

31st May 2017 WORLD



“तंबाखू - विकासाला खिळ”

दरवर्षी जागतिक आरोग्य संघटना आणि तिच्याशी संलग्न संस्था 31 मे हा जागतिक तंबाखू विरहित दिन म्हणून जाहिर करतात. तंबाखू सेवनामुळे किंवा वापरामुळे आरोग्यावर होणारे परिणाम आणि अतिरिक्त धोके आणि तंबाखू वापरावर नियंत्रण येण्याच्या दृष्टीने राबविण्याची धोरणे यावर प्रकाश टाकला जातो.

धुम्रपान एवं तंबाकू के उपयोग को रोकने के लिए फार्मासिस्ट निम्न सूचनाएँ दे सकते है ।

❖ निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरपीचा वापर करा.

त्यामध्ये -

निकोटिनचा नाकातील फवारा किंवा इनहेलर वैद्यकीय वापराने करता येतो.

दुकानात मिळणारे निकोटिन पॅच. गम किंवा लोजजेसचा वापर करा.

❖ अडथळा आणणारे घटक टाळा-

वारंवार धुम्रपान करण्याची किंवा तंबाखू चघळण्याची सवय असल्यास पार्टीमध्ये किंवा ताणतणावाची कामे करतांना जास्त गरज वाढू शकते तशी परिस्थिती टाळावी.

❖ उशिर करणे-

तंबाखू सेवनाची इच्छा झाल्यास काहीतरी बहाणा करून ती वेळ टाळावी.

❖ चघळत रहावे-

तंबाखूची तलफ टाळण्यासाठी काहीतरी कुरकुरीत पदार्थ चघळावे जसे शुगरलेस गम किंवा कडक कॅन्डी किंवा कच्चे गाजर, सेलरी, सुका मेवा, किंवा सुर्यफलाच्या बिया चघळाव्या

❖ व्यायाम करावा-

यायामाची सवय तंबाखूची सवय दूर करणारी आहे जसे की जिना वरखाली करणे सुध्दा हलकेपणा जाणवण्यासाठी पुरेसा आहे. त्यामुळे चालायला किंवा जागिंगला जावे.

❖ तणावमुक्तीचे तंत्र शिकून घ्यावे-

तणावमुक्तीसाठी धुम्रपान हा उपाय आपण करत असाल तर तंबाखूपासून सुटका हा अतिशय तापदायक प्रकार आहे

महत्वाचे मुद्दे-

- ✓ तंबाखू सेवन करणा-या अर्ध्या अधिक व्यक्तीचा मृत्यु संभवतो.
- ✓ दरवर्षी सुमारे 6 कोटी लोक तंबाखूमुळे मरण पावतात. यापैकी 5 कोटी लोकप्रत्यक्ष तंबाखू सेवन करतात.
- ✓ तर त्यांच्यातील 1 कोटी लोक त्यांच्या संपर्कात आल्याने मृत्युमुखी पडतात.
- ✓ एकूण तंबाखू सेवन करणारे 80 टक्के लोक जगातील कमी उत्पन्न असलेल्या गरीब देशात राहतात.