के लिए मदद की आवश्यकता है तो हमें संपर्क करें :

तंबाकू व्यसनमुक्ती केंद्र
प्रीवेंटिव ऑनकोलॉजी विभाग
टाटा मेमोरिअल सेंटर
डॉ. ई. बोर्जेस मार्ग, परेल
मुंबई 400012
दूरध्वनी क्र. 24154379
ई-मेल : preventive@tmc.gov.in

निष्कर्ष

तंबाकू का सेवन न केवल स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है बल्कि कैंसर का कारण भी बनता है। लगभग 80-90% मुँह के कैंसर के लिए सीधे तंबाकू का उपयोग जिम्मेदार हैं। दुनिया में मुँह के कैंसर का एक तिहाई हिस्सा अकेले भारत में है। यह अनुमान है कि भारत में प्रतिदिन लगभग 3500 लोगों की तम्बाकू के उपयोग के कारण मृत्यु होती हैं। ज्यादातर मामलों में बीमारी का जल्दी पता लगाना और अनैदानिक कर्करोग का पूर्वावस्था में ही पता लगाना जान बचा सकता है। एक योजनाबद्ध स्वास्थ्य शिक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन जनसंख्या में तम्बाकू के सेवन को कम करने में सहायता कर सकता है और इस प्रकार तम्बाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों के बोझ को कम करता है। इस पुस्तिका में हमने तम्बाकू, तम्बाकू और कैंसर के हानिकारक प्रभावों, तम्बाकू छोड़ने के तरीके, गर्भावस्था में तम्बाकू के प्रभाव और बच्चों और परिवार में अप्रत्यक्ष धूम्रपान के प्रभावों से संबंधित विषयों को शामिल किया है। यह आरोग्यसेवा कर्मचारीयों के लिए एक उपयोगी पठन सामग्री के रूप में काम करेगा और तंबाकू के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने में उनकी मदद करेगा।

1. Gupta PC, Ball K. India — tobacco tragedy. *Lancet*: 1990;335:594-5.
2. World Health Organization. Tobacco or health: a global status report.(last accessed on 11.3.2019)
3. U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010 (Last accessed on 12.3.2019)
4. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014 (last accessed on 12.3.2019)
5. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006 [accessed 12.03.19].
6. World Health Organization. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89: Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-NitrosaminesCdc-pdfExternal. [PDF-3.18 MB] Lyon (France): World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2007 (last accessed on 22.3.2019)
7. Piano MR, Benowitz NL, Fitzgerald GA, Corbridge S, Heath J, Hahn E, et al. Impact of Smokeless Tobacco Products on Cardiovascular Disease:

Implications for Policy, Prevention, and Treatment: A Policy Statement from the American Heart Association. *Circulation* 2010;122(15):1520-44.

8. World Health Organization India fact sheet 2018 (last accessed on 11.3.2019)
9. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2018 Sep 12.
10. U.S. Department of Health and Human Services. Women and Smoking: A Report of the Surgeon General. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, 2001. (last accessed on 11.3.2019)
11. NCRP - Consolidated Report of Hospital Based Cancer Registries 2007-2011, National Cancer Registry Programme (Indian Council of Medical Research), Bangalore, 2013.

