



प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या धोक्यांबाबत
आरोग्य विषयक जागरुकता



संकल्पना

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम.डी

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी

टटा स्मारक रुग्णालय
कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

प्रकाशन क्रमांक 3A / 2019

**प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या धोक्यांबाबत
आरोग्य विषयक जागरुकता**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारतात 2018 मध्ये ग्लोबोकेन (GLOBOCAN 2018) च्या माहितीनुसार असे अनुमान आहे की जवळपास 11,57,294 नवीन कर्करोगाचे रुग्ण, 7,84,821 मृत कर्करोगी आणि 22,58,208 कर्करोगग्रस्त रुग्ण होते. भारतीयांमध्ये प्रामुख्याने स्तन, ओठ, तोंड, गर्भाशयमुख, फुफ्फूस आणि पोटाचे असे पाच कर्करोग आढळतात. भारतीयांच्या कर्करोगामध्ये स्तन, ओठ, तोंडाचा कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग यांचा भाग 32.8 % आहे. ह्या कर्करोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो, लवकर तपासणी किंवा निदान केले जाऊ शकते आणि कर्करोग पूर्वावस्थेत व प्रथम अवस्थेत असताना उपचार होऊ शकतो. त्यामुळे ह्या कर्करोगाने होणाऱ्या मृत्यूच्या प्रमाणात लक्षणीय घट होऊ शकते.

विकसनशील देश विशेषतः भारतात कर्करोगाचा जास्त भार असण्याचे खरे कारण हे आहे की 70% पेशा जास्त रुग्णांचे उशिरा निदान होते आणि जास्त प्रगत अवस्थेत कर्करोग पोहोचल्यावर उपचारासाठी पाठविले जाते. वेदना आणि दुःखाच्या व्यतिरिक्त कर्करोगाच्या पिडा रुग्ण आणि त्याच्या कुटुंबियांना सीसाव्या लागतात. ह्या आजाराचा आर्थिक प्रभाव हा आपत्तीजनक आहे. साधे प्रतिबंधात्मक उपाय आणि नियमित तपासणीमुळे हे मृत्यू प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी होईल आणि त्याचे इतर देखिल आरोग्यसंबंधीत फायदे मिळतील. सर्वसामान्य कर्करोगाचा प्रतिबंध आणि लवकर निदान या मुख्य उद्देशाने टाटा स्मारक रुग्णालयाने मार्च 1993 साली कर्करोग प्रतिबंध विभाग सुरू केले. तेव्हापासून, कर्करोगाविषयी खबरदारी, कर्करोग प्रतिबंधाचे पुष्टीकरण आणि जर कर्करोगाचे लवकर निदान झाले तर काय फरक पडेल याविषयी हा कर्करोग प्रतिबंधक विभाग लोकांमध्ये कर्करोगाविषयी जनजागृती वाढवित आहे. जसा कर्करोगा संबंधित जागरूकतेचा स्तर वाढेल, तसे निरोगी राहणीमानासाठी लवकर निदानाचे प्रमाण वाढेल आणि परिणामी देशावरील कर्करोगाचा भार कमी व्हायला लागेल.

कर्करोग प्रतिबंध विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुंबई हे कर्करोग प्रतिबंध, तपासणी आणि लवकर निदान (IND 59), क्षेत्र SEARO, यासाठी सन 2002 पासून WHO चे सहयोगी केंद्र म्हणून नियुक्त झाले आहे. या विभागाची पाच प्रामुख्याने चालणारी कार्यक्षेत्रे आहेत:

- माहिती, शिक्षण आणि संयर्क (IEC)
- चिकित्सालय आणि समाज आधारित, संधीप्रधान तपासणी
- आरोग्य मनुष्यबळ विकास
- जाहीरात, एन.जी.ओ प्रशिक्षण आणि नेटवर्कींग
- संशोधन

कर्करोग प्रतिबंध विभागाचा पत्ता : तीसरा मजला, सर्विस ब्लॉक बिल्डींग , टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, परेल, मुंबई - 400012, संयर्क : +91-22-24154379, ई-मेल : preventive@tmc.gov.in



प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या धोक्यांबाबत
आरोग्य विषयक जागरूकता

डॉ. गौरवी मिश्रा,
प्रोफेसर अँड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

डॉ. शर्मिला पिंपळे,
प्रोफेसर अँड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

प्रकाशन क्रमांक - 3A/2019

टाटा मेमोरियल सेंटर
प्रिव्हेंटीव्ह ऑन्कोलॉजी विभाग
मुंबई - 400012, भारत.

प्रकाशक :
कर्करोग प्रतिबंध विभाग
टाटा मेमरीयल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंध विभाग, 2019

वितरक :
कर्करोग प्रतिबंध विभाग

कर्करोग प्रतिबंध विभाग (preventive@tmc.gov.in)
प्रकाशकाकडे सर्व हक्क राखीव आहेत. ह्या पुस्तकाची प्रत बनविणे, एवादया वेबसाइटवर
पुस्तकातील मजकुर टाकणे किंवा परवानगी शिवाय इतर कोणीही या पुस्तकाचे वाटप करणे
बेकायदेशीर आहे. पुस्तकाच्या पुनरुत्पादन किंवा भाषांतर, भाग किंवा संपुर्ण यासाठी
प्रकाशकाकडे संपर्क करावा.

अनुक्रमाणिका

प्रस्तावना.....	VII
आभार.....	IX
1. पार्श्वभूमी.....	1
2. तंबाखू आणि कर्करोग.....	3
3. भारतातील तंबाखू सेवनाचे विविध प्रकार.....	4
4. तंबाखूचे धोकादायक परिणाम.....	5
5. तंबाखूमुळे होणारे कर्करोग.....	7
6. धूम्रपानाचा आरोग्यावरील परिणाम.....	10
7. तंबाखू सोडण्यासाठी उपाय.....	12
8. तंबाखूचे पुरुषांवर होणारे परिणाम.....	13
9. तंबाखूचे स्त्रियांवर होणारे परिणाम.....	14
10. अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे मुलांवर होणारे परिणाम.....	15
11. तंबाखूच्या धुरातील घटक.....	17
12. तंबाखू आणि जीवन.....	19
13. तंबाखूचा आर्थिक परिणाम.....	21
14. तंबाखू आणि जाहिरात.....	22
15. तंबाखू आणि कुटुंब.....	23
16. तंबाखू सोडण्यासाठी प्रयत्न.....	24
17. तंबाखू आणि मद्य.....	25
18. निष्कर्ष.....	27
19. संदर्भ.....	28

प्रस्तावना

भारत देश राष्ट्रीय पातळीवर कर्करोग, मधुमेह, हृदयासंबंधीत रोग आणि हृदय विकाराचा झटका (NPCDCS) अशा आजारांवर प्रतिबंध आणि नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात पुढाकार घेत आहे. आरोग्यसेवा ही राज्याची जबाबदारी आहे, वेगवेगळी राज्य अंमलबजावणीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यात पोहोचली आहेत. राज्य शासनाला कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यास पुढाकार घेण्याचे निर्देश आहेत. तरीही, राज्याचे आरोग्यसेवा मनुष्यबळ कर्करोग जनजागृती किंवा सामान्य कर्करोग तपासणीची अंमलबजावणी करण्यास प्रशिक्षित नाही. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मधील कर्करोग प्रतिबंध विभाग हा आरोग्यसेवा कर्मचाऱ्यांच्या प्रशिक्षणात सक्रियपणे व्यस्त आहे. तोंडाच्या कर्करोगाला प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी कर्करोग जनजागृती सत्र आयोजित करण्यास आरोग्यसेवा कर्मचारी आशा (ASHAs), (ANMs), अंगणवाडी कर्मचारी (AWWs), प्राथमिक आरोग्यसेविका (PHWs), समुदाय आरोग्य स्वयंसेवक (CHVs) आणि इतर शासकीय किंवा खाजगी विभाग यांना मार्गदर्शक उरेल. या मार्गदर्शक पुस्तिकेला इतर भारतीय भाषांमध्ये भाषांतरीत करण्याचा आमचा उद्देश्य आहे, ज्यामुळे ते अधिक व्यापकपणे वापरले जाईल.

डॉ. गौरवी मिश्रा आणि डॉ. शर्मिला पिंपळे

आभार

लेखक कृतज्ञतापूर्वक कर्करोग प्रतिबंध विभाग, टाटा स्मारक रुग्णालयाच्या खालिल कर्मचाऱ्यांचे आभार प्रकट करती ज्यांनी ही पुस्तिका बनवण्यात त्यांचे मोलाचे आणि अथक योगदान दिले:

श्रीमती. परीशी मजमूदार यांनी पुस्तकातील चित्रांचे विवेचन केले आहे.

डॉ. बसुंधरा कुलकर्णी, डॉ. पल्लवी उपलप, डॉ. एस.एस.शास्त्री आणि सौ. क्षमा वैरागी यांनी या पुस्तिकेच्या विविध आवृत्तींना संपादीत करण्यास सहाय्य केले आहे.

श्री. तुषार जाधव यांनी वेगवेगळ्या मसुदा आवृत्तींच्या आधारे हस्तपुस्तिकेची रचना, मुखपृष्ठ आणि टंकलेखन केले आहे.

श्री. दत्तात्रय पवार यांनी या पुस्तिकेच्या व्याकरण दुरुस्तीसाठी सहाय्य केले आहे.

आम्ही डॉ. श्रीपाद बनावली, शैक्षणिक संचालक, टाटा स्मारक केंद्र यांनी या पुस्तिकेसाठी केलेले सहाय्य आणि प्रोत्साहना बद्दल आम्ही त्यांचे अत्यंत आभारी आहोत.

पार्श्वभूमी

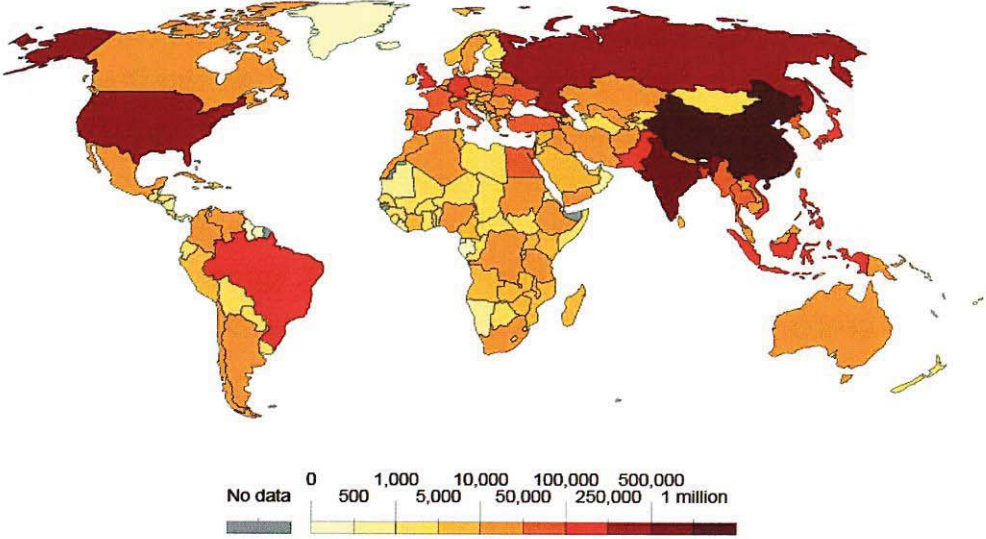
जवळपास 400 वर्षांपूर्वी पोर्तुगीजांनी तंबाखू भारतात आणला आणि गोव्यात त्यांच्या वस्तीत तंबाखू व्यापाराची परंपरा चालू केली. दोनशे वर्षांनंतर ब्रिटिशांनी व्यावसायिकरित्या उत्पादित सिगारेट भारतात आणली आणि आपल्या देशात तंबाखू उत्पादनाची स्थापना केली.⁽¹⁾ तंबाखूचा वापर हा जगभरात गंभीर सार्वजनिक आव्हान बनला आहे. जगभरात 100 पेक्षा जास्त देशांत तंबाखू पिकवला जाते. तंबाखूच्या पीक कापणी नंतर बऱ्याचशा प्रकारांची शेतातच भाजणे आणि विशिष्ट प्रकारे सुकविण्याची प्रक्रिया होते. धुम्रपानाचे सिगारेट, बिडी, सिगार, पाईप इत्यादी वेगवेगळे प्रकार आहेत. धुम्रविरहीत प्रकारात तंबाखू चघळणे, तोंडात भरून ठेवणे, पान, तपकीर, खैनी, मावा, गुटखा इत्यादी प्रकार येतात. काही तंबाखूचे प्रकार पानातून तर काही नुसतेच जसे मशेरी, जर्दा आणि किवान म्हणून वापरले जातात.⁽²⁾ विड्याचे पान आणि सुयारी हे परंपरागत भारतीय संस्कृतीचा भाग आहेत. तंबाखूचे धुम्रपान किंवा तंबाखू खाणे हे बऱ्याच आजारांचे कारण आहे हे सांगणारे पुरेसे पुरावे आहेत. तंबाखूचा धूर विषारी आहे आणि त्यात 7000 पेक्षा जास्त रसायने आहेत त्यापैकी शकडी घातक आहेत आणि 70 रसायने कर्करोगास कारणीभूत आहेत. धुम्रपानामुळे हृदयविकार आणि श्वसनासंबंधीत आजार होतात. धुम्रपानामुळे मधुमेह नियंत्रणात ठेवणे अवघड होते. ह्यामुळे केवळ प्रजननावरच नाही तर मुलांचे स्वास्थ्य आणि गर्भातील बाळाला सुद्धा धोकादायक आहे.⁽³⁾ अप्रत्यक्ष केलेले धुम्रपान लहान मुले आणि वयस्क यांच्यासाठी अपायकारक आहे आणि धुम्रपान न करणाऱ्यांना पूर्णपणे सुरक्षित करण्याचा एकच मार्ग म्हणजे धुम्रपानास घर, कामाचे ठिकाण, सार्वजनिक ठिकाण या सर्वांपासून दूर ठेवणे आहे.^(3,4,5) अगदी ज्यांनी कधीच धुम्रपान केलेले नाही त्यांनाही दुसऱ्यांकडून होणाऱ्या धुम्रपानामुळे हृदयासंबंधीत आजार, फुफ्फूसाचा कर्करोग आणि हृदयाचा झटका येऊ शकतो.^(4,5) धुम्रविरहीत तंबाखू सेवनाचेही आरोग्यावर अनेक दुष्परिणाम होतात जसे; तोंडाचा, अन्ननलिकेचा, स्वादुपिंडाचा कर्करोग होतो. गर्भारपणात सेवन केल्यामुळे वेळे अगोदर प्रसूती किंवा मृत-गर्भजननाचा धोका वाढतो. धुम्रविरहीत तंबाखूमध्ये व्यसनास कारणीभूत होणारा निकोटीन नावाचा घटक असतो.^(6,4) धुम्रविरहीत तंबाखू सेवनामुळे हृदयासंबंधीत आजार आणि हृदयाचा झटका येण्याचा धोका वाढतो.^(6,7)

सध्या भारतात सुमारे 266.8 दशलक्ष इतके तंबाखू सेवन करणारे लोक आहेत. तंबाखूमुळे दरवर्षी एक दशलक्ष भारतीय मृत पावतात जे संपूर्ण आकडेवारीच्या 9.5% आहे. यापैकी

Number of deaths from tobacco smoking, 2016

Annual number of premature deaths from illnesses attributed to tobacco smoking.

Our World
in Data



Source: Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME)

OurWorldInData.org/smoking/ - CC BY-SA

हृदयासंबंधीत विकार हे सर्वसाधारणपणे मृत्यूचे जास्त आढळणारे कारण आहे.⁽⁸⁾ भारतीय पुरुषांमध्ये तोंडाचा कर्करोग हा सर्वसाधारणपणे आढळणारा कर्करोग आहे तर भारतीय स्त्रियांमध्ये चौथ्या क्रमांकाचा कर्करोग आहे.⁽⁹⁾

सार्वजनिक ठिकाणी तंबाखूच्या धुम्रपानास, विक्री आणि जाहिरात करण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी भारत सरकारने अनेक प्रशासनिक पाऊले उचलली आहेत. भारत सरकारने "सिगारेट आणि इतर तंबाखू उत्पादन कायदा, 2003" (Prohibition of Advertisement and Regulation of Trade and Commerce, Production, Supply and Distribution) मे 2003 मध्ये अधिनियमित केला आहे ज्याचा उद्देश सामान्य लोकांच्या आरोग्याचे रक्षण करणे आहे. या कायद्या अंतर्गत सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान बंदी, तंबाखूच्या उत्पादनांची जाहिरात करण्यास बंदी, अल्पवयीन मुलांना तंबाखू उत्पादन विक्रीस बंदी, शैक्षणिक संस्थांच्या जवळपास विक्री करण्यास बंदी, तंबाखूच्या उत्पादनांवर आरोग्यास हानिकारक अशी चेतावणी असणारे चित्र बंधनकारक आहे आणि तंबाखू उत्पादनातील टार आणि निकोटिनसाठी नियम नेमून दिलेले आहेत. या पार्श्वभूमीवर तंबाखूच्या धोक्यांबद्दल जनजागृतीसाठी वैद्यकीय आणि रुग्णसेवा कर्मचाऱ्यांना आरोग्य शिक्षण देण्यासाठी सहाय्य व्हावे हा आमचा हेतू आहे.

तंबाखू आणि कर्करोग



भारतात तंबाखू सेवन हे अनेक विकारांचे कारण आहे. धुम्रपानामुळे मनुष्याच्या शरीरातील जवळ जवळ सर्वच अवयवांना धोका संभवतो. ⁽⁴⁾ दरवर्षी भारतात तंबाखूमुळे एक दशलक्ष लोकांचा मृत्यू होतो. ⁽⁸⁾

- 1,00,000 लोक कर्करोगामुळे मृत्यूमुखी पडतात.
- 4,80,000 लोक हृदय विकारामुळे मृत्यूमुखी पडतात.
- 1,40,000 लोक दिर्घकालिन श्वसन विकारामुळे मृत्यूमुखी पडतात.

भारतातील तंबाखू सेवनाचे विविध प्रकार



- धुम्ररहीत प्रकार - सिगारेट, विडी, हुक्का, चिलिम, इत्यादी
- खाण्याचा प्रकार - पान, मावा, गुटखा, पानमसाला, खैनी, इत्यादी
- दंत मंजन - मशेरी, तंबाखूयुक्त टुथपेस्ट, मंजन

जगात तंबाखूचा वापर सर्रास केला जातो. पाश्चिमात्य देशांत तंबाखूचा वापर धुम्रपान करण्यासाठी केला जातो, उदा. सिगारेट, सिगार इ.

आपल्या देशात तुम्ही चित्रात बघितल्याप्रमाणे तंबाखूचा वापर वेगवेगळ्या प्रकारांत करतात.

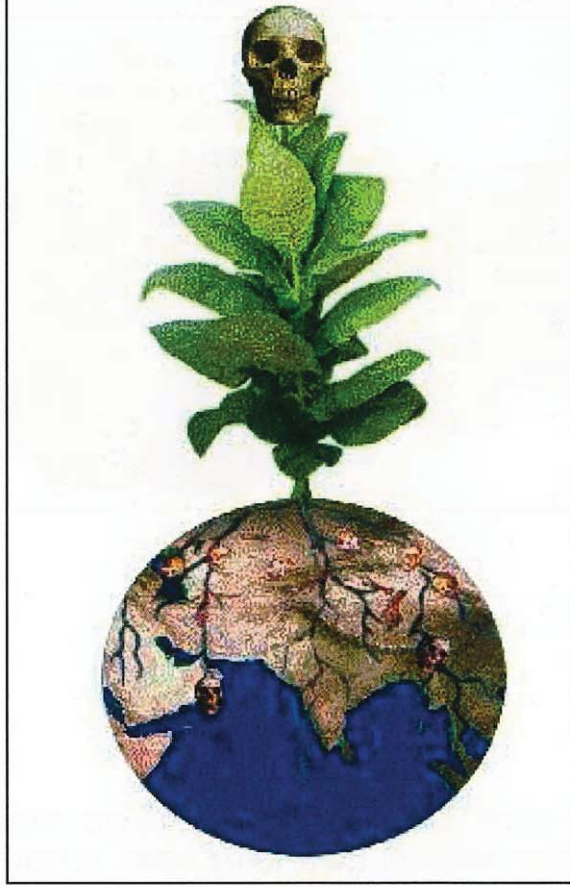
भारत देशात शहरातील लोक सिगारेटचा वापर जास्त करतात तर गावांमध्ये जास्त लोक बिडी, हुक्का, चिलिम यांचा वापर करतात. हल्ली शहरातपण हुक्काबारमार्फत तरुणांमध्ये हुक्क्याचा वापर वाढत आहे. आपल्या देशात तंबाखूचा वापर चघळण्यासाठी सुद्धा केला जातो. आपल्या येथे आलेल्या पाहुण्यांना बऱ्याच वेळा पान दिले जाते ही आपली प्रथा आहे. तंबाखूयुक्त पान हे आपल्या शरीराला नुकसानकारक तर आहेच पण तुम्हाला हे माहिती आहे का? तंबाखू विरहित पानसुद्धा शरीराला हानि पोहचवते? पानात नेहमी चुन्याचा वापर करतात. जर तुम्ही कधी पानपट्टीच्या दुकानात गेला असाल तर तुम्ही बघितले असेल की चुना ज्या दगडाला लावलेला असतो, कालांतराने त्या दगडावर खड्डे पडतात व तो पातळ होतो. मग तुम्हीच विचार करा, जर दगडासारखी वस्तू विरघळू शकते तर आपल्या नाजूक त्वचेवर त्याचा काय परिणाम होईल?

माव्यामध्ये सुद्धा पानात असणारे सर्व घटक असतात. पण तो पानाऐवजी कागदात बांधून दिला जातो. याचा वापरसुद्धा आपल्या देशात लोकप्रिय आहे. गुटखा सुद्धा आपल्या देशात खूप प्रसिद्ध आहे. गुटखाची पाकिटे आकर्षक असतात, त्यामुळे बऱ्याच मुलांनाही त्याचे व्यसन लागते. पानमसाला, खैनी हे सुद्धा आपल्या शरीराला तेवढेच हानिकारक असतात.

जे लोक फक्त सुपारी घेतात त्यांनाही कर्करोग होतो, मग ती गोड असो किंवा साधी. सुपारी मध्ये कर्करोग होणारी रसायने असतात.

तंबाखूचा वापर स्त्रियांमध्ये दात व हिरड्यांवर लावण्यासाठी केला जातो, महाराष्ट्रातील गावांमध्ये मशेरी खूप प्रसिद्ध आहे. पुष्कळ लोक असा विचार करतात की मशेरी आपल्या दातांना मजबूत बनवते आणि मशेरी तंबाखूची पाने जाळून बनविल्याने आपल्या शरीरावर त्याचा कुठलाच दुष्परिणाम होत नाही. पण हे चूकीचे आहे, कारण कुठल्याही प्रकारचा तंबाखू हा शरीराला हानिकारक असतो. अनेक टुथपेस्ट व लाल दंतमजनामध्ये सुद्धा तंबाखू असतो.

तंबाखूचे धोकादायक परिणाम



जगात तंबाखूचा वापर वेगवेगळ्या प्रकारात होतो परंतु त्याचा अंतिम परिणाम मृत्यूच आहे. आपल्या देशात दरवर्षी तंबाखू सेवनाने होणाऱ्या रोगांमुळे दहा लाख लोक मृत्यूमुखी पडत आहेत.⁽⁸⁾

तंबाखूची उत्पादने अनेक, परिणाम फक्त एक!



मृत्यू!

चित्रात बघितल्याप्रमाणे आपल्या देशात तंबाखू वेगवेगळ्या स्वरूपात उपलब्ध आहे. जरी तंबाखू वेगवेगळ्या स्वरूपात मिळत असला तरी (उदा. सिगरेट, गुटखा, पानमसाला, इ.) त्याचा अंतिम परिणाम फक्त मृत्यूच आहे!

तंबाखूमुळे शरीरातील विविध अवयवांना कर्करोग होतो



- तोंड
- नाक
- गळा
- स्वरयंत्र
- अन्ननलिका
- मुत्राशय
- फुफ्फूस
- आतडे
- मुत्रपिंड
- पोट
- गर्भाशयमुख

तंबाखूच्या सेवनामुळे शरीराच्या चौदा विविध अवयवांचा कर्करोग होऊ शकतो. या फोटोत तुम्ही पाहू शकता की हे शरीर नेहमीसारखे नाही. हया शरीराला तोंड, नाक, गळा, स्वरयंत्र, अन्ननलिका, मुत्राशय, आतडे, फुफ्फूस, पोट, मुत्रपिंड, गर्भाशयाचेमुख, यांचा कर्करोग झाला आहे.

सावधान !



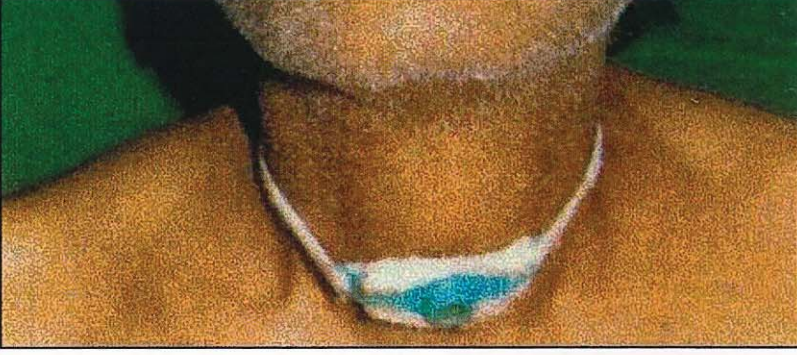
- डोळे बंद करून किंवा दुर्लक्ष करून तुम्ही सत्य परिस्थितीला नाकारू शकत नाही.
- जर तुम्ही तंबाखूचे सेवन करत असाल तर हे तुमचे तोंड सुद्धा असू शकते.
- फक्त तुम्हीच स्वतःला तंबाखूच्या विळख्यातून सोडवू शकता. तंबाखूमुळे फक्त हाल आणि मृत्यूच वाट्याला येतो.

आपल्या देशात तोंडाच्या कर्करोगाचे जगात जास्त रुग्ण आहेत. याचे प्रमुख कारण म्हणजे तंबाखू चघळणे होय. तंबाखू चावून खाण्यामुळे हा धोका वाढतो. पाश्चिमात्य देशात धुम्रपान जास्त केले जाते त्यामुळे तेथे फुफ्फुसांचा कर्करोग जास्त प्रमाणात आढळतो.

हे जे चित्र आहे ते चांगले नाही पण तुम्ही डोळे बंद केले किंवा दुर्लक्ष केले म्हणून सत्य गोष्ट बदलू शकत नाही. जर तुम्ही तंबाखूचे सेवन करत असाल तर हे तुमचेही तोंड असू शकते. तोंडात जे सफेद डाग आहेत त्याचे परिवर्तन कर्करोगामध्ये होऊ शकते.

तुम्ही स्वतःला तंबाखूच्या घातक परिणामांपासून वाचवू शकता. तंबाखू फक्त मृत्यू व दुःखच घेऊन येतो, त्यामुळे **'जीवन निवडा, तंबाखू नाही!'**

विश्वास ठेवा किंवा नको!



भारतामध्ये 80% कर्करोग तंबाखूमुळे होतो.⁽¹¹⁾ आपण आता पर्यंत पाहिले असेल की तंबाखूमुळे आपल्या शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांत कर्करोग होतो.

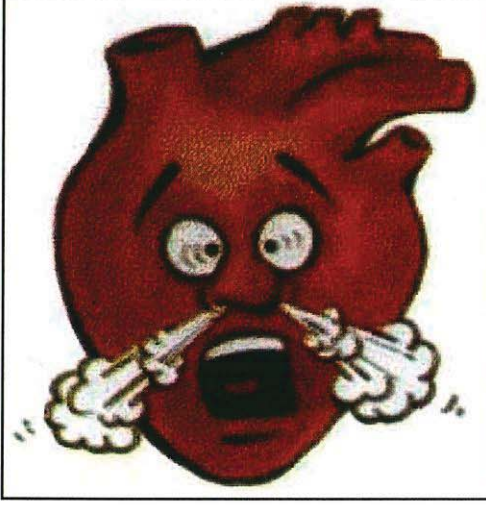
उदा. गळा, श्वसननलिका, अन्न नलिका इ.

या चित्रात तुम्ही बघू शकता की या व्यक्तित्च्या गळ्यात नळी (ट्यूब) आहे. तुम्ही या व्यक्तित्च्या व्यथेची कल्पना करू शकता कारण ही व्यक्ती नळीद्वारे अन्न व श्वास घेत आहे.

तुम्हाला असे जीवन जगणे आवडेल का?

कृपया, तुम्ही स्वताःला तंबाखूमुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांपासून दूर ठेवा आणि हे करणे फक्त तुमच्याच हातात आहे.

तंबाखूचे आरोग्यावरील हानिकारक परिणाम



- हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे आजार
- हृदयविकाराचा झटका
- रक्तदाब आणि हृदयाचा वेग वाढणे
- अर्धांगवायू
- गॅंगरीन (रक्तप्रवाहास अडथळा होऊन शरीराचा भाग सडणे)

आताच्या काळात हे ऐकून आपण आश्चर्यचकीत होत आहोत की लहान वयात लोकांना हार्टअॅटॅक येत आहेत याच्या मागचे प्रमुख कारण तंबाखूच आहे. तंबाखूचा वापर करणे म्हणजे आपल्या हृदयामध्ये टाईम बॉम्ब ठेवल्यासारखाच आहे जो कोणत्याही वेळी फुटू शकतो. या आधी आपण बघितले की गळ्यावर तंबाखूचा घातक परिणाम होतो, तसेच आपले हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवर पण त्याचा परिणाम होतो. तंबाखू चघळण्यामुळे किंवा धुप्रपानामुळे हार्टअॅटॅक, उच्च रक्तदाब, हृदयाची स्पंदने वाढणे, रक्तनलिकांचे आजार व रक्त प्रवाहात अडथळा निर्माण होतो. लकवा, गॅंगरीन इ. आजार यामुळे होऊ शकतात.

हा पाय अजून किती पाऊलं चालू शकेल?



या चित्रात तुम्ही बघू शकता की रक्तप्रवाहाची कमतरता असल्याने या व्यक्तीच्या पायाला गॅंगरीन झाले आहे.

तर आपण पाहू गॅंगरीन म्हणजे काय?

जेव्हा कचरा पाण्याच्या पाईपात अडकतो तेव्हा पाणी नळापर्यंत पोहचू शकत नाही. त्याच प्रमाणे जेव्हा माणूस तंबाखूचा वापर करतो, तेव्हा रक्तनलिका आकसतात व रक्तपुरवठा नसल्याने तो भाग निकामी होतो. त्याला वैद्यकीय भाषेत गॅंगरीन असे म्हणतात. बहुतेक वेळा हातापायांना गॅंगरीन झाल्यामुळे ऑपरेशन करून हातपाय कापावे लागतात.

तंबाखूचा वापर केल्यामुळे गॅंगरीन होण्याचा धोका वाढू शकतो.

सावधान! धूम्रपान-तंबाखू सेवनामुळे गॅंगरीन सारखा भयानक आजार होतो. त्यामुळे शेंवटी हात-पाय कापण्याशिवाय पर्याय नसतो.

तंबाखू सोडण्यासाठी काही उपाय



आता तुम्ही बघितलंच की तंबाखूच्या वापरामुळे आपल्या शरीरावर विविध हानिकारक परिणाम होतात, त्यामुळे तंबाखूचा वापर ताबडतोब बंद करणेच योग्य आहे.

तंबाखूचे व्यसन सोडण्यासाठी काही उपाय –

- तंबाखूची आठवण आणणा-या सर्व वस्तू आपल्यापासून दूर ठेवा. उदा. जर तुम्ही धूम्रपान करीत असाल तर सिगरेटची पाकिटे व राखपात्र टाकून द्या.
- आपल्या रोजच्या सवयीत बदल घडवून आणा म्हणजे तंबाखूची आठवण करून देणा-या क्षणांपासून दूर रहाण्यास मदत होईल. उदा. जर तुम्हाला सकाळी उठल्यावर सिगरेट ओढायची सवय असेल तर रोज सकाळी ताजी हवा घेण्यासाठी बाहेर फिरायला जा.
- जेव्हा तुम्हाला तंबाखू घेण्याची इच्छा होत असेल तेव्हा बडीशेप, लंवग, दालचिनी यांचा वापर करावा.

जेव्हा तुम्हाला तंबाखू खायची इच्छा होत असेल तेव्हा खालील गोष्ट लक्षात ठेवा—

1. तंबाखूचा वापर करण्यास उशीर करा.
2. दिर्घ श्वास घ्या.
3. हळूहळू पाणी प्या.
4. आपलं मन चांगल्या गोष्टी करण्यात गुंतवा, जसे गाणी ऐका, पुस्तक वाचा, मुलांबरोबर खेळा इत्यादी.
5. आपला तंबाखू सोडण्याचा निर्णय पक्का ठेवा.

सावधान, तंबाखू तुम्हाला नपुंसक बनवू शकतो!



लक्षात ठेवा तंबाखू तुम्हाला नपुंसक बनवू शकतो!⁽³⁾

तंबाखू सेवनामुळे स्त्रीयांना होणारे संभावित आरोग्याचे धोके

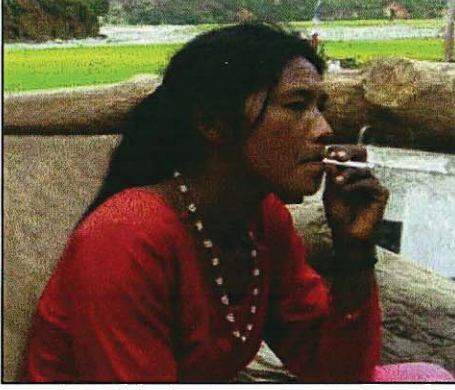


आता आपण तंबाखू स्त्रियांच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करतो ते पाहू :-

जी स्त्री कोणत्याही प्रकारच्या तंबाखूचे व्यसन करित असेल तर तिला-

- स्तनांचा तसेच गर्भाशयमुखाचा कर्करोग होऊ शकतो.
- रजोनिवृत्ती लवकर येऊ शकते.
- तरुण वयातच म्हातारपणाची लक्षणे दिसू शकतात उदा. त्वचेवर सुरकुत्या पडणे.
- गर्भपात होऊ शकतो.
- गर्भधारणेची क्षमता कमी होऊ शकते.
- हाडे ठिसूळ होऊ शकतात.

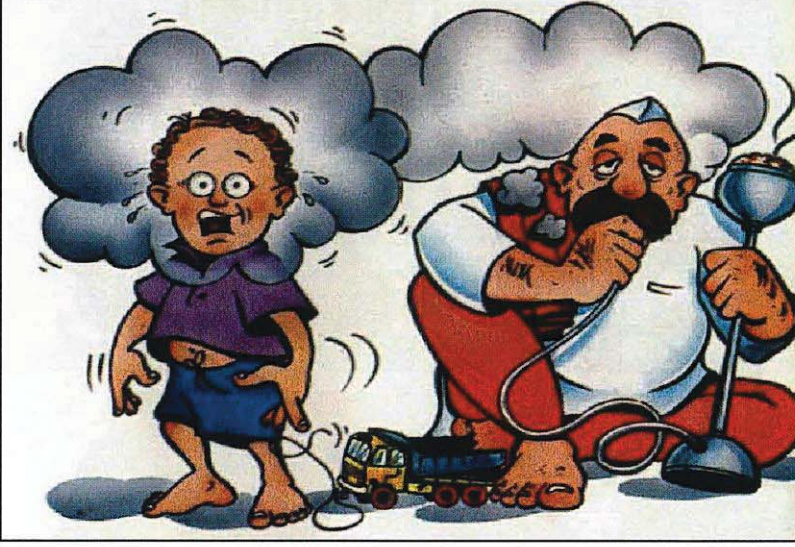
गरोदर पणात तंबाखू वापराचे दुष्परिणाम



गरोदरपणात जर स्त्री कोणत्याही प्रकारचे तंबाखूचे सेवन करत असेल तर त्याचे काही दुष्परिणाम फक्त गरोदर स्त्रीवरच नव्हे तर तिच्या बाळावरपण होऊ शकतात, (3, 4, 11)

- जसे:
- या स्त्रीचा गर्भपात होऊ शकतो.
 - जन्माच्या वेळी मुलाचे वजन कमी असू शकते.
 - जेव्हा स्त्री वेळेच्या (9 महिने) अगोदरच मुलाला जन्म देते, अशा मुलांची प्रतिकार शक्ती कमी असते. या मुलांना वेगवेगळे आजार होऊ शकतात व त्यामुळे त्यांचा मृत्यूही होऊ शकतो.

तुमची मुलं अशा हवेत श्वास घेत आहेत काय?



तुम्हाला माहिती आहे का जेव्हा तुम्ही धुम्रपान करता तेव्हा तुमचे मुल सुद्धा सिगरेट व बिडीचा धूर श्वासावाटे शरीरात घेते?

तुमच्याच धुम्रपानाच्या सवयीमुळे, तुमच्या मुलाला अनेक आजार होऊ शकतात जसे—

1. फुफ्फुसाचे संसर्ग
2. दमा
3. कानाचा संसर्ग
4. कर्करोग

तुमच्यामुळे तुमच्या मुलांना त्रास होईल हे तुम्हाला आवडेल का?

तंबाखूच्या धुरातील रासायनिक घटक



तुम्हाला माहिती आहे का तंबाखूचा वापर एवढा हानिकारक का आहे?

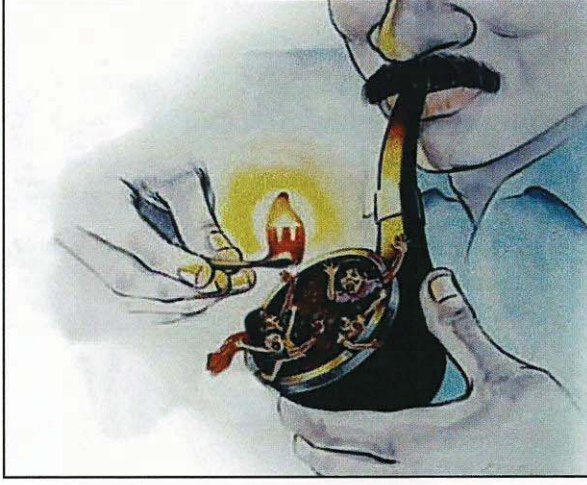
तंबाखूमध्ये 7000 पेक्षा जास्त हानिकारक रसायने असतात. (3)

या चित्रात तुम्ही पाहू शकता की कोणत्या प्रकारची रसायने तंबाखूमध्ये आहेत.

- अमोनिया- शौचालय सफाई करण्यासाठी वापरण्यात येणारे रसायन, किटकनाशक
- इथेनॉल- अल्कोहोल
- अॅसीटोन- नेलपॉलिश रिमुवर
- फिनाइल- किटाणुनाशक
- स्टीयरीक अॅसिड- मेणबत्तीचे मेण
- नॅपथेलीन- डोंबर गोळ्या
- विनाइल क्लोराइड- पी.वी.सी. बनविण्यासाठी
- आर्सेनिक- विष
- फॉर्मालीन- कपड्याचे संरक्षण करणारे रसायन
- निकोटीन- उत्तेजक पदार्थ
- हायड्रोजन सायनाइड- विष
- टार- घातक धूर
- कार्बन मोनोऑक्साइड- गाडीचा धूर
- नाइट्रोबेंजीन- पेट्रोल घटक
- ब्युटेन- सिगरेट लायटर
- अॅसिटिक अॅसिड- व्हिनेगर
- टॉल्युइन- कारखान्यामध्ये वापरले जाणारे रसायन
- मिथेन- पेट्रोलियम गॅस
- कॅडामियम- कार बॅटरी
- डी.डी.टी.-किटकनाशक
- ऑक्साइड्स-नाइट्रोजन
- हेक्सामाइन-स्फोटक पदार्थ

अजूनही तम्ही धूम्रपान करणार का?

तुम्ही जेव्हा धुम्रपानाची मजा घेत असता तेव्हा.....



**तुम्ही फक्त स्वतःच आयुष्य जाळत नाही तर तुमच्या प्रिय व्यक्तींच सुद्धा जाळता!....
स्वतःच्या कुटुंबासाठी, तुमच्या प्रिय मुला-बाळांसाठी तंबाखू सेवना पासून लांब रहा.**

आता आपण बघितलेच की सिगरेटमध्ये वेगवेगळी हानिकारक रसायने असतात. यापैकी बहुतेक रसायने एवढी धोकादायक आहेत की जर ती आपण जास्त प्रमाणात घेतली तर त्यामुळे मृत्यू होऊ शकतो.

आता तुम्ही मला सांगा, अजूनही तुम्हांला धुम्रपान करावेसे वाटते का?

जी व्यक्ती धुम्रपान करते फक्त तिच्यावरच धुम्रपानाचा दुष्परिणाम होत नाही तर ते विषारी वायू श्वसनावाटे घेतल्याने आजूबाजूला असणाऱ्या लोकांवरसुद्धा त्याचा परिणाम होतो.

आपण असं बोलू शकत नाही की आपण या जगात एकटेच आहोत, आपल्या सोबत आपल्याला आवडणारे लोक सुद्धा असतात. या चित्रात तुम्ही बघू शकता की हा माणूस पार्सपचे झुरके घेत आहे. हयाच्या या धुम्रपानाच्या सवयीमुळे सर्व परिवारसुद्धा जळत आहे. जेव्हा-जेव्हा तुम्ही धुम्रपानाची मजा घेता तेव्हा तुम्ही फक्त आपले जीवनच नाही तर जे तुमचे आहेत, त्यांचे जीवनसुद्धा जाळता. आपल्या परिवाराला सुरक्षित ठेवण्यासाठी व आपल्या मुलाबाळांसाठी, तंबाखूपासून दूर रहा.

जीवन एक, संवण्याचे मार्ग अनेक!



आपल्याला आपले जीवन एकदाच मिळते त्यामुळे हे आपल्याच हातात आहे की आपल्याला आपले आयुष्य वाढवायचे की कमी करायचे? येथे असे खूप मार्ग आहेत की जे आपले आयुष्य कमी करू शकतात.

- एक सिगरेट आपल्या जीवनाचा एक श्वास कमी करते.
- एक बीडी आपल्या जीवनाचे दोन श्वास कमी करते
- गुटख्याचे एक पाकीट आपल्या जीवनाचे चार श्वास कमी करते

तंबाखू फक्त तुमचेच नाही तर तुमच्या परिवाराचे ही आरोग्य बिघडवतो.

अप्रत्यक्ष धूम्रपान फक्त तुमच्याच आरोग्यावर दुष्परिणाम करते असे नव्हे तर तुमच्या परिवाराच्या सदस्यांना पण नुकसान पोहोचवते!

अप्रत्यक्ष धूम्रपानसुद्धा तुमच्या परिवाराला नुकसान करते. जेव्हा एखादी व्यक्ती धूम्रपान करते तेव्हा 75% धूर बाहेर सोडला जातो. तो आपला परिवार, आपले दोस्त व इतर कोणीही आजूबाजूला असतील त्यांच्या फुफ्फुसात जातो.

जर तुमच्या घरात कोणीही तंबाखू घेत असेल तर मुलेसुद्धा त्याचे अनुकरण करतात व तंबाखू घ्यायला सुरुवात करतात.

तुम्ही तुमच्या परिवाराला तुमच्याविषयी असलेल्या प्रेमाबद्दल शिक्षा करू इच्छिता का?

आयुष्य तुमचं निवड तुमची!

या पासून दूर रहा किंवा हे सर्व स्विकारा।



बिडी/ सिगारेट



गुटखा



फुफ्फुसाचा कर्करोग



गळ्याचा कर्करोग



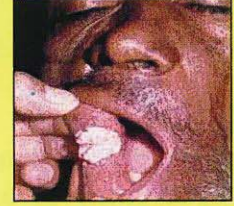
पान



नशाचार



दुर्गंधीयुक्त श्वास
घाण/ सडलेले दात



तोंडातील ब्रण

तुमचे मौल्यवान जीवन आणि तुमची इच्छाशक्ती!

हल्ली कर्करोग विषयी संशोधन चालू आहे. जेणे करून आपले आयुष्य वाढावे, पण तंबाखूच्या व्यसनानुळे लोक स्वतःचे आयुष्य कमी करत आहेत. त्यामुळे तुम्हालाच निर्णय घ्यायचा आहे की तुम्हाला जीवन निवडायचे आहे की मरण?

वेगवेगळ्या प्रकारची तंबाखूची उत्पादने, वेगवेगळे दुष्परिणाम पण त्याचा अंत (शेवट) एकच आहे तो म्हणजे "मृत्यू"!

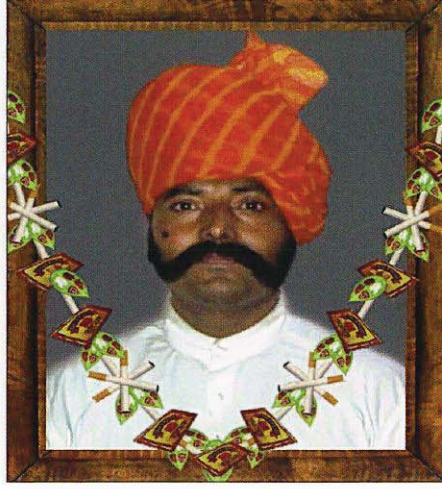
तुमची कष्टाची कमाई तंबाखूचा धूर बनत आहे काय?



**तंबाखू सेवन थांबवा.
तुमचं आरोग्य आणि कमाई वाचवा!**

आपण सगळे खूप मेहनत करून पैसे कमावतो कारण भविष्यात जे काही हवे आहे ते साध्य करू शकतो. ज्यामुळे तुम्ही तंबाखूयुक्त वस्तू विकत घेता त्यावेळी तंबाखूवरच नाही तर त्यापासून होणा-या आजारांवर पैसे खर्च करता. त्यामुळे तंबाखूचा वापर कमी करणे आवश्यक आहे. आपले आरोग्य सांभाळा व आपल्या मेहनतीचा पैसा वाचवा.

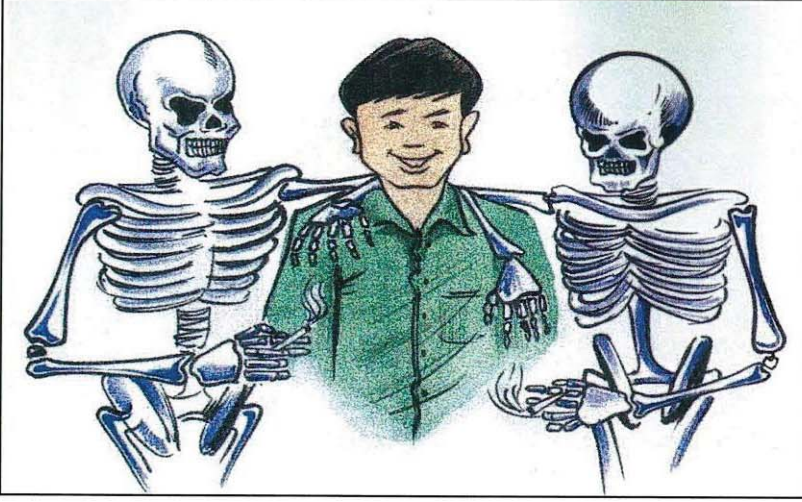
उंचे लोग, उँची पसंद!



आणि हा खूपच उंचावर पोहोचला आहे.....एकदम लवकर!
तंबाखूची मजा.....मृत्यूची सजा!

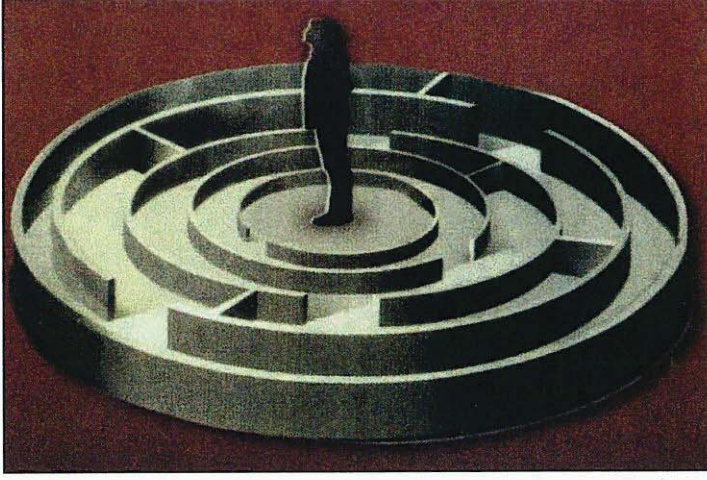
जाहिरातकर्ता आपल्याला चुकीची माहिती देतात त्यांना फक्त त्यांची उत्पादने काहीही करून विकायची असतात. उदा. उँचे लोग, उँची पसंद, हे जाहिरातदार असं सांगतात की जर कुणीही तंबाखूचे सेवन करत असले तर त्या व्यक्तीचा दर्जा वाढतो व दुसरे लोक पण त्याचा आदर करायला लागतात. खरंच तंबाखूचे सेवन करणारे लोक एवढे उंच पोहोचतात की ते तेथून परत येऊ शकत नाहीत. ते लहान वयातच मृत्यूला सामोरे जातात. खरंच ते त्याच्या पसंतीची खूप मोठी किंमत देतात.

असे मित्र काय कामाचे, जे तुमची मैत्री मृत्यूशी घडवतात?



- तुमचे मित्र खरेच तुमचे मित्र आहेत काय?
अर्थातच जे तुमचे हितचिंतक आहेत आणि तुमची काळजी करतात!
- अशा मित्रांशी मैत्री काय उपयोगाची जे तुमच्या मृत्यूला आमंत्रण देतात?
- कोणीही तंबाखू देऊ केला तरी ठामपणे तंबाखूला नकार द्या.
- जेव्हा तुमच्या कुटुंबातील एका प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू होती, तेव्हा संपूर्ण कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळतो.
- तुमच्या मैत्रीची किंमत तुमच्या कुटुंबाने भरावी असे तुम्हाला वाटते का ?

तुम्ही तंबाखूच्या चक्रव्युहात अडकला आहात काय?



तुम्हाला तंबाखू सोडण्याचे महत्त्व समजले आहे का? जर तुम्हाला तंबाखू सोडायची इच्छा असेल पण तुम्ही त्याच्या जाळ्यात अडकला आहात तरीसुद्धा आपली आशा सोडू नका !

लाखो लोकांनी तंबाखूचे व्यसन सोडले आहे, तेव्हा तुम्ही सुद्धा ते सोडू शकता.

कसे?

- तुम्ही तुमच्या मनाची तयारी करा. तंबाखूमुळे मिळणाऱ्या क्षणिक आनंदा ऐवजी दीर्घ व निरोगी आयुष्यासाठी तंबाखूचे व्यसन सोडा.
- तंबाखू सोडण्याची तारीख पक्की करा. आत्ताच्या क्षणापासून तंबाखूचे व्यसन सोडणे हे सर्वात चांगले. जर शक्य नसेल तर एका आठवड्यातच तंबाखू सोडणे चांगले.
- तंबाखूची आठवण करून देणाऱ्या सर्व वस्तू तुमच्यापासून दूर ठेवा.
- तुम्हाला तंबाखू खायची जेव्हा इच्छा होते, अशी परिस्थिती टाळण्याचा प्रयत्न करा.
- जर तुम्हाला असे वाटत असेल की तुम्ही स्वतःहून तंबाखूचे व्यसन सोडू शकत नाही तर तुम्ही तज्ञांची मदत घ्या.
- तुम्ही तंबाखू सोडल्यावर तुम्हाला अडचणी येऊ शकतात आणि तुम्ही पुन्हा तंबाखूच्या व्यसनाकडे वळू शकता, तरी सुद्धा आपल्या निश्चयापासून ढळू नका.

तंबाखू खाणं आणि मद्यपान सोडा



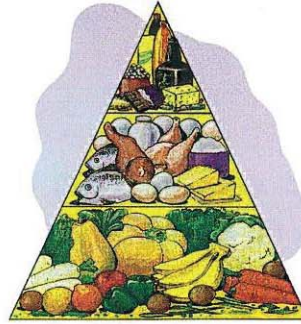
**तंबाखूचे सेवन आणि
मद्यपान करू नका**



तोंडाची स्वच्छता ठेवा



अयोग्य आहार



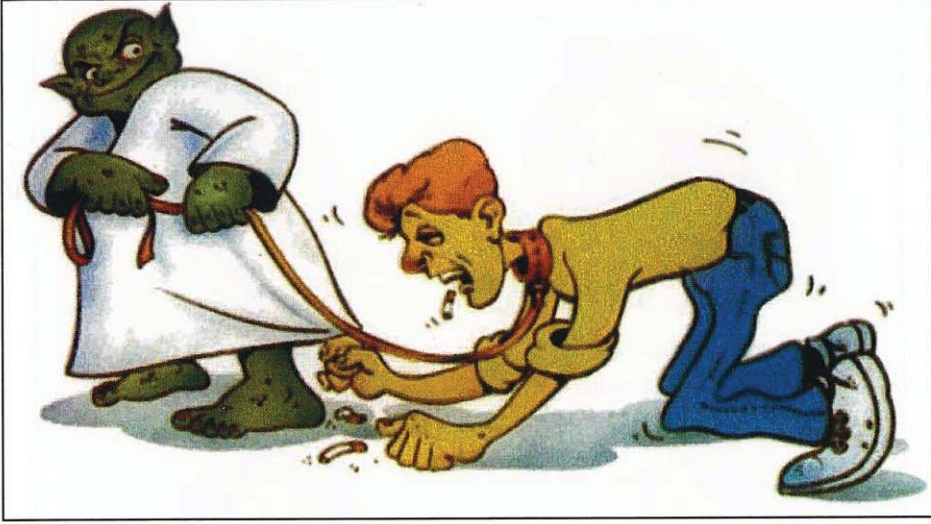
समातिल/योग्य आहार

जर तुम्हाला दिर्घ आयुष्य जगायचे असेल तर हे महत्वाचे आहे की तुमचे आरोग्य निरोगी असायला हवे.

तंबाखू व दारूचे व्यसन बंद करा. प्रत्येक वेळी तुम्हाला तुमचे तोंड स्वच्छ ठेवायला हवे. आपले शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी सकस आहार तेवढाच आवश्यक आहे.

सकस आहार म्हणजे काय? सकस आहारात जास्तीत जास्त प्रमाणात कडधान्य, पालेभाज्या, फळे, मांस व अंडी असली पाहिजे व चरबी युक्त पदार्थ कमी असले पाहिजेत.

कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखूचे सेवन मृत्यूला आमंत्रण देते!



तुम्ही या चित्रामध्ये बघत आहात की ही व्यक्ती तंबाखूचा गुलाम बनली असून मृत्यूच्या दारात उभी आहे. तुम्हाला पण त्या व्यक्तीसारखे होणे आवडेल का?

हे सर्व ऐकल्यानंतर, जरी तुम्ही तंबाखू खात नसाल तरी, तुम्ही तंबाखूचे सेवन सुरु करणार का? जर तुम्ही पहिल्यापासून तंबाखू घेत असाल तर हे व्यसन यानंतर सुद्धा चालू ठेवणार का?

तंबाखूचा वापर कोणत्याही प्रकारात करणे म्हणजे मृत्यूला निमंत्रण देण्यासारखे आहे.

जर तुम्हाला तंबाखूचे व्यसन सोडण्यासाठी मदत पाहिजे असेल तर आमचा पत्ता :

तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र
प्रिवेंटिव ऑनकोलॉजी विभाग
टाटा मेमोरिअल सेंटर
डॉ. ई. बोर्जेस मार्ग, परळ
मुंबई 400012
दूरध्वनी क्र: 24154379
ई-मेल : preventive@tmc.gov.in

निष्कर्ष

तंबाखू सेवनाचा दुष्परिणाम आरोग्य आणि जीवनमानावर हीतीच पण त्याबरोबर ती कर्करोगाचेही कारण ठरती. जवळपास 80-90 % तोंडाचा कर्करोग हा तंबाखूच्या वापरामुळे होतो. जगात तोंडाच्या कर्करोगापैकी एक तृतीयांश भाग कर्करोग भारतात आढळतात. असा अंदाज आहे की भारतात दररोज 3500 लोक तंबाखूच्या सेवनामुळे मृत्यूमुखी पडतात. आजाराचे लवकर आणि पुर्वावस्थित निदान झाले तर त्यांचे प्राण वाचू शकतात. योजनाबद्ध आणि प्रमाणित उच्च प्रतीचे आरोग्य शिक्षणाचे जनजागृतीचे कार्यक्रम आयोजित झाले तर लोकांच्या तंबाखू सेवनाच्या प्रमाणात घट होईल आणि त्यामुळे तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या आजाराच्या प्रमाणात घट होईल. ह्या पुस्तकात आम्ही तंबाखूचे धोकादायक दुष्परिणाम, तंबाखू आणि कर्करोग, तंबाखू कसा सोडावा, तंबाखूचे गरीदरपणातील दुष्परिणाम आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे मुले आणि कुटूंब यांच्यावर परिणाम असे विषय समाविष्ट केले आहेत. ही पुस्तिका आरोग्यसेवा कर्मचाऱ्यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामांविषयी जनजागृती करण्यासाठी उपयुक्त वाचन साहित्य होईल.

संदर्भ

1. Gupta PC, Ball K. India — tobacco tragedy. Lancet: 1990;335:594-5.
2. World Health Organization. Tobacco or health: a global status report.(last accessed on 11.3.2019)
3. U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010 (Last accessed on 12.3.2019)
4. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014 (last accessed on 12.3.2019)
5. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006 [accessed 12.03.19].
6. World Health Organization. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89: Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-NitrosaminesCdc-pdfExternal. [PDF-3.18 MB] Lyon (France): World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2007 (last accessed on 22.3.2019)
7. Piano MR, Benowitz NL, Fitzgerald GA, Corbridge S, Heath J, Hahn E, et al. Impact of Smokeless Tobacco Products on Cardiovascular Disease:

Implications for Policy, Prevention, and Treatment: A Policy Statement from the American Heart Association. *Circulation* 2010;122(15):1520-44.

8. World Health Organization India fact sheet 2018 (last accessed on 11.3.2019)
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272672/wntd_2018_india_fs.pdf
9. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2018 Sep 12.
10. NCRP - Consolidated Report of Hospital Based Cancer Registries 2007-2011, National Cancer Registry Programme (Indian Council of Medical Research), Bangalore, 2013.
11. U.S. Department of Health and Human Services. Women and Smoking: A Report of the Surgeon General. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, 2001. (last accessed on 11.3.2019)

