प्रशिक्षण पुस्तिका

तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या महिलांना व्यसनमुक्त करण्यासाठी मार्गदर्शन

संकल्पना -

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम. डी.

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी.

श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम. एस. डब्ल्यू.

टाटा मेमोरियल सेंटर

डिपार्टमेंट ऑफ प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी

प्रकाशन क्रमांक - 4A/2019

प्रशिक्षण पुस्तिका-

तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या महिलांना व्यसनमुक्त करण्यासाठी मार्गदर्शन

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारतात 2018 मध्ये ग्लोबोकॅन (GLOBOCAN 2018) च्या माहितीनुसार असे अनुमान आहे की जवळपास 11,57,294 नवीन कर्करोगाचे रुग्ण, 7,84,821 मृत कर्करोगी आणि 22,58,208 कर्करोगग्रस्त रुग्ण होते. भारतीयांमाध्ये प्रामुख्याने स्तन, ओठ, तोंड, गर्भाशयमुख, फुफ्फूस आणि पोटाचे असे पाच कर्करोग आढळतात. भारतातीयांच्या कर्करोगामध्ये स्तन, ओठ, तोंडाचा कर्करोग,गर्भाशयमुख कर्करोग यांचा भाग 32.8% आहे. ह्या कर्करोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो, लवकर तपासणी किंवा निदान केले जाऊ शकते आणि कर्करोग पुर्वावस्थेत व प्रथम अवस्थेत असताना उपचार होऊ शकतो. त्यामुळे ह्या कर्करोगाने होणाऱ्या मृत्यूच्या प्रमाणात लक्षणीय घट होऊ शकते.

विकसनशील देश विशेषत: भारतात कर्करोगाचा जास्त भार असण्याचे खरे कारण हे आहे की 70% पेक्षा जास्त रुग्णांचे उशिरा निदान होते आणि जास्त प्रगत अवस्थेत कर्करोग पोहोचल्यावर उपचारासाठी पाठविले जाते. वेदना आणि दु:खाच्या व्यतिरिक्त कर्करोगाच्या पिडा रुग्ण आणि त्याच्या कुटूंबियांना सोसाव्या लागतात. ह्या आजाराचा आर्थिक प्रभाव हा आपत्तीजनक आहे. साधे प्रतिबंधात्मक उपाय आणि नियमित तपासणीमुळे हे मृत्यू प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी होईल आणि त्याचे इतर देखील आरोग्यसंबंधीत फायदे मिळतील. सर्वसामान्य कर्करोगाचा प्रतिबंध आणि लवकर निदान या मुख्य उद्देशाने टाटा स्मारक रुग्णालयाने मार्च 1993 साली कर्करोग प्रतिबंध विभाग सुरू केले. तेव्हापासून, कर्करोगाविषयी खबरदारी, कर्करोग प्रतिबंधाचे पुष्टीकरण आणि जर कर्करोगाचे लवकर निदान झाले तर काय फरक पडेल याविषयी हा कर्करोग प्रतिबंधक विभाग लोकांमध्ये कर्करोगाविषयी जनजागृती वाढवित आहे.जशी कर्करोगा संबंधित जागरुकतेचा स्तर वाढेल, तसे निरोगी राहाणीमानासाठी लवकर निदानाचे प्रमाण वाढेल आणि परिणामी देशावरील कर्करोगाचा भार कमी व्हायला लागेल.

कर्करोग प्रतिबंध विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुंबई हे कर्करोग प्रतिबंध, तपासणी आणि लवकर निदान (IND 59), क्षेत्र SEARO, यासाठी सन 2002 पासून WHO चे सहयोगी केंद्र म्हणून नियुक्त झाले आहे. या विभागाची पाच प्रामुख्याने चालणारी कार्यक्षेत्रे आहेत:

- माहिती, शिक्षण आणि संप्रेषण (IEC)
- चिकित्सालय आणि समुदाय आधारित, संधीप्रधान तपासणी
- आरोग्य मनुष्यबळ विकास
- जाहीरात, एन.जी.ओ प्रशिक्षण आणि नेटवर्कींग
- संशोधन

कर्करोग प्रतिबंध विभागाचा पत्ता : तीसरा मजला, सर्विस ब्लॉक बिल्डींग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, परेल, मुंबई - 400012, संपर्क : +91-22-24154379, ई-मेल : preventive@tmc.gov.in

प्रशिक्षण पुस्तिका-

तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या महिलांना व्यसनमुक्त करण्यासाठी मार्गदर्शन

डॉ. गौरवी मिश्रा,

प्रोफेसर ॲन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

डॉ. शर्मिला पिंपळे,

प्रोफेसर ॲन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

अंशुमन गुप्ता,

स्पष्टीकरणात्मक चित्रण

प्रकाशन क्रमांक – 4A

2019

टाटा मेमोरियल सेंटर

प्रिव्हेंटीव ऑन्कोलॉजी विभाग

मुंबई - 400012, भारत.

प्रकाशक :

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

टाटा मेमोरीयल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंध विभाग, 2019

वितरक :

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

The Department of Preventive Oncology (preventive@tmc.gov.in)

प्रकाशकाकडे सर्व हक्क राखीव आहेत. ह्या पुस्तकाची प्रत बनविणे, एखाद्या वेबसाइटवर पुस्तकातील मजकुर टाकणे किंवा परवानगी शिवाय इतर कोणीही या पुस्तकाचे वाटप करणे बेकायदेशीर आहे. पुस्तकाच्या पुनरुत्पादन किंवा भाषांतर, भाग किंवा संपूर्ण यासाठी प्रकाशकाकडे संपर्क करावा.

अनुक्रमाणिका

प्रस्तावना 7

आभार 9

पार्श्वभूमी 11

1. तंबाखू - संक्षिप्त अवलोकन 13

2. भारतातील तंबाखू उत्पादने 14

3. भारतीय स्त्रियांकडून वापरले जाणारे तंबाखूचे सामान्य प्रकार कोणते आहेत? 19

4. महिला धुम्रपान का करतात? 20

5. महिला तंबाखू सेवन का करतात? 21

6. तंबाखूचा महिलांवर होणारा परिणाम 26

7. तंबाखूच्या सवयीपासून मुक्त होण्यासाठी स्त्रिया स्वत:स कशी मदत करू शकतात? 27

8. निष्कर्ष 34

9. संदर्भ 35

प्रस्तावना

तंबाखूचा वापर आता जागतिक दृष्ट्या प्रौढांच्या रोग आणि मृत्यूचे सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कारण मानले जाते, ज्याला प्रतिबंध केला जाऊ शकतो. तंबाखूच्या नियंत्रणासाठी WHO अंतर्गत झालेल्या संमेलनाच्या मार्गदर्शनानुसार सन 2007-08 मध्ये भारत सरकारने राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम (NTCP) सुरू केला, ज्याचा उद्देश तंबाखूच्या हानिकारक परिणामांबद्दल जागरुकता निर्माण करणे, तंबाखूचा वापर सोडण्यास मदत करणे आणि प्रतिबंध व नियंत्रण यासाठीच्या धोरणांची अंमलबजावणी करण्यास मदत करणे असा आहे. NTPC ची राष्ट्रीय, राज्य आणि जिल्हा तंबाखू नियंत्रण कक्षांद्वारे अंमलबजावणी केली जात आहे, ज्याच्या कार्यभागामध्ये अंमलबजावणी अधिकार्यांना प्रशिक्षण व त्यांच्यात क्षमता निर्माण करणे, सामान्य लोकांमध्ये तंबाखूच्या वापराच्या धोक्यांविषयी जागरूकता वाढविणे आणि तंबाखूचा वापर प्रतिबंधित करणे समाविष्ट आहे. सन 2025 पर्यंत नॅशनल हेल्थ पॉलिसी 2017 अंतर्गत तंबाखूच्या वापरामध्ये 30% सापेक्ष घट करण्याचे लक्ष्य निश्चित केले गेले आहे.

भारतात अनेक प्रकारच्या तंबाखूचा वापर हा वेगवेगळ्या सवयींप्रमाणे केला जातो, प्रामुख्याने वापरले जाणारे तंबाखूचे प्रकार, लिंग, भौगोलिक क्षेत्रे, सामाजिक-आर्थिक स्थिती इत्यादींच्या नुसार वापर केला जातो. त्यासाठी, लोकसंख्येच्या प्रत्येक विभागाच्या आवश्यकतेनुसार, तंबाखू नियंत्रण कार्यासाठी रचनाबद्ध आणि विशिष्ट लक्षित विभाग केंद्रित मार्गदर्शक तत्त्वे आणि सामग्रीची कमतरता आहे.

टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलमधील प्रिव्हेंटिव ऑन्कोलॉजी विभाग वेगवेगळ्या विभागांमध्ये आणि वेगवेगळ्या सामाजिक गटांमधील लोकांना विचारात घेऊन तंबाखू नियंत्रण आणि तंबाखूची सवय सोडविण्याच्या कार्यक्रमांमध्ये सक्रियपणे कार्यरत आहे. चित्रांचा प्रभाव मौखिक किंवा लिखित संदेशांपेक्षा जास्त प्रभावशाली असतो. ही चित्रमय पुस्तिका खासकरून कमी आर्थिक-सामाजिक स्तरातील तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या महिलांना समर्पित आहे, जिल्हा तंबाखू नियंत्रण कक्षांच्या अंमलबजावणी अधिकार्यांसारख्या प्रत्येकासाठी मार्गदर्शक आहे, तंबाखू नियंत्रणासाठी कार्यरत असलेल्या कोणत्याही एनजीओ, मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्त्या (ASHAs), अंगणवाडी कर्मचारी (AWWs), प्राथमिक आरोग्य सेवक (PHWs), समुदाय आरोग्य स्वयंसेवक (CHVs), वैद्यकीय समाजसेवक (MSW) आणि इतर सरकारी आणि खाजगी क्षेत्रातील कर्मचारी जे तंबाखूच्या धोक्यांविषयी जागरुकता आणि तंबाखू नियंत्रण आणि तंबाखू सोडविण्यासाठी, तंबाखू संबंधित आजारांच्या नियंत्रणासाठी मार्गदर्शनपर सत्र घेतात अशा सर्वांसाठी मार्गदर्शक आहे.

डॉ. गौरवी मिश्रा आणि **डॉ. शर्मिला पिंपळे**

आभार

लेखक कृतज्ञतापूर्वक कर्करोग प्रतिबंध विभाग, टाटा स्मारक रुग्णालयाच्या खालिल कर्मचाऱ्यांचे आभार प्रकट करतो ज्यांनी ही पुस्तिका बनवण्यात त्यांचे मोलाचे आणि अथक योगदान दिले:

श्रीमती. परीशी मजमूदार यांनी पुस्तकातील चित्रांचे वर्णन केले आहे आणि त्यांच्या तंबाखू मुक्ती कार्याच्या प्रचंड अनुभवाची पुस्तिकेतील साहित्याला जोड दिली आहे.

सुभद्रा गुप्ता यांनी पुस्तिकेच्या वेगवेगळ्या आवृत्तींचे संपादन केले आहे.

श्री. अंशुमन गुप्ता यांनी स्पष्टिकरणात्मक चित्र रेखाटन केले आहे.

डॉ. वसुंधरा कुलकर्णी आणि श्री. तुषार जाधव यांनी पुस्तिकेच्या भाषांतर, टंकलेखन आणि प्रकाशनासाठी सहाय्यता केली आहे;

डॉ. क्षमा वैरागी यांनी पुस्तिकेच्या मराठी अनुवादास; तसेच श्री दत्तात्रय पवार यांनी मराठी व्याकरण दुरुस्तीस सहाय्यता केली आहे

डॉ. श्रीपाद बनावली, शैक्षणिक संचालक, टाटा स्मारक केंद्र यांनी या पुस्तिकेसाठी केलेले सहाय्य आणि प्रोत्साहना बद्दल त्यांचे आम्ही अत्यंत आभारी आहोत.

पार्श्वभूमी

जगभरात धूम्रपानाच्या विविध स्वरुपाचा मोठ्या प्रमाणावर वापर आणि धुम्ररहित तंबाखू उत्पादनांचा मोठा वापर करणारा भारत हा तंबाखू उत्पादक देश म्हणून तिसरा आणि तंबाखूचा सर्वात मोठा ग्राहक असणारा दुसरा देश आहे. भारतात तंबाखूमुळे होणारे मृत्यू 1.3 दशलक्षपेक्षा जास्त आहे, हे जगातील तंबाखूमुळे होणाऱ्या मृत्यूंपैकी जवळजवळ सहाव्या क्रमांकाचे मृत्यूप्रमाण आहे. जर हा कल असाच राहिला तर 2020 पर्यंत भारतातील हा मृत्यूदर जवळपास 13 टक्क्यांपर्यंत जाऊन पोहोचेल. तंबाखूचा वापर हा भारतीय लोकांमध्ये सर्वत्र प्रचलित आहे. परंतु वेगवेगळ्या प्रकारांचा वापर, सवयी व उत्पादनांची प्राधान्ये त्यांच्या लिंग व विभागानुसार वेगवेगळी असतात.[1] बऱ्याच काळापासून भारतात महिलांमध्ये धूम्रविरहित आणि लावण्याचा (मशेरी) प्रकार सामाजिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या स्विकारला गेला आहे. म्हणूनच, तंबाखूचा धुम्रविरहित प्रकारचा वापर स्त्रियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात होतो. धुम्रपानाचे प्रकार देखील हळूहळू स्विकारले जात आहेत, विशेषत: तरुण जनसमुदायामध्ये. ग्लोबल ॲडल्ट टोबॅको सर्वेक्षण (GATS) ने 2016-2017 दरम्यान 15 ते 65 वर्षे वयोगटातील लोकसंख्येमध्ये आयोजित केलेल्या सर्वेक्षणानुसार भारतात 29% प्रौढ (42.4% पुरुष आणि 14.2% महिला) तंबाखूचे सेवन करतात. धूम्रविरहित प्रकारच्या तंबाखूचे सेवन पुरुष (29.6% धूम्रविरहित, 19% धूम्रयुक्त) आणि स्त्रियांमध्ये (12.8% धूम्रविरहित, 2% धूम्रयुक्त) यांमध्ये धूम्रयुक्त प्रकारांच्या तुलनेत सर्वसामान्य झाले आहे.[2] सर्वेक्षण अंदाजानुसार 8.5% गर्भवती माता आणि 10.8% स्तनपान करणाऱ्या मातासुद्धा काही स्वरूपात तंबाखू सेवन करतात.[3]

तंबाखू कोणत्याही प्रकारात नियमितपणे अथवा कधीकधी वापरला तरी, तो आरोग्यासाठी धोकादायकच आहे. तत्कालीन प्रभावांमध्ये दंतक्षय, श्वासोच्छवासाच्या समस्या, अस्थमावृद्धी, इत्यादींचा समावेश होतो. दीर्घकालीन प्रभावांमध्ये हृदयाच्या संबंधित रोग, प्रजनन विकार, जन्म दोष, मेंदू संकोच / संज्ञेय डिसफंक्शन, अल्झायमर रोग, स्ट्रोक, मोतीबिंदू, कर्करोग आणि श्वसन विकारांचा समावेश होतो.[4, 5]

तंबाखू पुरुष व महिला दोघांच्याही रोग व मृत्यूचे कारण बनतो, परंतु पुरुषांपेक्षा स्त्रियांवर याचा जास्त परिणाम होतो. तंबाखूच्या अतिप्रमाणात वापरामुळे स्त्रियांमध्ये अकाली मृत्यु होण्याची अतिरिक्त धोका संभवतो. 20 वर्षे आणि त्यावरील वयाच्या महिलांमध्ये दीर्घकालीन आजारांकरिता तंबाखू वापर हा सहा प्रमुख धोकादायक घटकांमध्ये अग्रगण्य आहे.[5] धूम्रविरहित तंबाखू सेवन करणाऱ्या महिलांना तोंडाच्या कर्करोगाची जोखीम पुरुषांपेक्षा 8 पटीने जास्त असतो आणि हृदयासंबंधित आजारांचा धोका 2-4 पटीने जास्त असतो आणि धूम्ररहित तंबाखूचा वापर केल्यामुळे इतर कारणांमुळे होणारे संबंधित मृत्युदर पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये जास्त आहे.

या व्यतिरिक्त, तंबाखूच्या वापरामुळे महिलांमध्ये प्रतिकूल प्रजनन परिणामांचा धोका वाढतो. गर्भधारणे दरम्यान तंबाखूच्या वापराचे प्रतिकूल परिणाम होतात जसे, गर्भवती स्त्रियांमध्ये 70% जास्त अशक्तपणा, 2-3 पट अधिक मृत बालक जन्मणे, जन्माच्या वेळी बाळाचे वजन 2-3 पटीने कमी असणे[6], गर्भाशयाच्या वजनात वाढ, गर्भधारणा कालावधीत कमतरता (preterm), गर्भधारणेस विलंब [5, 7], अचानक अर्भक मृत्यू (sudden infant death syndrome), वेळेअगोदर प्रसूती इ.[5, 8].

तंबाखूच्या विविध स्वरुपाचा वापर, लिंग आणि सामाजिक-आर्थिक स्थितीच्या आधारावर सेवन सुरू करणे आणि चालू ठेवण्याच्या विविध कारणांमुळे तंबाखूविरूद्ध लढा देण्यासाठी प्रयत्न केले जातात आणि तंबाखू नियंत्रण आणि सेवन बंद करण्याच्या पुष्टीसाठी विशेषतः तयार केलेल्या हस्तक्षेपांची आवश्यकता वाढते. वरील सर्व बाबींचा विचार करुन, ही प्रशिक्षण पुस्तिका विशेषतः तंबाखूच्या नियंत्रणासाठी आणि महिला तंबाखू वापरकर्त्यांना लक्ष्य ठेवून समावेशन कार्यशाळेसाठी सर्व आरोग्य सेवा तज्ञ, सक्रिय आरोग्य सेवा कर्मचारी, इतर समुदायिक कार्यक्रम, समुपदेशन इ. च्या प्रशिक्षण आणि क्षमता निर्मितीसाठी आखले गेले आहे. आम्हाला आशा आहे की तंबाखू विरूद्धच्या लढ्याचे कार्य करत हे पुस्तक सर्वदूर पोहोचेल.

तंबाखू - संक्षिप्त अवलोकन

तंबाखू म्हणजे काय?

तंबाखू हे त्याच्या पानांसाठी लागवड केलेले पीक आहे, जी सुकविलेली असतात आणि त्यांचा वापर तंबाखूची उत्पादने घेण्यासाठी करतात. तंबाखूमध्ये निकोटिन असते, जे व्यसनास कारणीभुत घटक आहे. तंबाखूमध्ये इतर बरीच हानिकारक रसायने आढळतात जी तंबाखूची उत्पादने बनवताना तंबाखू भाजून बनविली जातात.

तंबाखूचा वापर कसा केला जातो?

माणसे तंबाखूचा धूम्रपान, चघळणे, दाताला लावणे, ओढणे अशाप्रकारे वापर करतात. तंबाखूच्या उत्पादनाचे धूम्रपान आणि धूम्ररहित अशा प्रकारात वर्गीकरण केले आहे. सिगारेट, विडी, हुक्का इत्यादी तंबाखूच्या धूम्रपानाचे प्रकार आहेत तर तंबाखू चघळणे, तपकिर, मशेरी, गुटखा इत्यादी धूमरहित तंबाखू सेवनाचे प्रकार आहेत.

तंबाखूचे व्यसन का लागते?

जेव्हा एखादा व्यक्ती तंबाखूच्या कोणत्याही उत्पादनाचे सेवन करतो तेव्हा त्यातील निकोटीन रक्तामध्ये सहजपणे शोषले जाते. रक्तामध्ये प्रवेश केल्यानंतर निकोटीन लगेच एॅड्रेनल ग्रंथींना एपिनेफ्राइन (अॅड्रेनलाइन) हार्मोन सोडण्यास उत्तेजन देते ज्यामुळे केंद्रिय तंत्रिका प्रणाली उत्तेजित होते ज्यामुळे रक्तदाब, श्वासोच्छवास आणि हृदयाची गती वाढते. निकोटीन मेंदूच्या काही भागावर प्रभाव पाडतो ज्यामुळे आम्हाला आनंदाचा अनुभव येतो. जेव्हा निकोटीन मेंदूमध्ये प्रवेश करते, तेव्हा ते डोपामाइन नावाच्या संदेशवहन करणाऱ्या रसायनाला उद्दिपित करते. ज्यामुळे मेंदुच्या काही भागांमध्ये न्यूरॉन बंद होतात त्यामुळे आपल्याला आनंदाचा अनुभव येतो. अशाप्रकारे निकोटीन आनंदाची संवेदना निर्माण करते, त्यामुळे तंबाखूचा वापर करणाऱ्या लोकांना यातून आनंद मिळतो म्हणून त्यांना तंबाखू सेवनाचे व्यसन लागते.[9]

भारतातील तंबाखू उत्पादने

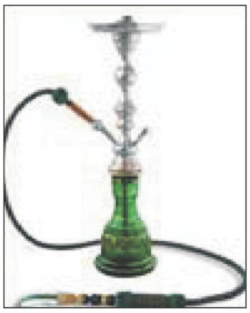
सिगारेट

ही एक स्वच्छ करुन आच्छादनात झाकलेली बारीक आणि पुर्नप्रक्रिया केलेला तंबाखू (अंदाजे 0.7 ते 1.1 ग्रॅम तंबाखू प्रति सिगारेट) असलेली सफेद कागदी नळी आहे. ती एका टोकाला पेटविली जाते आणि ती जळत रहाते. सिगारेटच्या नळी मधून तोंडात आणि फुफ्फुसांमध्ये धूर ओढला जातो. श्वासावाटे घेतलेला धूर वेगाने मेंदूपर्यंत निकोटीन पोहचवतो.

विडी

विडीमध्ये सुर्यप्रकाशात वाळविलेला तंबाखू हाताने मळून तेंदू, टेंभूर्णी इत्यादी झाडाच्या वाळविलेल्या पानांमध्ये भरला जातो. विडीमध्ये सिगारेटपेक्षा कमी तंबाखू असला तरी विडीच्या आच्छादनामुळे जास्त निकोटीन आणि टार वापरकर्त्याला मिळते. विडीमध्ये अंदाजे 0.15 ते 0.25 ग्रॅम तंबाखू असतो.

हुक्का



येथे तंबाखू झाकलेल्या भांड्यात हळूहळू जळत्या निखाऱ्यांवर जाळला जातो आणि तो धूर ओढण्यापूर्वी पाण्यातून बाहेर काढला जातो. हुक्का तंबाखू हा सिगारेटआणि विडी पेक्षा कडक आहे.

चिरूट

चिरूट ही एक व्यावसायिक दृष्ट्या बनवलेली आम्लयुक्त तंबाखू भरलेली जाडजूड व दोन्ही बाजूंनी बंद असलेली नळी आहे. सिगार मध्येही यासारखेच उत्पादन वापरले जाते. इतर धूम्रपानाच्या पद्धतींमध्ये चिल्लम, चुट्टा, धुमती यांचा समावेश आहे.

धूम्र रहित तंबाखू

या प्रकारात तंबाखू हा तोंडात ठेवला जातो, चघळला जातो किंवा हिरड्या आणि दाताला लावला जातो, घासला जातो. त्यामध्ये सुपारी, साखर, सॅकरीन, मसाले जसे लवंग, बडीशेप, वेलची, जायफळ आणि तंबाखूचा वास न येण्यासाठी सुगंध मिसळलेला असू शकतो.

साधा चघळण्याचा तंबाखू

हा उन्हात वाळवलेला तंबाखू, पानांचा चुरा किंवा पावडर स्वरुपात असतो. तो चघळण्यापुर्वी तंबाखूचा वापर करणारे लोक त्यात चुना (aqueous calcium hydroxide) मिसळतात.

खैनी

हे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते. यात ऊन्हात वाळवलेला तंबाखू आणि चुना यांचा समावेश असतो. व्यावसायिक खैनीला वेलची, मेन्थॉल आणि इतर स्वादांसह चवदार बनवले जाते.

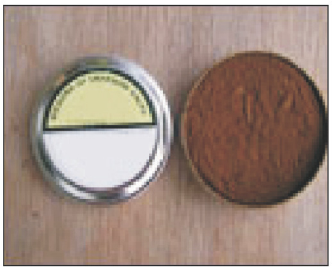
जर्दा

जर्दा हे खूप लोकप्रिय आहे. हे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते. हे एक सुगंधी चघळण्याचे तंबाखू उत्पादन आहे, ज्यात मसाले आणि कस्तुरी इत्यादी असते. हे सामान्यत: सुपारीसह वापरले जाते.

किवाम

हे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते. ही तंबाखूची पेस्ट किंवा पेस्टच्या गोळ्या असतात. त्याला मसाले आणि कस्तुरीचा स्वाद असतो.

तपकिर / बज्जार (Dry Snuff)

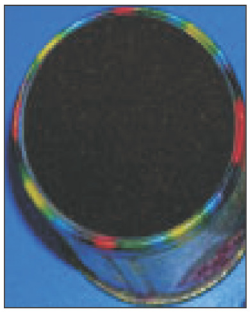


ही तंबाखूची एकदम बारीक पावडर असते. ती हिरड्या आणि दाताला लावली जाते किंवा नाकाने हुंगली जाते. याचा वापर खास करून स्त्रिया करतात.

मशेरी (किंवा मिश्री)

हा भाजलेला किंवा भाजून पावडर केलेला तंबाखू आहे. निकोटीनच्या व्यसनामुळे वापरकर्ते दिवसातून अनेकदा दांत आणि हिरड्यांना लावतात. मशेरीचा वापर सर्व वयोगटातील महिलांमध्ये खूपच प्रचलित आहे, अगदी गर्भधारणे दरम्यानही वापरली जाते आणि मुख्यत्वे महाराष्ट्रात वापरली जाते.

गुल



हे एक तंबाखू जाळून बनवलेले उत्पादन आहे आणि विशेषत: उत्तर-पूर्वी भारतामध्ये दंतमंजन करण्यासाठी वापरले जाते.

गुढाकू

गुढाकू ही तंबाखूच्या पावडर आणि गाळाची पेस्ट आहे. ती दात स्वच्छ करण्यासाठी दात आणि हिरड्यांना लावली जाते.

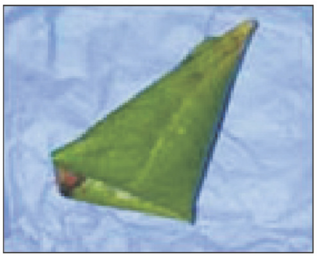
तंबाखू टूथपेस्ट

ही टूथब्रशवर लावून वापरली जाते. निकोटीन व्यसनामुळे वापरकर्ते ती दिवसभर अनेकदा लावत असतात. क्रिमी स्नफ आणि डेंटोबॅक या व्यावसायिक सुगंधी तंबाखू टूथपेस्ट आहेत. कोणत्याही तंबाखू दंतमंजनावर कायद्याने बंदी घातलेली आहे.

तंबाखूचे पाणी

हे मिझोरममध्ये तुइबुर आणि मणिपूरमध्ये हिदाफु म्हणून ओळखले जाते, जेथे मुख्यत: याचा वापर केला जातो, तंबाखूचे पाणी पाण्यामधून तंबाखूचा धूर मिसळवून बनविला जातो. 5 ते 10 मिली तंबाखूचे पाणी तोंडात 5-10 मिनिटे ठेवले जाते आणि नंतर बाहेर टाकले जाते. दांत स्वच्छ करण्यासाठी देखील याचा वापर केला जातो.

तंबाखूसह पान



तोंडात चघळणे किंवा ठेवले जाते, तंबाखूसह पान मोठ्या प्रमाणावर वापरले जाते. यात सुपारी आहे, विड्याचे पान, चुना आणि काथ. इतर घटक हे स्वादासाठी असतात, जसे मसाले आणि वेलची. पानामध्ये धुम्ररहित तंबाखूच्या कोणत्याही प्रकाराचा समावेश केला जाऊ शकतो.

गुटखा

हे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते आणि हे एक व्यावसायिकदृष्ट्या बनवलेले मिश्रण आहे. यात तंबाखू, काथ, चुना आणि सुगंधित स्वाद (सामान्यत: मेन्थॉल) यांचे गोड मिश्रण आहे.

मावा

हे सुपारीचा चुरा, चुना, तंबाखू आणि सुगंधित स्वाद मिश्रित मिश्रण आहे जे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते. या उत्पादनाची पॅकेज केलेली आवृत्ती अक्षरश: गुटख्यासारखीच आहे आणि तो सफेद / फिकट पावडर सारखा दिसतो. गुटख्यावरील बंदी टाळण्यासाठी व्यावसायिक धोरण म्हणून हे नाव लागू केले गेले असावे.

माणिपूरी तंबाखू

हा तोंडात चघळला आणि ठेवला जातो आणि यामध्ये तंबाखू व चुना असतो, बारीक कातरलेली सुपारी असते, लवंग पावडर आणि कापुर असतो.

पान मसाला

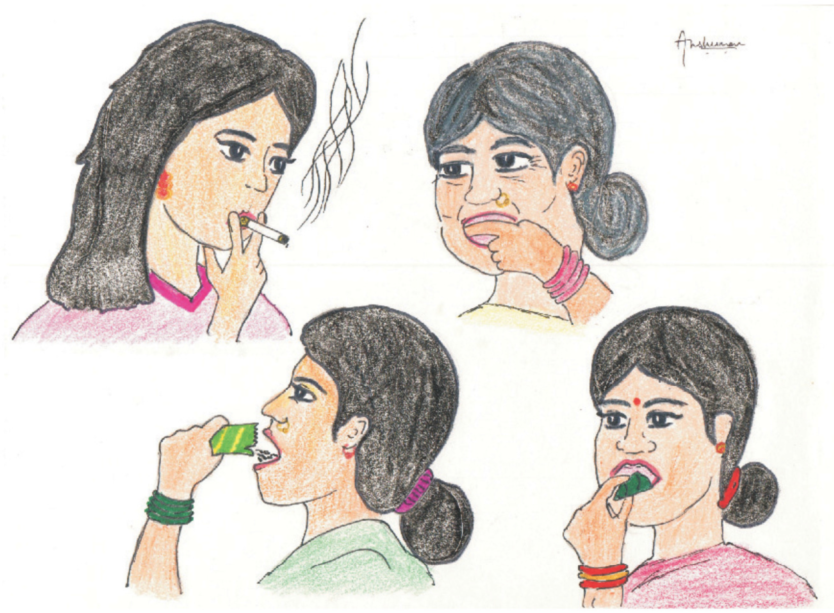
हे गोड, सुगंधित द्रव्ये, सुपारी, चवदार आणि मसाल्यांचे व्यावसायिक मिश्रण आहे आणि हे तोंडात चघळले आणि ठेवले जाते. आजकाल पान मसाला हे बिगर-तंबाखू उत्पादन समजले जात असले तरी, पान मसाल्याच्या काही उत्पादनांमध्ये पूर्वी तंबाखू होता.[10]

महिलांसाठी तंबाखूच्या उत्पादनाचे प्राधान्य देशभरात भिन्न आहे. दक्षिण आणि उत्तर-पूर्व भागात स्त्रिया पानाला प्राधान्य देतात; पश्चिम, मध्य आणि पूर्वेकडील भागात स्त्रिया मुख्यत: दंत अनुप्रयोगासाठी धुम्रविरहित तंबाखू उत्पादनांचा वापर करतात; आणि ते पूर्वीकडे, उत्तर-पूर्वी आणि मध्य भागात खैनी ला प्राधान्य देतात आणि उत्तर-पूर्व क्षेत्रांमध्ये मध्य प्रदेश येथे गुटखा खाणे पसंत करतात. उत्तरेत, फारच कमी स्त्रिया धूम्ररहित तंबाखूचा वापर करतात[6]. अशा प्रकारे, तंबाखू मुक्तीसाठी देण्यात येणारा सल्ला हा त्यांच्या वापराच्या प्रकार आणि प्रमाणानुसार असतो.

खालील मार्गदर्शिकेतून महिलांना विशेषत: दुर्बळ सामाजिक-आर्थिक स्तरातील महिलांना तंबाखूपासून मुक्तीसाठी मार्गदर्शन मिळेल हा हेतू आहे.

भारतीय स्त्रियांकडून वापरले जाणारे तंबाखूचे सामान्य प्रकार कोणते आहेत?

तंबाखूचे उत्पादन सिगारेट आणि बिडी आणि धुम्रपान रहित प्रकार जसे पान आणि तंबाखू, मावा, गुटका, तपकीर इत्यादींमध्ये येतात. तंबाखूच्या धुम्रपान रहित प्रकारांचा वापर सामाजिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या स्विकारला गेला आहे आणि त्यामुळे भारतीय स्त्रियांमध्ये तो अधिक लोकप्रिय आहे. तंबाखूच्या उत्पादनांचा वापर प्रदेशक्षेत्र आणि वेगवेगळ्या वयोगटांप्रमाणे वेगवेगळा असतो, परंतु मशेरी, तंबाखू चघळणे आणि तपकीर हे सर्वाधिक लोकप्रिय आहेत. यात धूम्रपान करण्याचे स्वरूप संबंधित आहेत, जसे सामान्यत: शहरी भागातील महिला आणि तरुण पिढी सिगारेट ओढतात तर ग्रामीण भागातील काही भागांमध्ये महिला विडी पसंत करतात.



महिला धूम्रपान का करतात?

स्त्रिया धूम्रपान करण्याची वेगवेगळी कारणे आहेत. बऱ्याच तरुण स्त्रिया फॅशन किंवा ग्लॅमरशी संबंधित असल्याने सिगारेट ओढतात. काहींना असे वाटते की त्या धूम्रपान केल्यामुळे बारीक राहू शकतात. काही स्त्रियांना पुरुषांचे अनुकरण करायचे आहे आणि काहींना त्यांच्यासारखे धुम्रपान करून मुक्त असल्याचे वाटते. महिला आता कामाच्या ठिकाणी पुरुषांच्या बरोबरीने काम करत आहेत आणि बऱ्याच तरुण स्त्रिया आजकाल प्रचंड ताणतणाव आणि कामकाजाच्या कालावधी मुळे तणावग्रस्त आहेत त्यामुळे त्या धूम्रपानाचे व्यसन करतात.

तंबाखूचा वापर करण्याचे कारण कोणतेही असले तरीही, आपण तंबाखूच्या सवयींची नकल करण्याऐवजी इतरांच्या चांगल्या गोष्टींनी प्रेरणा घ्यावी, कारण तंबाखूच्या सवयींची नकल करणे हानिकारक आहे.

महिला तंबाखू का वापरतात?

कामात वेग येण्यासाठी;

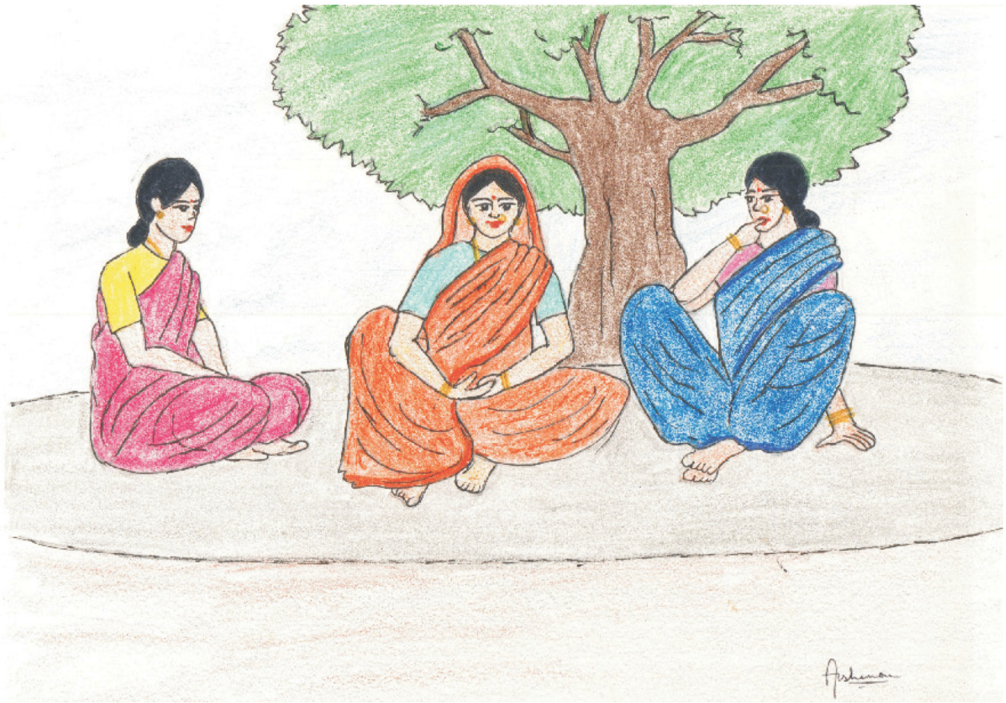
तंबाखूचा वापर करणार्या स्त्रियांद्वारे दिलेल्या कारणांपैकी एक म्हणजे असे की ते तंबाखूचा वापर करतात तेव्हा ते जलद कार्य पूर्ण करण्यास सक्षम असतात. परंतु प्रत्यक्षात, तंबाखू म्हणजे एखादे बटण दाबले आणि सगळे कार्य स्वयंचलितपणे पूर्ण झाले असे नाही. काम करताना तंबाखू चघळणाऱ्या स्त्रीने तात्काळ तंबाखू सोडला तर सुरूवातीला तिला तंबाखूशिवाय कार्य करणे कठीण होऊ शकते कारण सुरूवातीला तिला तंबाखूची लालसा होईल किंवा त्रास होईल. पण अखेरीस ती लवकरच तंबाखूच्या वापराशिवाय तिचा उपक्रम पूर्ण करण्यासाठी सज्ज होईल आणि अधिक सक्रियपणे काम करु शकेल.

बद्धकोष्टता (मलावरोध) समस्या दूर करण्यासाठी:

काही स्त्रिया सांगतात की त्यांना तंबाखूचा वापर करावा लागतो कारण त्या बद्धकोष्टतेने ग्रस्त आहेत. तंबाखू कोणत्याही प्रकारच्या समस्येचे औषध नाही. खरं तर, हा बऱ्याच मोठ्या आजारांसाठी धोकादायक घटक आहे. महिला घरगुती औषध जसे त्रिफळा (आवळा, हरडा, बेहडा यांचे मिश्रण), इसाबगोल, एरंडेल तेल यांचा बद्धकोष्टतेसाठी वापर केला जाऊ शकतो किंवा महिला वैद्यकीय मदत घेऊ शकतात.

विश्रांतीचा आनंद घेण्यासाठी:

महिलांना त्यांच्या कामाच्या ठिकाणी सहकार्यांबरोबर वेळ घालवायला आवडतो. त्यांच्याबरोबर तंबाखू खाणे म्हणजे त्यांना स्वत:ला आराम देण्याचा एक मार्ग वाटतो. तंबाखूचा वापर करणाऱ्या मित्रांपासून लांब राहणे आणि निरोगी आनंदाचा मार्ग निवडणे योग्य आहे. महिला एकत्रितपणे त्यांच्या विश्रामाचा आनंद घेण्यासाठी स्वयंपाकाच्या पाककृतींची देवाणघेवाण करू शकतात, शिवणकाम शिकू शकतात, गाणी म्हणू शकतात किंवा इतर कामांमध्ये व्यस्त राहू शकतात.



गर्भधारणेदरम्यान महिला तंबाखू का वापरतात?

अस्वस्थता घालविण्यासाठी;

गर्भधारणेदरम्यान स्त्रियांना नेहमीच अस्वस्थपणा जाणवतो. ह्या लक्षणांपासून सुटका मिळविण्यासाठी इतर स्त्रियांकडून त्यांना तंबाखू किंवा पान खाण्याचा सल्ला दिला जातो. तंबाखूला पूर्णपणे टाळावे विशेषत: गर्भधारणेदरम्यान; कारण तंबाखूचा वापर गर्भवती स्त्रियांमध्ये अशक्तपणा, मृत अर्भक किंवा बाळाचे वजन कमी होणे इ. धोके वाढवितो.

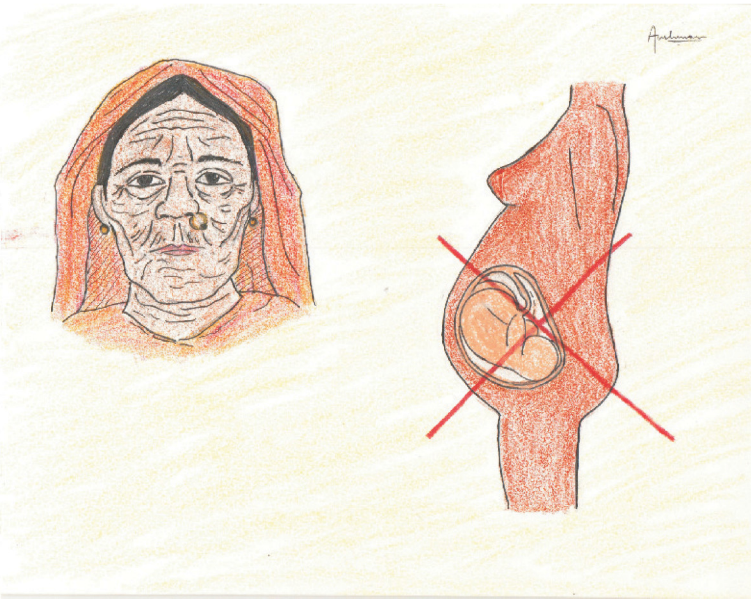
तणाव कमी करण्यासाठी;

बऱ्याच स्त्रिया सांगतात की तंबाखू वापरामुळे त्यांचा तणाव कमी होतो. स्त्रिया घरगुती काम किंवा इतर समस्यांमुळे तणाव अनुभवतात. तंबाखू त्यांच्या समस्यांना केवळ क्षणिक वळण देवू शकतो. तणाव हाताळण्यासाठी काही निरोगी मार्ग आहेत. दिर्घ श्वास घेणे, योग, ध्यान याने तणाव कमी करण्यासाठी मदत होईल. महिलांना तणाव हाताळण्यास अक्षम वाटत असेल तर त्यांनी तंबाखू वापरण्याऐवजी समुपदेशक किंवा मनोचिकित्सकांचा सल्ला घ्यावा.

त्याचप्रमाणे, ज्या महिलांना तंबाखूचा वापर न करता झोप लागत नाही त्यांना उदासीनता, चिंता इ. च्या मूलभूत समस्या महिलांवर तंबाखूचा असू शकतात. त्यांनी तंबाखूचा वापर इलाज म्हणून करण्याऐवजी त्याऐवजी वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे.

तंबाखूचा महिलांवर होणारा परिणाम

तंबाखूच्या वापरामुळे वेगवेगळ्या अवयवाचे कर्करोग, श्वासोच्छवासाचे आजार, पक्षाघात, गँगरीन, हृदयविकाराचा झटका इत्यादी गंभीर आजार होऊ शकतात. याशिवाय, तंबाखूचे अतिरिक्त परिणामदेखील आहेत. तंबाखूचा वापर करणाऱ्या स्त्रिया वेळेअगोदर वृद्ध वाटू लागतात. तंबाखूचा वापर करणाऱ्या स्त्रियांच्या प्रजनन क्षमतेवर परिणाम होतो जसे की गर्भधारणा न होणे, गर्भपात, मुलाचे वजन कमी असणे, मृत अर्भक होणे वगैरे.



तंबाखूच्या सवयीपासून मुक्त होण्यासाठी स्त्रिया स्वतःस कशी मदत करू शकतात?

स्वत:बद्दल अभिमान बाळगा:

"जर मी इतर सगळी कामे करू शकते, तर तंबाखू सुद्धा सोडू शकते."

कोणत्याही स्वरुपातील तंबाखूची सवय पूर्णपणे सोडण्यासाठी महिलांनी सुज्ञ निर्णय घेणे आवश्यक आहे. एका दिवसात स्त्रीने केलेल्या कामाचे प्रमाण विचारात घ्या. ती दिवसभर स्वयंपाक करणे, घराची स्वच्छता करणे, कपडे धुणे, भांडी घासणे आणि मुलांच्या सर्व गरजा पूर्ण करणे इत्यादी गोष्टी करते. ती संपूर्ण कुटुंबाची काळजी घेते.

तुम्हाला स्वत:बद्दल अभिमान वाटायला हवा की जर मी हे सर्व करू शकते तर मी तंबाखू देखील सोडून स्वत:ची काळजी घेऊ शकते.

स्वत:बद्दल अभिमान बाळगा:

"महिला करिअरमध्ये यशस्वी होऊ शकतात; तर त्या तंबाखूच्या सवयी सोडण्यातही यशस्वी होऊ शकतात."

महिला केवळ घरगुती कामच करीत नाहीत, तर त्या कुटुंबासाठी कमावण्यासाठी बाहेर जाऊन काम करतात. शारीरिक श्रमांपासून विविध प्रकारच्या व्यवसायात गुंतलेली महिला विविध प्रकारच्या कामात गुंतलेली आहे. महिला ट्रेन चालवू शकतात आणि विमान उडवू शकतात. अशा प्रकारे महिला स्वत:च्या भूमिका हाताळण्यास सक्षम असतात आणि त्यांच्या करिअरमध्येही यशस्वी होतात. म्हणून, जर त्यांनी निर्णय घेतला तर त्या तंबाखू सोडण्यात देखील यशस्वी होतील.

स्वत:बद्दल अभिमान बाळगा:

“स्त्री ही घराचा खांब आहे”

मुलगी लग्न करते आणि नवीन घरात जाते. लग्नानंतर तिला बऱ्याच तडजोडी कराव्या लागतात. ती स्वत:ला नवीन कुटुंबाच्या साच्यात बदलवते. त्यांच्या परंपरा आणि राहण्याच्या पद्धती स्वीकारते.

एक स्त्री तिचा पती, सासू-सासरे आणि मुलांसह संपूर्ण कुटुंबाची काळजी घेते. ती कुटुंबाचा मुख्य खांब आहे. जर तंबाखूचा वापर केल्याने तिला एखादा मोठा आजार झाला तर संपूर्ण कुटुंब कोलमडण्याची शक्यता आहे.

स्वत:विषयी अभिमान बाळगा:

"स्त्री एकापेक्षा जास्त भूमिका निभवू शकते."

कोणतीही महिला सकाळी लवकर उठते, स्वयंपाक करते, घर आणि कुटुंबाची काळजी घेते, कामासाठी बाहेर पडते, आपल्या मुलांना शिकवते त्यांची काळजी घेते आणि रात्री त्याच कामाची पुनरावृत्ती करते. दिवसभरात ती वेगवेगळ्या भूमिका खूप सहजतेने बजावते. तिला कोणत्याही प्रकारचे काम सौम्यतेने हाताळता येते.

याचा अर्थ जर स्त्रीने तंबाखूची सवय सोडण्याचे ठरवले तर ती नक्कीच हे सुद्धा करू शकते.

स्वत:विषयी अभिमान बाळगा:

"तंबाखू सोडण्याचे आव्हान स्विकारा."

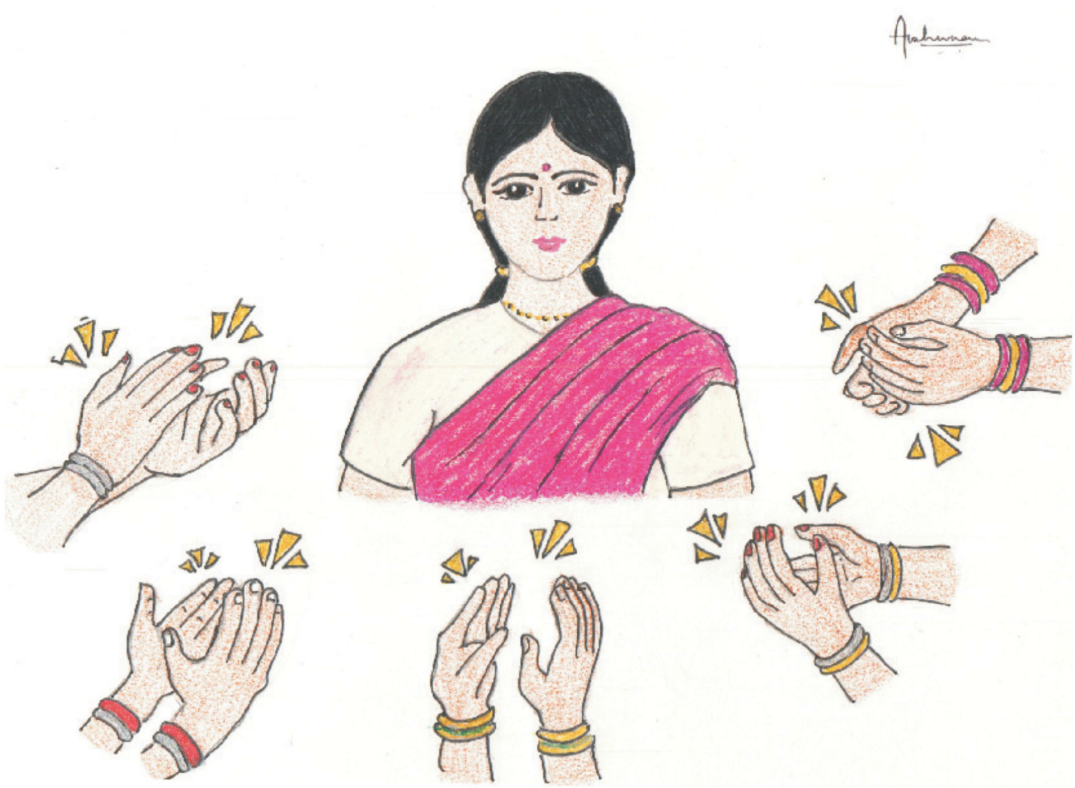
आपला वैचारिक दृष्टीकोन वेगवेगळा असतो. जसे या चित्रात काचेचा ग्लास अर्धा भरलेला आहे की अर्धा रिकामा आहे? दरवाजा उघडा आहे की बंद आहे? आपण हे कसे पाहतो यावर हे सर्व अवलंबून आहे. आपल्याला तंबाखूच्या सवयी सोडण्याची गरज आहे याची खात्री असल्यास आपण हे शक्य आहे यावर विश्वास ठेवला पाहिजे. आपल्या जीवनात आपण कोणकोणती आव्हाने यशस्वी पार केली आहेत त्यांचा विचार करा. तंबाखूची सवय सोडून देणे हे आणखी एक आव्हान आहे.

आपण आपल्या कुटुंबाची काळजी घेतो तशीच स्वत:ची काळजी घेवू असा संकल्प करा. तुम्ही तंबाखूचा वापर सोडू शकलात तरच तुम्ही आपल्या आणि आपल्या कुटुंबासोबत आयुष्याचा आनंद घेऊ शकाल. तंबाखूचा वापर न करण्याचा एक दिवसाचा एक कालावधी निश्चित करा आणि तो दररोज वाढवत जा. जेव्हा तुम्हाला तंबाखू खाण्याची तीव्र इच्छा होईल तेव्हा "बडीशेप", "वेलची", "धनाडाळ" इत्यादी वापरा. तंबाखूपासून आपले लक्ष वळविण्याकरिता स्वत:ला काही प्रकारच्या कामांमध्ये गुंतवून ठेवा. तणावाच्या वेळी आपण दीर्घ श्वास घेऊ शकता. तंबाखूवरील तुमच्या संयमामुळे तुमचा आत्मविश्वास अधिकाधिक वाढेल.

स्वत:विषयी अभिमान बाळगा:

"स्वत:ची प्रशंसा करा."

आपण जे काही प्रयत्न केले आहेत त्याबद्दल स्वत: ची प्रशंसा करा आणि स्वत:विषयी अभिमान बाळगा. स्वत:शी स्मरण करा की आपण तंबाखू सोडण्यास सक्षम आहात... आणि आपण स्वत:च्या अस्तित्वाविषयी खूप आनंदी आहात!



स्वत:विषयी अभिमान बाळगा:

"स्वत:चा आदर करा"

आता स्वत:ला कसे वाटते याचा विचार करा? आपण तंबाखूच्या सर्व सवयी सोडल्या आहेत आणि आपण या यशासाठी स्वत:च्या डोक्यावर यशाचे मुकुट घातलेला आहे! स्वत:चा आदर करा आणि स्वत: ला महत्व द्या!

निष्कर्ष

तंबाखूमुक्तीचे समुपदेशन हे वैयक्तिकरित्या किंवा गटामध्ये असो, महत्वाचे आहे की ते तंबाखू सोडणाऱ्यांना मदतशील आणि त्यांना तंबाखू सोडण्यास प्रवृत्त करणारे असणे आवश्यक आहे. तंबाखू मुक्तीसाठी सल्ला दिल्यामूळे तंबाखू सोडण्यात यशस्वी होण्याची शक्यता वाढते, विशेषत: जेव्हा तंबाखूमुक्तीसाठी औषधोपचारांसह प्रयत्न होतात.[11] समुपदेशनामुळे तंबाखू सेवन करणाऱ्यांना तंबाखूच्या धोक्यांविषयी माहिती मिळते आणि तंबाखूची सवय सोडून देण्याविषयीचा सल्ला आणि व्यसन सोडताना येणारे अडथळे तसेच व्यसन सोडताना काही दिवस जाणवणारी लक्षणे, सोडलेले व्यसन पुन्हा सुरू न करण्यासाठी मार्गदर्शन व व्यसन सोडण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जाते.

या पुस्तिकेमध्ये तंबाखू सेवन करणाऱ्या महिलांना तंबाखू सोडण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी तंबाखूच्या वापराचे प्रकार आणि तंबाखू वापरकर्त्यांचे निवडप्राधान्य तसेच चित्रमय आणि प्रेरक मार्गदर्शक तत्त्वांची माहिती समाविष्ट आहे. समुदायासाठी तंबाखूमुक्तीचे कार्यक्रम आयोजित केल्याने मोठा प्रभाव पडतो. विशेषत: महिला तंबाखू वापरकर्त्यांसाठी प्रभावी तंबाखूमुक्ती समुपदेशन देण्यासाठी कर्मचाऱ्याना मार्गदर्शक तत्त्वे प्रदान करणे हा या पुस्तिकेचा उद्देश आहे.

संदर्भ

1. Reddy KS, Gupta PC. Tobacco control in India. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. 2004:43-7.
2. Global Adult Tobacco Survey India report (GATS India), International Institute for Population Sciences (IIPS), Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW), Government of India. 2016-17; Mumbai. (Last accessed on 05.08.19)
3. Murthy P, Saddichha S. Tobacco cessation services in India: recent developments and the need for expansion. Indian J Cancer. 2010; 47, 5:69.
4. World Health Organization. Helping people quit tobacco: a manual for doctors and dentists.
5. Mackay J, Eriksen M, Eriksen MP. The tobacco atlas. World Health Organization; 2002.
6. Gupta PC, Arora M, Sinha D, Asma S, Parascondola M. Smokeless tobacco and public health in India. New Delhi: Ministry of Health & Family Welfare, Government of India. 2016.
7. Sinha DN. Report on oral tobacco use and its implications in South East Asia. WHO, SEARO. 2004.
8. https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products
9. http://aftcindia.org/tob_pro_india.htm
10. Fiore M. Treating tobacco use and dependence: 2008 update: clinical practice guideline. Diane Publishing; 2009.

ISBN 9789382963349