तम्बाकू उपयोग स्वास्थ्य के लिए घातक

तम्बाकू के उपयोग की भयानकताएं प्रति वर्ष प्रचारित की जाती हैं। सिगरेट तथा तम्बाकू के पैकेटों पर वैधानिक चेतावनी भी लिखी रहती है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है लेकिन इस बात की ओर लोगों का ध्यान शायद ही जाता हो। डॉ. वाई.पी. गुप्ता का मत है कि इस बुराई से संघर्ष एक सामुदायिक लड़ाई के रूप में होना चाहिए।

हाल में सर्वोच्च न्यायालय ने स्वास्थ्य पर धूम्रपान के बुरे प्रभाव के मद्दे नज़र सार्वजनिक स्थानों और वाहनों में धूम्रपान पर रोक लगाने के आदेश दिए हैं। कुछ समय पहले ऑस्ट्रेलिया की एक अदालत ने एक तम्बाकू कम्पनी को आदेश दिया था कि वह तम्बाकू के उपयोग के कारण कैंसर से मरने वाली एक महिला को 3,70,000 डॉलर की राशि का भुगतान करे। यह एक आदेश महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर रोक लगाने और तम्बाकू कम्पनियों द्वारा अपने उत्पादों के विज्ञापन तथा प्रसार के लिए खेल तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रायोजित किए जाने के प्रति केन्द्र सरकार द्वारा एक विस्तृत कानून द्वारा रोक लगाने का प्रस्ताव है। इसमें मतभेद पैदा हो गए हैं। यह कहा जा रहा है कि इसे लागू करना बहुत मुश्किल होगा।

इसी माहौल में स्वास्थ्य संगठन और चिकित्सा पेशेवर लोगों ने इस कानून के समर्थन में राष्ट्रव्यापी आन्दोलन चलाया है। अन्य लोगों का कहना है कि प्रस्तावित कानून में सामाजिक-आर्थिक पक्ष को नज़रअंदाज़ किया गया है, क्योंकि इससे 60 लाख किसानों और तम्बाकू उगाने वालों तथा इस उद्योग में लगे 2 करोड़ लोगों के रोज़गार पर प्रभाव पड़ेगा। गुजरात तम्बाकू उगाने वाला प्रमुख राज्य है, जहां 50 लाख तम्बाकू किसान हैं।

दिल्ली चिकित्सा संघ ने पहले यह रिपोर्ट किया था कि तम्बाकू का उपयोग वर्ष 2020 तक मौत का एक मुख्य कारण होगा। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि विश्व में लगभग 49 लाख लोग प्रति वर्ष धूम्रपान सम्बंधी बीमारियों से मरते हैं जिनमें से दो तिहाई विकासशील देशों में मरते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बताया है कि विश्व में 1.5 करोड़ बच्चे तम्बाकू सम्बंधी बीमारियों से मरते हैं, इसमें से पांच वर्ष से कम उम्र के एक तिहाई बच्चे सांस के संक्रमण और तम्बाकू धुएं के कारण मरते हैं। यदि वर्तमान सिलसिला जारी रहा तो तम्बाकू उपयोग से विश्व में वर्ष 2020 तक प्रति वर्ष लगभग एक करोड़ लोग मरेंगे।

भारत में प्रति वर्ष आठ लाख से अधिक लोग तम्बाकू सम्बंधी बीमारियों से मरते हैं और अनेक लाख लोग अपंग हो जाते हैं। इसमें वे अभागे भी हैं जो केवल तम्बाकू पीने वालों की संगत में रहते हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि भारत में प्रति वर्ष 2 करोड़ बच्चे धूम्रपान के आदी हो रहे हैं और अमरीका के 3000 की तुलना में भारत में 55,000 बच्चे प्रतिदिन धूम्रपानी बन रहे हैं। धूम्रपान करने वाली महिलाओं की संख्या भी भारत में तेज़ी से बढ़ रही है, जबकि ऐसी चेतावनी दी जाती रही है कि इससे उनका स्वास्थ्य खराब हो सकता है और उन्हें पेट का कैंसर हो सकता है तथा उनको असामान्य बच्चे पैदा हो सकते हैं।

तम्बाकू में निकोटीन, कार्बन मोनोऑक्साइड और टार जैसे हानिकारक पदार्थ होते हैं। सांस के साथ ये रक्त संचार में प्रवेश कर जाते हैं और दिमाग को प्रभावित करते हैं तथा हृदय एवं अन्य रोगों को जन्म देते हैं। निकोटीन की लत पड़ जाती है और इससे एड्रीनेलीन जैसे रसायनों का स्राव बढ़ जाता है जिनसे दिल की धड़कन और रक्तचाप बढ़ता है। निकोटीन रक्त नलियों के कार्य में भी बाधा डालती है जिससे रक्त के थक्के जमने की प्रवृत्ति बढ़ती है। सांस के संक्रमण, अल्सर, गर्भ सम्बंधी कठिनाइयों जैसे बुरे प्रभाव भी होते हैं।

भारत विश्व में तम्बाकू पैदा करने वाला तीसरा सबसे बड़ा देश है। इसकी घरेलू खपत वर्ष 1996 में 55.5 करोड़ किलोग्राम थी, जो वर्ष 1999 में 44.1 करोड़ किलोग्राम रह गई। तम्बाकू के व्यापार से सरकार को सालाना करीब 5,550 करोड़ रुपए की आमदनी होती है। लेकिन तम्बाकू सम्बंधी बीमारियों से पीड़ित रोगियों के इलाज पर उसे 13,500 करोड़ रुपए से भी अधिक खर्च करने पड़ते हैं।

विश्व भर में 125 करोड़ लोग धूम्रपान करते हैं। इसमें से 40 प्रतिशत विकासशील देशों में हैं। वर्ष 2020 तक यह संख्या बढ़कर 160 करोड़ हो जाने की आशंका है। भारत में किसी न किसी रूप में तम्बाकू का सेवन शिखर पर है। तम्बाकू सेवन करने वालों की संख्या 20.8 करोड़ है जिसमें से 15 करोड़ धूम्रपान करते हैं। ग्रामीण इलाकों में 33 प्रतिशत पुरुष और 8 प्रतिशत महिलाएं तम्बाकू का सेवन करती हैं।

विश्व में धूम्रपानियों की सर्वाधिक संख्या चीन में लगभग 30 करोड़ है जो इसकी आबादी का 34.9 प्रतिशत है। इनकी संख्या 7 प्रतिशत प्रति वर्ष की दर से बढ़ रही है। अनुमान लगाया गया है कि 20 लाख चीनी लोग प्रति वर्ष तम्बाकू सम्बंधी बीमारियों से मरेंगे।

यूनीसेफ की रिपोर्ट के अनुसार फिनलैण्ड में 15 वर्ष की उम्र के 25 प्रतिशत लड़के नियमित धूम्रपान करते हैं। कनाडा और स्काटलैण्ड की लड़कियों में धूम्रपान शिखर पर है। इनकी संख्या 21 प्रतिशत है।

तम्बाकू लेना कैंसर होने का एक मुख्य कारण है। विश्व में अगले 25 वर्षों में लगभग 30 करोड़ लोग कैंसर से पीड़ित होंगे और 20 करोड़ इस भयानक बीमारी से मर जाएंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार तम्बाकू का उपयोग फेफड़ों के कैंसर से होने वाली 90 प्रतिशत मौतों के लिए, सभी किस्म के 30 प्रतिशत कैंसरों के लिए और गम्भीर ब्रोंकाइटिस के 80 प्रतिशत मामलों के लिए उत्तरदायी है। यह भी कहा जा रहा है कि धूम्रपान से पैन्क्रियास के कैंसर को बढ़ावा मिलता है और गुर्दे के फेल होने का खतरा बढ़ सकता है। लगभग 20 से 25 प्रतिशत कोरोनरी हार्ट बीमारियां और स्ट्रोक धूम्रपान के कारण होते हैं।

भारत में लाखों लोग तम्बाकू चबाते हैं। इस कारण से पश्चिम की तुलना में भारत में मुंह का कैंसर ज़्यादा होता है। यहां मुंह का कैंसर विश्व में सर्वाधिक होता है। भारत में मुंह के कैंसर के 90 प्रतिशत मामले तम्बाकू चबाने से होते हैं। विश्व भर में प्रति वर्ष मुंह के कैंसर से तीन लाख से अधिक लोग प्रभावित होते हैं। भारत में मुंह के कैंसर के मामले मैनपुरी, उत्तरप्रदेश में सर्वाधिक हैं (24 प्रति एक लाख आबादी)। सर्वाइकिल कैंसर एक अन्य प्रकार का कैंसर है जो ग्रामीण क्षेत्रों में सामान्य है। हृदय धमनी रोग के करीब 45 लाख और फेफड़े के गम्भीर रोग के करीब 40 लाख मामले तम्बाकू के कारण ही होते हैं।

यू.एस.ए. और यू.के. में 30 प्रतिशत कैंसर मौतों का कारण धूम्रपान है। जापान, यू.एस.ए., यू.के., हांगकांग और यूनान में किए गए एक अध्ययन की रिपोर्ट के अनवुसार धूम्रपान करने वालों की पत्नियां अन्य की तुलना में फेफड़ों के कैंसर तथा हार्ट अटैक से अधिक ग्रस्त होती हैं। धूम्रपान के वातावरण में रह रही गर्भवती महिलाएं मृत अथवा असामान्य बच्चों को पैदा करने के ज़ोखिम से भी ग्रस्त रहती हैं। यह रिपोर्ट किया गया है कि दो पैकेट प्रतिदिन धूम्रपान करने वालों की आयु आठ वर्ष कम हो जाती है।

तम्बाकू के उपयोग की भयानकताएं प्रति वर्ष प्रचारित की जाती हैं। सिगरेट तथा तम्बाकू के पैकेटों पर वैधानिक चेतावनी भी लिखी रहती है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है लेकिन इस बात की ओर लोगों का ध्यान शायद ही जाता हो। धूम्रपान के विरोध में विश्वव्यापी आन्दोलन व्यापक रूप से चल रहा है ताकि लोगों को जानकारी मिल सके कि तम्बाकू के उपयोग से स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पड़ते हैं।

हाल में 170 देशों ने धूम्रपान पर रोक लगाने और उनके विज्ञापन को रोकने के लिए और कठोर कदम उठाने के लिए एक अन्तर्राष्ट्रीय संधि की है। भूटान पहला धूम्रपान रहित देश है जिस ने देश में तम्बाकू के

उपयोग पर पूरा प्रतिबंध लगाया है। सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान करने पर 139 देशों में रोक लगा दी गई है। कई देशों ने वैधानिक तौर पर तम्बाकू चबाने पर रोक लगा रखी है। अनेक हवाई सेवाओं ने अपनी घरेलू उड़ानों को धूम्रपान वर्जित उड़ान घोषित कर रखा है।

इस रोक के बाद भी विश्व में तम्बाकू का उपयोग पिछले दो दशकों में 75 प्रतिशत बढ़ा है। यह निकट भविष्य में 50 प्रतिशत और बढ़ सकता है, क्योंकि विकासशील देशों में तम्बाकू उपयोग का चलन बढ़ रहा है। लेकिन पश्चिमी देशों में इसका सेवन घट रहा है।

इस बुराई से संघर्ष एक सामुदायिक लड़ाई के रूप में होना चाहिए। खासकर ग्रामीण क्षेत्रों की जनता को तम्बाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए जिससे वे इसके उपयोग से हतोत्साहित हों। धूम्रपान रोधी कानूनों का पालन सुनिश्चित करने के लिए सरकार द्वारा कठोर कदम उठाए जाने चाहिए जिससे धूम्रपान रहित समाज का लक्ष्य और सपना पूरा हो सके। ***(स्रोत फीचर्स)***

धूम्रपान घटने से कैंसर में कमी

यू.एस. में 1930 में जब कैंसर का रिकॉर्ड रखना शुरू किया गया था, तब से पहली बार कैंसर से होने वाली मौतों में कमी दर्ज की गई है। विशेषज्ञ इसका सबसे प्रमुख कारण यह मान रहे हैं कि अब धूम्रपान करने वालों की तादाद में कमी आई है। वैसे तो यू.एस. में 1991 के बाद से ही कैंसर मृत्यु दर घटने लगी थी मगर कैंसर से होने वाली कुल मौतों की संख्या बढ़ती जा रही थी। अंततः 2003 में मौतों की संख्या भी कम हो गई। जहां 2002 में कैंसर से 5,57,221 मौतें हुई थीं वह 2003 में इनकी संख्या घटकर 5,56,902 रह गई। अमेरिकन कैंसर सोसायटी की रिपोर्ट के मुताबिक इसका कारण यह है कि फेफड़े, स्तन, प्रोस्टेट व कोलोरेक्टल (बड़ी आंत व गुदा) कैंसर के कारण होने वाली मौतों की तादाद कम हुई है। ये चार कैंसर कुल कैंसर मृत्यु में से 51 प्रतिशत के लिए ज़िम्मेदार हैं।

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के रोग प्रसार विज्ञान के प्रमुख माइकल थुन का मत है कि इस उपलब्धि में सबसे प्रमुख भूमिका इस बात की रही है कि पिछले 40-50 वर्षों में तम्बाकू का सेवन काफी कम हुआ है। 1965 में जितने वयस्क धूम्रपान करते थे, आज उससे आधे ही धूम्रपान करते हैं। यू.एस. सेंटर फॉर डिसीस कंट्रोल एण्ड प्रिवेंशन के अनुसार फिलहाल 21 प्रतिशत अमरीकी वयस्क धूम्रपान करते हैं।

वैसे कैंसर जनित मृत्यु में कमी का एक कारण यह भी है कि प्रारम्भिक अवस्था में कैंसर की शिनाख्त व उपचार में भी सुधार हुआ है। एक मुद्दा यह भी है कि धूम्रपान न करने वालों पर तम्बाकू के धुएं के प्रभाव में 1998 के बाद से 70 प्रतिशत की कमी आई है। 1988-1991 के दरम्यान करीब 80 प्रतिशत अमरीकियों के खून में निकोटीन के विघटन से बने पदार्थ पाए जाते थे। 2001-2002 में यह आंकड़ा 43 प्रतिशत था। यह धूम्रपान करने वालों की संख्या में कमी और सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर रोक का मिला-जुला असर है।

ये आंकड़े हमारे जैसे विकासशील देश के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। विकासशील देशों में धूम्रपान करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। एक अनुमान के मुताबिक दुनिया के 80 प्रतिशत धूम्रपानी इन देशों में है और धूम्रपान में लगातार वृद्धि हो रही है।

एक साल पहले इस सम्बंध में एक विश्वस्तरीय संधि तैयार हुई थी। इस संधि में यह व्यवस्था है कि तम्बाकू के विज्ञापनों पर रोक लगाई जाएगी और सार्वजनिक स्थलों को धूम्रपान मुक्त किया जाएगा। इस मामले में यह बात स्पष्ट तौर पर उभरी है कि तम्बाकू के व्यापार में लगी बहुराष्ट्रीय कम्पनियां अत्यंत शक्तिशाली हैं और एक-एक देश इनके दबाव का मुकाबला नहीं कर सकते। इसलिए एक अंतर्राष्ट्रीय प्रयास आवश्यक है। ***(स्रोत फीचर्स)***