

धुम्रपान एवं सिगरेट पीने से स्वास्थ्य को धोखा

धुम्रपान एवं स्वास्थ्य : धुम्रपान बीमारी एवं मृत्यु का प्रमुख कारण बनता है; धुम्रपान को रोककर इसे टाला जा सकता है, प्रतिवर्ष अनेक व्यक्ति धुम्रपान के कारण होनेवाले रोगों से मृत्युमुखी होते हैं धुम्रपान करनेवालों की मृत्यु ऐसे व्यसनों से दूर रहनेवालों से पहले ही होती है। लगातार अनेक वर्षों से धुम्रपान भी अधिक संख्या में करनेवालों के जीवन को अधिक धोखा रहता है।

सिगरेट अच्छा है क्या? : सिगरेट पीते समय उसका जहरीला द्रव्य फेफड़ों तक पहुंचता है। खाँसी, चक्कर आना, आँखें, नाक, गले में जलन होना सामान्य लक्षण है। व्यक्ति में उच्चरक्तचाप, मधुमेह या रक्त में चर्बी (कोलेस्ट्रॉल) अधिक होने संबंधी रोग होने से धुम्रपान से यह खतरा अधिक बढ़ जाता है।

- तंबाखू सेवन करनेवालों में से आधे से अधिक लोगों की मृत्यु हो जाती है।
- तंबाखू से प्रतिवर्ष 90 मिलीयन लोगों की मृत्यु होती है। 5 मिलीयन लोगों की मृत्यु धुम्रपान से तथा 5 मिलीयन लोगों की मृत्यु अन्यो के धुम्रपान संपर्क से होती है। जो प्रत्यक्ष धुम्रपान नहीं करते।
- विश्व में कुल धुम्रपान करनेवालों में एक हजार दशलक्ष (बिलियन) में से 10 प्रतिशत लोग गरीब या मध्यवर्गीय श्रेणी के देशों में निवास करते हैं।

धुम्रपान से 99 प्रतिशत व्यक्तियों को फेफड़ो का रोग कर्करोग संभावित है। 82 प्रतिशत लोगों को सांस से संबंधित दीर्घकालीन रोग; 90 प्रतिशत लोगों में हृदय व धमनियों से संबंधित रोग होते हैं।

धुम्रपान से होनेवाली दीर्घकालीन समस्याएँ इस प्रकार हैं :-

- ❖ **कर्करोग :-** सिगरेट पीने से अनेक प्रकार कर्करोग (TB) हो सकते हैं जिसमें फेफड़ो का कर्करोग प्रमुख है अन्य प्रकार यानि होठो का कर्करोग, मुख का कर्करोग, गले का कर्करोग, अन्ननलिका, जठर, मूत्रपिंड, स्नायुपिंड, गर्भाशयमुख, मूत्राशय एवं त्वचा का कर्करोग।
- ❖ **हृदय व रक्तधमनियों का रोग :-** तंबाखू के निकोटीन के कारण हृदय की धडकने बढ़ जाती है तथापि रक्तचाप भी बढ़ जाता है। सिगरेट में समाविष्ट निकोटीन के कारण हाथ व पैरों की रक्तधमनियों कडक व संकुचित होती है। धुम्रपान से रक्त का जमाव होता है जिससे हृदय रक्तवाहिनियों एवं धमनियों को लकलीफ होती है।

सिगरेट से कार्बन मानो ऑक्साईड नामक अत्यंत घातक वायु रक्त में मिश्रित होकर हृदय व संपूर्ण शरीर को ऑक्सीजन की पूर्ति को प्रभावित करती है। धुम्रपान करनेवालों की धमनियाँ न करनेवालों से अधिक कडक होती है, जो कि मस्तिष्क में रक्तगोला बनकर पक्षाघात का कारण बनता है। धुम्रपान अधिक होनेसे हृदयरोग का भी खतरा बना रहता है।

❖ **फेफड़ों के विकार :-** सिगरेट में स्थित रसायन के कारण खाँसी की शिकायत रहती है इस रसायन के कारण फेफड़ों के भीतर बालों का च्हास होता है जो भीतर का कचरा हटाने का कार्य करते है। हम कितना धुम्रपान करते है उसी प्रमाण में फेफड़े के अंदर से काले व खराब होते है। (जो कि कोयले के समान दिखते है) स्वस्थ फेफड़े गुलाबी रंग के रहते है।

दीर्घकालीन धुम्रपान के कारण सांस नलिका से संबंधित अनेक रोग हो सकते है श्वासनलिका से संबंधित अनेक रोग हो सकते है श्वासनलिका कफ जमा होने से दीर्घकालीन कफविकार, फेफड़ो का आकार बढ़ने से सांस मे होनेवाली तकलीफ, अस्थमा। दमा के कारण परिस्थिति गंभीर हो जाती है धुम्रपान करनेवाले व्यक्ति को बार बार सर्दी, न्युमोनियो एवं फेफड़ो मे होनेवाले संसर्गजन्य रोग अधिक प्रमाण में हो सकते है।

❖ **जठर रोग :-** सिगरेट पीने से जठर मे अम्ल का प्रमाण बढ़ता है, जठर व छोटी आंत को जोडनेवाली नलिका में वेदना होती है। धुम्रपान से अन्ननलिका व जठर पर उल्टा चलनेवाला अम्ल परिणाम दिखाता है।

अन्य समस्याएँ :- धुम्रपान से निम्न समस्याएँ होती है

- श्वासोश्वास दुर्गंध
- कपडे, बालो एवं त्वचा मे दुर्गंध
- क्किडा एवं खेल में सांस संबंधी समस्या
- उम्र के पहले ही त्वचा का सिकुडना, विशेषतः चेहरे की हड्डियों की घनता कम होने से शरीर के प्रत्येक हिस्से में समस्या
- पुरुषों में धमनियों के खिचने की समस्या
- निद्रानाश, सो नहीं पाना
- गले के भीतर लालपन आना
- दातों पर दाग दिखाई देना

महिला एवं धुम्रपान :

धुम्रमान करने से महिलाओं मे अनेक समस्याएँ दिखाई देती है....

- अगर महिलायें धुम्रपान एवं गर्भनिरोधक गोलियों साथ साथ लेती है तो हृदयाघात का खतरा होता है। ३५ वर्ष की महिलाओं को अधिक खतरा।
- हड्डियों का सिकुडना (Osteoporosis)
- मूत्र व अन्य विसर्जन पर नियंत्रण जाना
- गर्भधारणा में अडचन

धुम्रपान एवं गर्भावस्था के दौरान खतरा :-

- गर्भावस्था में धुम्रपान से गर्भपात तथा मृत बालक होने की संभावना रहती है
- धुम्रपान के कारण बच्चे कम वजनी होते हैं तथा बालमृत्यू का खतरा बना रहता है।

दूसरों के धुम्रपान का अन्वों पर असर (Passive Smoking) :-

धुम्रपान न करनेवालों पर धुम्रपान कर छोड़े धुओं का सांसों के माध्यम से शरीर में प्रवेश से अनेक दुष्परिणाम होते हैं। ऐसे व्यक्तियों के संपर्क में रहने से छोटे बच्चों में बार बार सर्दी, कानों के रोग एवं अन्य श्वास रोग हो सकते हैं।

धुम्रपान बंद करना जरूरी है :-

धुम्रपान छोड़ने के शारिरिक लाभ :

१. २० मिनट - रक्तचाप व नाडी दबाव सामान्य होना
२. ८ घंटे - सांस नियमित ले सकते हैं क्या? ऑक्सीजन का स्तर सामान्य रहता है, हृदयाघात की संभावना में कमी
३. २४ घंटे - प्रचंड खॉसी? यह अच्छे लक्षण है। अब फेफड़ों ने बलगम फेंकना शुरू किया है
४. ४८ घंटे - आप निकोटीन मुक्त हैं, भोजन का आनंद है, स्वाद में वृद्धि होती है
५. ७२ घंटे - ऊर्जा में वृद्धि, फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि, श्वासमार्ग में सुधार इसलिये श्वास व व्यायाम में सुलभता
६. १ वर्ष - हृदयविकार की संभावना ५० प्रतिशत
७. १० वर्ष - फेफड़ों की कर्करोग की संभावना में ५० प्रतिशत की कमी
८. १२ से १५ वर्ष - धुम्रपान न करनेवालों जितनीही हृदयाघात की संभावना
९. अच्छा स्वाद व भूख बढ़ना
१०. अपने शरीर, कपड़े, कार, घर तंबाखू मुक्त वातावरण

संदर्भ :

1. Micromedex's Healthcare Series Online 2
2. <http://www.who.int/tobacco/research/osteoposis/en/>
3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html>