

धूम्रपान आणि त्याचे आरोग्यास धोके

धूम्रपान आणि आरोग्य :आजारपण आणि मृत्यूस कारण ठरणाऱ्या धूम्रपानास टाळता येऊ शकते. दरवर्षी असंख्य व्यक्ती धूम्रपानामुळे होणाऱ्या आजारांनी मृत्यू पावतात. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींचा, धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा लवकर मृत्यू ओढवतो. धूम्रपान अति प्रमाणात, सखोल आणि वर्षानुवर्षे केल्यास अशा व्यक्तींमध्ये धूम्रपानामुळे होणाऱ्या आजारांचा धोका वाढतो.

सिगारेट वाईट का आहे ? : सिगारेट ओढताना त्यातील विष त्या व्यक्तीच्या फुफ्फुसात जाते. खोकला , भोवळ येणे, डोळे, नाक व घशात आग होणे ही सर्व धूम्रपानामुळे व्यक्तीस होत असलेल्या हानीची लक्षणे आहेत. व्यक्तीस मधुमेह , उच्च रक्तदाब किंवा रक्तातील कोलेस्टेरॉल अधिक असण्याचे आजार असल्यास धूम्रपानामुळे त्यापासून होणारा धोका अधिक वाढतो. धूम्रपानामुळे उद्भवणाऱ्या दीर्घकालीन आरोग्य समस्या पुढीलप्रमाणे :-

धूम्रपानामुळे ७१ टक्के व्यक्तींना फुफ्फुसाचा कर्करोग संभवतो ,
४२ टक्के लोकांना श्वसनाचे दीर्घकालीन आजार होतात तर दहा
टक्के लोकांना हृदय व रक्तवाहिन्यांशी संबंधीत आजार होतात.

- **कर्करोग** : सिगारेट ओढण्याने अनेक प्रकारचे कर्करोग होऊ शकतात, त्यामध्ये फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे प्रमाणे सर्वाधिक आहे. इतर प्रकार म्हणजे ओठांचा कर्करोग , तोंडाचा कर्करोग , घशाचा किंवा स्वरयंत्राचा कर्करोग, अन्ननलिका, जठर, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड, गर्भाशयमुख, मूत्राशय आणि त्वचेचा कर्करोग इ.
- **हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे आजार** : तंबाखूतील निकोटीनमुळे हृदयाची धडधड वाढते आणि रक्तदाबही वाढतो. सिगारेटमधील धुरात असलेल्या निकोटीनमुळे हात व पायांतील शुध्द रक्तवाहिन्या (रोहिणी) टणक व आकुंचित होतात. या धुरामुळे रक्तात गुठळ्या होतात आणि त्यामुळे हृदय रोहिण्यांच्या आतील भिंतींना व इतर रक्तवाहिन्यांना इजा होते.

सिगारेटच्या धुरातील कार्बन मोनॉक्साईड हा अतिशय घातक वायू रक्तात मिसळतो व त्यामुळे हृदयास व संपूर्ण शरीरास होणाऱ्या ऑक्सीजन पुरवठ्याचे प्रमाण कमी होते. धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या शुध्द रक्तवाहिन्या (रोहिणी) टणक होण्याचे प्रमाण अधिक असल्याचे आढळते. त्यामुळे मेंदूत रक्ताची गुठळी होऊन पक्षाघात होण्याचा धोका वाढतो. धूम्रपान अधिक प्रमाणात केल्याने हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता वाढते.

- **फुफ्फुसाचे आजार** : सिगारेटच्या धुरातील रसायनांमुळे धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींना कफ झाल्याचे आढळते. या रसायनांमुळे फुफ्फुसाच्या आतील बाजूस हवा गाळून त्यातील घाण व कचरा बाजूस करण्याचे काम करणाऱ्या केशांची हानी होते. आपण किती प्रमाणात धूम्रपान करतो तेवढ्या प्रमाणात आपली फुफ्फुसे आतून काळी व खराब होतात (ती कोळशासारखी दिसतात) , आरोग्यपूर्ण फुफ्फुसे गुलाबी रंगाची असतात.

दीर्घकाल धूम्रपान केल्याने श्वसनमार्गाचे अनेक चिवट आजार होऊ शकतात उदा. श्वसनमार्गात कफ साठल्याने होणारा दीर्घकालीन कफविकार , फुफ्फुसाचा आकार वाढल्याने श्वसनास होणारा त्रास आणि अस्थमा /दमा परिस्थिती बिकट होणे . धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींस वारंवार सर्दी , न्यूमोनिया आणि फुफ्फुसात होणारे इतर संसर्ग जास्त प्रमाणात होऊ शकतात.

- **उदरपोकळीचे आजार** : सिगारेट ओढल्याने जठरातील आम्लाचे प्रमाण वाढते व त्यामुळे पेप्टिक अल्सर (जठरात किंवा जठर व लहान आतडे यांना जोडणाऱ्या नलिकेत होणारा व्रण जो सतत वेदना देतो) धूम्रपानामुळे अन्ननलिका व जठर यांच्या जोडावर उलट फिरणाऱ्या आम्लाचा परिणाम होऊन दाह /व्रण होऊ शकतो. जेव्हा जठरातील आम्ल उलटे फिरून अन्ननलिकेत येते तेव्हा हा परिणाम होतो.

- **इतर समस्या** : धूम्रपानामुळे खालील समस्या उद्भवू शकतात -

- श्वासास दुर्गंधी
- कपडे , केस आणि त्वचेस दुर्गंधी
- खेळ खेळणे किंवा इतर हालचाली योग्य श्वास घेत न आल्याने करता न येणे
- सर्वसाधारण वयापेक्षा लवकर त्वचा सुरकुतणे , विशेषतः चेहऱ्यावरील त्वचा सुरकुतणे

- तंबाखू सेवन करणाऱ्या अर्ध्याअधिक व्यक्तींचा तंबाखूमुळेच मृत्यू होतो.
- तंबाखूमुळे दरवर्षी सुमारे सहा दशलक्ष लोक मारले जातात. पाच दशलक्षापेक्षा अधिकांचा मृत्यू तंबाखू सेवनामुळे होतो तर ६ दशलक्ष लोकांचा मृत्यू प्रत्यक्ष धूम्रपानाने न होता अन्य व्यक्तींच्या धूम्रपानातून बाहेर पडणाऱ्या धुरामुळे होतो.
- जगभरातील एकूण धूम्रपान करणाऱ्या एक हजार दशलक्ष व्यक्तींपैकी सुमारे ८० टक्के लोक गरीब किंवा मध्यम उत्पन्न गटातील देशात राहतात.

- धूम्रपानामुळे हाडांची घनता कमी झाल्याने विशेषतः खुबा, मनगट किंवा पाठीचा मणका येथील हाडे मोडण्याचा परिणाम दिसतो
- पुरुषांमध्ये शिशन ताठरतेच्या समस्या येऊ शकतात
- निद्रानाश
- घशाला आतून लाली
- दातांवर डाग पडणे

➤ **महिला आणि धूम्रपान :** धूम्रपान केल्याने महिलांमध्ये खालील समस्या मोठ्या प्रमाणात येऊ शकतात -

- महिला धूम्रपान व संतती नियमनाच्या गोळ्या घेत असतील तर हृदयविकाराचा झटका किंवा पक्षाघात होण्याची दाट शक्यता असते (पस्तीस किंवा त्यापेक्षा अधिक वयाच्या स्त्रीयांना हा धोका अधिक संभवतो)
- हाडांचा ठिसूळपणा (ठिसूळ हाडे)
- मूत्र किंवा इतर उत्सर्जनांवरील ताबा जाणे
- गर्भधारणेस अडचणी

➤ **धूम्रपान आणि गर्भावस्थेतील धोके :**

- गर्भावस्थेत धूम्रपान केल्याने गर्भपात होण्याची किंवा मृत अर्भक जन्माला येण्याचा धोका असतो
- धूम्रपान करणाऱ्या महिलांची मुले कमी वजनाची असतात आणि त्यांच्या बालमृत्यूची दाट शक्यता असते.

पॅसिव्ह स्मोकींग किंवा सेकंड हॅण्ड स्मोक म्हणजे काय ?

धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीवर दुसऱ्या व्यक्तीने धूम्रपान करून सोडलेला धूर श्वासावाटे घेतला गेल्याने होणारे परिणाम म्हणजे पॅसिव्ह स्मोकींग. धूम्रपान न करणाऱ्या ज्या व्यक्तीच्या श्वासावाटे तंबाखूचा धूर घेतला जातो अशा व्यक्तींनाही धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींइतकेच दुष्परिणाम होऊ शकतात. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या संपर्कात राहणाऱ्या लहान मुलांना वारंवार सर्दी , कानात संसर्ग किंवा इतर श्वसनविकार संभवतात.

धूम्रपान सोडणे का आवश्यक आहे ?

धूम्रपान सोडल्यामुळे होणारे शारिरीक फायदे -

१. २० मिनिटे - रक्तदाब आणि नाडीचे ठोके सामान्य होणे
२. ८ तास - श्वास नीट घेता येत आहे का ? ऑक्सिजनची पातळी सामान्य होते आणि हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता कमी होते
३. २४ तास - प्रचंड प्रमाणात खोकला झाला आहे ? हे चांगले लक्षण आहे - आपल्या फुफ्फुसाने जमलेला चिकट स्त्राव बाहेर टाकण्यास सुरुवात केली आहे.
४. ४८ तास - आपण निकोटीन मुक्त आहात. जेवणाचा आनंद आहे ? चव आणि वासाची जाणीव वाढीस लागली आहे.
५. ७२ तास - आपणात अधिक ऊर्जा आहे. फुफ्फुसांच्या कार्यक्षमता वाढत आहे आणि श्वसनमार्ग सुधारत आहे. त्यामुळे श्वसन आणि व्यायाम सुलभ झाला आहे.
६. १ वर्ष - हृदयविकाराच्या झटक्याची शक्यता ५०% कमी झाली आहे
७. १० वर्ष - फुफ्फुसांच्या कर्करोगाची शक्यता अर्ध्याने कमी झाली आहे
८. १२ ते १५ वर्ष - धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीइतकीच हृदयविकाराची शक्यता असते
९. चव आणि वासाची संवेदना सुधारते.
१०. आपले शरीर, कपडे, कार आणि घर तंबाखू वासमुक्त असेल.

संदर्भ :

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

मराठी अनुवाद : सौ. सुखदा बापट, महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषद