

વર્લ્ડ નો ટોબેકો ડે વિશેષાંક

SURAT, TUESDAY, 31/05/2022

HEALTH CARE EXPRESS

જો તમે સિગરેટ પીતા હોવ, જો તમે તમારી બે હથેળીઓ વચ્ચે તમાકુ મસળતા હોવ તો તમે જીવનના, તમારા પરિવારના અને તમારી જાતના ગુનેગાર છો!

જ્યારે તમે એક સિગરેટ પીઓ છો અથવા તો બે હથેળીઓ વચ્ચે માવો ઘસીને બે હોઠની વચ્ચે મૂકો છો ત્યારે એટલું ચોક્કસ યાદ રાખજો કે તમે તમારા જીવનનાં, તમારા પરિવારનાં અને પર્યાવરણનાં-ગુનેગાર બનો છો. સિગરેટનો એક ક્ષ અંદર ખેંચતી વખતે સાતમા આસમાનમાં ઉડી રહ્યા હોયએ એવો અનુભવ ચોક્કસ થતો હશે પણ સિગરેટનાં આવા ઢગલેબંધ ક્ષ તમને જમીનથી ઉઠાવીને સીધા આકાશમાં લઇ જશે એટલું પણ યાદ રાખજો. સિગરેટ પીનારાને સ્વર્ગમાં જગ્યા મળે છે કે કેમ-એની મને ખબર નથી !

આમ તો હું ઓન્કો સર્જન છું. કેન્સરનાં દર્દીઓને સારવાર આપું છું. તમે તમાકુ ખાવ, સિગરેટ પીઓ તો મારે ત્યાં દર્દીની સંખ્યા વધવાની જ છે-પણ છતાં એક ઓન્કોસર્જન તરીકે મારો માનવીય પ્રયાસ સતત એવો રહ્યો છે કે મારા પેશન્ટ ઓછા થાય-અને એટલે જ આ વર્લ્ડ નો ટોબેકો ડે પર હું 'વ્યસન મુક્ત ઘર' કેમ્પેન લોન્ચ કરી રહ્યો છું. ઘરમાં રહેનારી વ્યક્તિઓમાંથી જો એકાદી વ્યક્તિને પણ તમાકુનું વ્યસન હશે તો આખા પરિવારનું સ્વાસ્થ્ય અને જીંદગી દાવ પર લાગી જશે એ નક્કી છે !

જો તમે સિગરેટ પીઓ છો તો તમે ગુનેગાર છો, જે વ્યક્તિ તમને સિગરેટ પીતા અટકાવતી નથી એ પણ ગુનેગાર એટલા જ ગુનેગાર છે. સિગરેટ પીનારા ભલે ન સુધરે, તમાકુ ખાનારા ભલે ન અટકે પણ તમે તમારા ઘરને વ્યસન મુક્ત બનાવવા એમને અટકાવો. તો તમે તૈયાર છો, તમારા ઘરને વ્યસનમુક્ત બનાવવા માટે?

આવો, સાથે મળીને આપણે સૌનાં ઘરને વ્યસનમુક્ત બનાવીએ....

કેન્સરનાં દર્દીઓ ઓછા કરીએ !

- ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી

સિગરેટ છોડવા દિવસમાં કેટલી સિગરેટ પીઓ છો એ ગણો..!



સિગરેટ પીવાની આદત ધરાવતી વ્યક્તિઓ આસાનીથી સિગરેટ છોડી શકતી નથી, આવી વ્યક્તિઓએ સિગરેટ છોડી દેવી હોય તો પ્રયાસો કરવા પડે છે. હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસની ટીમે સૂચવેલા આ પ્રયાસો સિગરેટ છોડવામાં મદદ કરશે

સિગરેટ પીતી વખતે તમને સામાજિક, આર્થિક અને ઇમોશનલ ગિલ્ટ થવું જોઈએ

સિગરેટનો ખર્ચ ગણો અને એ પૈસા બચે તો ક્યાં વાપરશો એનું લીસ્ટ તૈયાર કરો

તમે વિચારો છો સિગરેટ છોડી દેવાનું. પણ છોડી શકતા નથી. સિગરેટ છોડવી અઘરું હશે. પણ તમે જાતે-પોતે એનું ગ્રાઉન્ડ વર્ક કરી શકો છો. સૌથી પહેલા તો તમે દિવસમાં કેટલી સિગરેટ પીઓ છો એ ગણો. એ પછી એવું ગણો કે દિવસમાં તમે જેટલી પણ સિગરેટ પીઓ છો એની પાછળ કેટલા પૈસાનો ધુમાડો કરો છો. એ પછી તમે દિવસમાં પીવાતી સિગરેટ પ્રમાણે મહિનામાં પીવાતી સિગરેટની ગણતરી માંડો અને મહિનામાં સિગરેટ પાછળ કરાતો ખર્ચ ગણો. આવું કરવાથી તમારી સાઇકોલોજી તમારું ફોકસ સિગરેટ પીવા કરતા સિગરેટ પાછળ થઈ રહેલો વધારે ખર્ચ અથવા તો વધી રહેલા ખર્ચ પર લઈ આવશે અને એક દિવસ તમે સિગરેટ પીવાનું છોડી દેવાનો સંકલ્પ કરશો..

સિગરેટને મોઢામાં મૂકતા પહેલા તમારા દિકરા કે દિકરીનું નામ અચૂક લો.

સિગરેટ છોડવા માટેનો આ એક સહેલો તરીકો છે. એક એવો નિયમ બનાવો કે જ્યાં પછ તમે સિગરેટ મોઢામાં મૂકો ત્યાં તમારા દિકરા અથવા તો દિકરીનું નામ બોલો અને એમને યાદ કરો. તમને બાળકો નથી અને તમારે સિગરેટ છોડવી છે તો તમે તમારી ગમતી વ્યક્તિનું નામ પણ બોલી શકો છો. સિગરેટ પીતા પહેલા આ નામ બોલવાની આદત તમને ક્યારેક ગિલ્ટનાં સ્ટેટસમાં લઈ જશે અને તમે સિગરેટ પીતી વખતે ગિલ્ટ અનુભવશો અને એક દિવસ તમે સિગરેટ છોડી દેવાનો સંકલ્પ લઈ લેશો.

તમારા રૂમમાં, ઘરમાં સ્ટીકર્સ લગાવો...

તમારે સિગરેટ છોડી દેવાની છે-એવું તમને તમારું ઘર જ યાદ અપાવશે. સિગરેટ છોડવા માટે તમારા ઘરમાં અથવા તો તમારા રૂમમાં હું સિગરેટ છોડી દેવા માંગું છું એવા સ્ટીકર્સ લગાવો. તમારી જ્યાં નજર પડે ત્યાં તમને આ સ્ટીકર્સ દેખાવા જોઈએ. આ સ્ટીકર્સ તમારાં સબ-કોન્સિયસ માઇન્ડને સિગરેટ પીવાની નથી એવો મેસેજ આપશે અને જ્યાં તમે સિગરેટ પીવા જશો ત્યાં તમારું જ મન તમને સિગરેટ પીતા રોકશે. આવું કરવાથી એક દિવસ તો તમે સિગરેટ પીવાનું છોડી દેવાનો સંકલ્પ લઈ જ લેશો.





કાયદો તમને જાહેરમાં સિગરેટ પીવાની કે તમાકુ ખાવાની મંજૂરી આપતો નથી

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । જાહેર સ્થળોએ ધૂમ્રપાન કરવું કે તમાકુનું સેવન કરવા પર પ્રતિબંધ છે. જાહેર સ્થળો પર તમાકુનું સેવન કરવું કે સિગરેટ પીવી કાયદાની દ્રષ્ટિએ કલમ 188 અંતર્ગત ગુનાને પાત્ર બને છે.

કાયદા પ્રમાણે સરકારી કચેરીઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, કામનાં સ્થળો,

હોસ્પિટલનાં મકાનો, રેલ્વેનાં વેઇટિંગ રૂમ, એરપોર્ટ લોન્જ, પબ, બાર, કોફી હાઉસ, કેન્ટીન, ડિસ્કોથેક, બાગ-બગીચા-ટૂંકમાં એવા સ્થળો જ્યાં અધિકારપૂર્વક લોકો આવ-જા કરી શકતા હોય-એવા કોઇપણ સ્થળો પર જાહેરમાં સિગરેટ પી શકાતી નથી કે તમાકુનું સેવન કરી શકાતું નથી. જેના ભંગ બદલ રૂપિયા 200નો દંડ થઇ

શકે છે. આ સાથે તમાકુની જાહેરાતો પર પણ પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. જે માટે COTPA-2003ની કલમ 22 મુજબ ભંગ બદલ પહેલીવાર બે વર્ષ સુધીનો દંડ અથવા તો રૂપિયા 1000 હજારનો દંડ તેમજ બીજી વાર અથવા તો એ પછીનાં ભંગ બદલ પાંચ વર્ષ સુધીની જેલ અને રૂપિયા 5 હજારનો દંડ થઇ શકે છે.



આ કારણોસર તમારે તમાકુની આદત છોડવી જ જોઈએ...



તમાકુની આદત
કેન્સર સુધી લઈ જઈ
શકે છે, સમય કરતા
વહેલું મૃત્યુ થવાની
સંભાવના છે.



તમારી તમાકુની આદત
તમારા પરિવારને
અકાળે અનાથ બનાવી
શકે છે.



તમાકુ પાછળ તમે જે
ખર્ચ કરો છો, એટલા
જ પૈસાથી વર્ષમાં
એકવાર તમે પરિવાર
સાથે સારામાં સારું
વેકેશન પસાર કરી
શકો છો.



તમાકુ તમારું
ઇકોનોમિકલ પ્લાનિંગ
ખોરવી શકે છે.

તમાકુ તમને કીક આપી
શકે, પ્લેઝર આપી શકે
પણ એકવાર કેન્સર થયા
પછી એ માનસિક અને
શારીરિક દર્દ સિવાય કશું
જ નથી આપતું.

તમાકુ ઉગાડવા ૩૫ લાખ હેક્ટર જમીનનો ઉપયોગ થાય છે!



હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ | WHO કહે છે કે ટોબેકો જેટલું માનવજીવનનું પતન કરે છે એટલું જ પર્યાવરણનું પતન પણ કરે છે-એટલે કે પર્યાવરણનું પતન-તમાકુ છોડી દેવા માટે વધારાનું એક કારણ છે. WHOનાં એક રિસર્ચ પ્રમાણે તમાકુ

ઇન્ડસ્ટ્રીઝ પર્યાવરણમાં 'ગ્રીન વોશ'નું કામ કરે છે.

તમાકુની ઇન્ડસ્ટ્રીઝ વર્ષમાં 84 મેગાટન કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું ઉત્પાદન કરે છે-અને એટલે જ ગ્લોબલ વોર્મિંગમાં થોડો ફાળો તમાકુ ઇન્ડસ્ટ્રીઝનો પણ ગણી

શકાય. ટોબેકો ઉગાડવા માટે ૩૫ લાખ હેક્ટર જમીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જમીનમાં એકવાર તમાકુ ઉગાડ્યા પછી એ જમીન બીજા કોઈપણ પાક ઉગાડવા માટે સક્ષમ રહેતી નથી-એ પણ કડવી હકીકત છે.

એટલું ચોક્કસ યાદ રાખજો કે જ્યારે તમે એક સિગરેટ પીઓ છો, ત્યારે એનાં ધુમાડાની સાથે તમે પર્યાવરણમાંથી એક રિસોર્સને પણ સળગાવી દો છો.



જહાંગીરે હુકમનામું બહાર પાડેલું, 'જે લોકો તમાકુ ખાશે એમના હોઠ કાપી નાંખવામાં આવશે!'



હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ | યુવાનોને તમાકુ અને નિકોટીનથી આકર્ષવા માટે તમાકુ કંપનીઓ જુદા જુદા અખતરાઓ કરતી રહે છે. એક અંદાજ મુજબ વિશ્વનાં 130 કરોડ લોકો એટલે કે આપણાં દેશની આખેઆખી વસ્તી જેટલા લોકો તમાકુનાં

બંધાણી છે. જેમાંથી 80 ટકા લોકો મધ્યમવર્ગીય છે. તમાકુનો વધારે પડતો ઉપયોગ ગરીબી વધારવાનું કામ પણ કરે છે. ઘરેલુ આવકમાંથી રોટી-કપડાં-મકાન સિવાય તમાકુ પાછળ થતો ખર્ચો વધારે છે. એક અંદાજ પ્રમાણે તમાકુને

કારણે થતા આરોગ્યલક્ષી નુકશાનનો ખર્ચ રૂપિયા 100 લાખ કરોડ એટલે કે વિશ્વની જીડીપીનો 2 ટકા પ્રતિવર્ષ થાય છે. વિશ્વમાં કેન્સરથી થતા મૃત્યુ પૈકી 25 ટકા મૃત્યુ તમાકુને કારણે થતા કેન્સરનાં હોય છે.



આમણે પણ મૂક્યો હતો તમાકુ પર પ્રતિબંધ

ઇંગ્લેન્ડનાં કિંગ જેમ્સ પ્રથમ, પરશિયાના શાહ અબ્બાસ અને ભારતનાં મુઘલ સમ્રાટ જહાંગીરે તમાકુ ખાવા પર પ્રતિબંધ મૂકી દીધો હતો. જહાંગીરે તમાકુનાં ઉપયોગ પર કડક પ્રતિબંધ મૂક્યો હતો. એમણે તમાકુનાં વિરૂદ્ધ હુકમનામું જાહેર કર્યું હતું કે જે લોકો તમાકુ ખાતા કે પીતા પકડાશે એમના હોઠ કાપી નાંખવામાં આવશે. હિજરીમાં, રશિયાએ પણ તમાકુ વિરૂદ્ધ કેટલાક નિયમો પસાર કર્યા હતા.

તમાકુ ખાતા હશો તો કેન્સર થશે, એટેક પણ આવી શકે



હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । તમાકુ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. સમગ્ર વિશ્વમાં ઓરલ કેન્સરનાં સૌથી વધારે કેસ અને મૃત્યુ બોવા મળે છે જેનાં મૂળ કારણમાં તમાકુ જ છે. ભારતમાં પુરુષોમાં અને સ્ત્રીઓમાં થતા કેન્સરમાં તમાકુનો ફાળો અનુક્રમે 56.4 અને 44.9 ટકા છે. 90 ટકાથી વધારે ફેફસાનાં કેન્સર અને ફેફસાનાં રોગો તમાકુને કારણે થાય છે. તમાકુ હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને નુકશાન પહોંચાડે છે. જેને કારણે હાર્ટ એટેકની સંભાવના પણ વધી જાય છે. આ સાથે બ્રેઇન સ્ટ્રોક, પેરિફેરલ વાસ્ક્યુલર રોગ થવાની સંભાવના પણ વધારે છે.



તમાકુનાં સેવનથી શરીરને આ નુકશાન પણ થાય

તમાકુનું સેવન શરીરમાં અચાનકપણે લોહીનું દબાણ વધારે છે અને હૃદય તરફ લોહીનો પ્રવાહ ઘટાડે છે. જેને કારણે હાર્ટ એટેક આવી શકે છે. તમાકુને કારણે પગ તરફ જતા લોહીનાં પ્રવાહ પર પણ અસર પડે છે અને પગમાં ગેંગ્રીન થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. તમાકુ શરીરની ઘમનીઓની દિવાલને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે-જેને પરિણામે શરીરનાં અન્ય અંગોમાં લોહી પહોંચી શકતું નથી. તમાકુને કારણે ડાયાબિટીસનું બોમ પણ વધી જાય છે અને શરીરમાં સારા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે.

તમાકુથી સ્ત્રીના શરીરમાંથી એસ્ટ્રોજન ઓછું થઈ જાય

સ્ત્રીઓ જ્યારે તમાકુનું સેવન કરતી હોય ત્યારે એમના શરીરમાંથી એસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે અને શારીરિક ક્ષમતા ઘટી જાય છે. તમાકુનું સેવન કરતી અને ગર્ભનિરોધક ગોળી લેતી સ્ત્રીઓને સ્ટ્રોકની સંભાવના વધી જાય છે. તમાકુનાં સેવનને કારણે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત થવાની, ઓછા વજનવાળા બાળકનાં જન્મની કે ઓછા વિકાસશીલ બાળકનાં જન્મની શક્યતાઓ વધી જાય છે. ક્યારેક બાળકનું જન્મતાની સાથે જ મૃત્યુ થવાની શક્યતા પણ રહે છે.

તમાકુ છોડશો તો કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટી જશે

તમાકુ છોડવાને કારણે કેન્સર થવાનાં અને હૃદયરોગ થવાની શક્યતાઓ ઓછી થઈ જશે. હૃદય પરનો તણાવ ઘટશે. સિગરેટ પીવાની તમારી આદતને કારણે તમારા સ્વજન પેસિવ સ્મોકિંગનો ભોગ નહીં બને અને એમના સ્વાસ્થ્યને નુકશાન નહીં થાય. તમારા દાંત વધારે સ્વસ્થ અને સફેદ થશે.

1492થી હોકલીમાં તમાકુ પીવાતું

આ છે તમાકુનો ઇતિહાસ : પહેલા તમાકુનો ઉપયોગ ઔષધિ તરીકે કરાતો પણ એમાંથી નિકોટીન છૂટું પડાયું પછી એનાથી થતું નુકશાન ધ્યાને આવ્યું

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । અમેરિકામાં પંદરમી સદીમાં યુરોપિયન્સ આવ્યા એ પહેલાથી તમાકુનો ઉપયોગ થાય છે. પ્રોફેસર એન. ચાર્લ્ટને લખ્યું છે કે તમાકુનો ઔષધિ તરીકે ઉપયોગ જાણનારા સૌ પ્રથમ યુરોપિયનોમાં ક્રિસ્ટોફર કોલંબસનો સમાવેશ પણ થાય છે.

1492માં ક્યૂબા, હૈતી અને બહામાસ તરીકે ઓળખાતાં ટાપુઓની મુલાકાત વખતે કોલંબસે જાણ્યું હતું કે ત્યાંના સ્થાનિક લોકો હોકલીમાં તમાકુ ભરીને પીતા હતા.



1665માં એવું મનાતું કે પ્લેગને ધૂમ્રપાનથી દૂર કરી શકાશે

લંડનમાં 1665 દરમિયાન પ્લેગ ફેલાયો ત્યારે ત્યાંના લોકો એવું માનતા હતા કે ધૂમ્રપાનની મદદથી પ્લેગનાં જીવાણુઓને નષ્ટ કરી શકાશે. આ સમયમાં સૌથી વધારે ધૂમ્રપાન કરવામાં આવ્યું હતું. જે કે એ સમયે ઘણાં લોકો એવા પણ હતા કે જેમણે તમાકુનાં ઉપયોગ સામે વિરોધ નોંધાવ્યો હતો.

ડોક્ટરોને તમાકુની આદત આવી રીતે પડી હશે

19મી સદીમાં માનવશરીરનો અભ્યાસ કરતા ડોક્ટરોને ધૂમ્રપાન કરવાનું કહેવાતું જેથી તેમને મૂતદેહોની દુર્ગંધ ના આવે. આરોગ્ય અંગેના સાધનોનાં મ્યૂઝીયમ અને લાઇબ્રેરી વેલકમ કલેક્શનના જણાવ્યા પ્રમાણે એ પછી ડોક્ટર્સ માટે હોકલી અથવા તો સિગરેટ અનિવાર્ય બની ગયા હતા. શરીરની ચીરફાડ કરીને અભ્યાસ કરનારા એનેટમિસ્ટને એવી સલાહ અપાતી કે મડદાની ગંધ અને એને કારણે લાગનારા સંભવિત ચેપથી બચવા ધૂમ્રપાન કરવું જોઈએ.

18મી સદીમાં તમાકુની મદદથી એનીમા અપાતો

18મી સદીમાં ડૂબી ગયેલા લોકોને રેસ્ક્યૂ કર્યા પછી એમની સારવાર માટે તમાકુનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. તમાકુનો સૌથી વિચિત્ર ઉપયોગ એનીમા આપવામાં પણ થતો હતો. એ સમયના તબીબો એવું માનતા હતા કે તમાકુના ધુમ્પાને કારણે સુસ્તીમાંથી બહાર આવી શકાશે અને એનાથી ગરમી અને ઉત્તેજના પણ મળશે. થેમ્સ નદીનાં કિનારે તાત્કાલિક સારવાર માટે તમાકુની બનેલી આવી એનીમા કીટ નિશુલ્ક આપવા માટે તૈયાર રખાતી હતી. 18મી સદીમાં કાનમાં ઘુમાવાની સારવાર તરીકે પણ તમાકુનો ઉપયોગ થતો હતો.

1828થી તમાકુનાં નુકશાન અંગે ચર્ચાઓ થવાની શરૂઆત થઈ

1828માં તમાકુમાંથી નિકોટીનને છૂટું પાડી શકાયું એ પછી તમાકુની મદદથી સારવાર કરવા અંગે શંકા ઉત્પન્ન થવા માંડી હતી-અને ત્યારબાદ વિશ્વભરમાં ધીમેધીમે તમાકુનાં સેવનથી થતા નુકશાન અંગે ચર્ચાઓ થવા માંડી.

