

प्रशिक्षण पुस्तिका मुलांमध्ये तंबाखू वापराच्या दुष्परिणामांविषयी जागरूकता निर्माण करणे

संकल्पना -

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम. डी.

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी.

श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम. एस. डब्ल्यू.

वाईट सवयी
चिरडून टाका



प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या दुष्परिणामांबाबत
मुलांमध्ये जागरुकता

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारतात 2018 मध्ये ग्लोबोकॅन (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 पुर्वावस्थेत 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% पेक्षा जास्त रुग्णांचे उशिरा निदान होते आणि जास्त प्रगत अवस्थेत कर्करोग पोहोचल्यावर उपचारासाठी पाठविले जाते. वेदना आणि दुःखाच्या व्यतिरिक्त कर्करोगाच्या पिडा रुग्ण आणि त्याच्या कुटूंबियांना सोसाव्या लागतात. ह्या आजाराचा आर्थिक प्रभाव हा आपत्तीजनक आहे. साधे प्रतिबंधात्मक उपाय आणि नियमित तपासणीमुळे हे मृत्यू प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी होईल आणि त्याचे इतर देखील 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. जशी कर्करोगा संबंधित जागरुकतेचा 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 संप्रेषण (IEC)
- चिकित्सालय आणि समुदाय आधारित, संधीप्रधान तपासणी
- आरोग्य मनुष्यबळ विकास
- जाहीरात, एन.जी.ओ प्रशिक्षण आणि नेटवर्किंग
- संशोधन

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



प्रशिक्षण पुस्तिका-
तंबाखूच्या दुष्परिणामांबाबत
मुलांमध्ये जागरूकता

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम.डी.

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी.

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम.एस.डब्लू

वैद्यकीय समाजसेविका, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

अंशुमन गुप्ता,

स्पष्टीकरणात्मक चित्रण

प्रकाशन क्रमांक – 5A

2020

टाटा मेमोरियल सेंटर

प्रिक्वेंटीव ऑन्कोलॉजी विभाग

मुंबई - 400012, भारत.

प्रकाशक :

कर्करोग प्रतिबंध विभाग
टाटा मेमोरीयल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंध विभाग, 2020

वितरक :

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

The Department of Preventive Oncology (preventive@tmc.gov.in)

प्रकाशकाकडे सर्व हक्क राखीव आहेत. ह्या पुस्तकाची प्रत बनविणे,

एखाद्या वेबसाइटवर पुस्तकातील मजकुर टाकणे किंवा परवानगी शिवाय इतर कोणीही या पुस्तकाचे वाटप करणे बेकायदेशीर आहे. पुस्तकाच्या पुनरुत्पादन किंवा भाषांतर, भाग किंवा संपूर्ण यासाठी प्रकाशकाकडे संपर्क करावा.

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना	7
आभार	9
पार्श्वभूमी	11
1. तंबाखूचे विविध प्रकार	13
2. तंबाखूचे आकर्षण	16
3. मित्र आणि शत्रू	17
4. फॅशन आणि तंबाखू	18
5. शिक्षक आणि पालकांचा सल्ला	19
6. तंबाखूची रचना	20
7. तंबाखूचे उपद्रवी कार्य	22
8. अप्रत्यक्ष धूम्रपान	24
9. तंबाखू रुपी राक्षस	26
10. आरोग्याचे मुल्य	29
11. तंबाखू मुक्त समाज!	33
12. निष्कर्ष	36
13. संदर्भ	37

प्रस्तावना

भारत देश राष्ट्रीय पातळीवर कर्करोग, मधुमेह, हृदयासंबंधीत रोग आणि हृदय विकाराचा झटका (NPCDS) 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. हि पुस्तिका तंबाखूच्या दुष्परिणामांबाबत मुलांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आरोग्यसेवा कर्मचारी आशा (ASHAs), (ANMs), अंगणवाडी कर्मचारी (AWWs), प्राथमिक आरोग्यसेविका (PHWs), समुदाय आरोग्य स्वयंसेवक (CHVs) आणि इतर शासकीय किंवा खाजगी विभाग यांना कर्करोग जनजागृती सत्र आयोजित करण्यास मार्गदर्शक ठरेल. 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 प्रतिबंधक विभाग, टाटा स्मारक रुग्णालयाच्या खालील कर्मचाऱ्यांचे आभार प्रकट करतो ज्यांनी ही पुस्तिका बनवण्यात त्यांचे मोलाचे आणि अथक योगदान दिले:

डॉ. वसुंधरा कुलकर्णी यांनी या पुस्तिकेच्या विविध आवृत्तींना संपादीत करण्यास सहाय्य केले आहे.

श्री. अंशुमन गुप्ता यांनी या पुस्तिकेसाठी चित्ररेखाटन, मुखपृष्ठ केले आहे.

डॉ. क्षमा वैरागी यांनी पुस्तिकेचा मराठी व हिंदी अनुवाद केला आहे व सौ. वैष्णवी भगत, अंजली साळवी यांनी अनुवादास सहाय्य केले आहे.

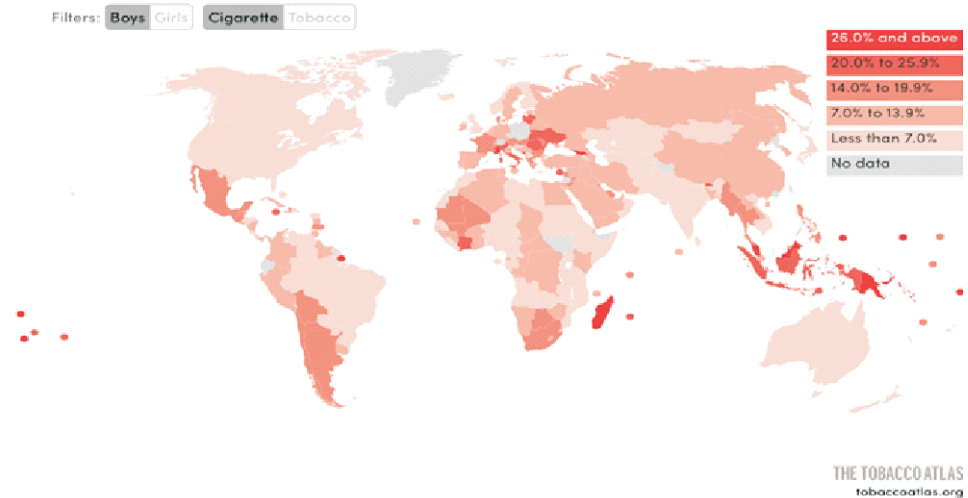
श्री. तुषार जाधव यांनी हस्तपुस्तिकेची रचना, अनुवाद आणि टंकलेखन केले आहे.

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

पार्श्वभूमी

जगभरात, दरवर्षी सुमारे सात दशलक्ष मृत्यू तंबाखूच्या कारणास्तव होतात. (1) कमी संसाधने असलेल्या बऱ्याच देशांमध्ये हा भार वाढण्याची शक्यता आहे. जर हे असेच चालू राहिले तर 2030 पर्यंत तंबाखूच्या वापरामुळे 8 दशलक्ष मृत्यू होतील. (2) असा अंदाज लावला जातो की धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा सरासरी धूम्रपान करणारे आणि तंबाखूचे सेवन करणारे दहा वर्षे आधिक मृत पावतात. (3) जगभरात दररोज, सुमारे 18 वर्षांपेक्षा कमी वयाचे 2000 लोक त्यांची आयुष्यातील पहिली सिगारेट ओढतात आणि दररोज 18 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या 300 लोकांचे दररोज सिगारेट ओढणे सुरू होते. (4) तरुण आणि मुलांमध्ये तंबाखूजन्य उत्पादनाचा वापर शक्यतो किशोरवयीन काळात सुरू केला जातो आणि त्याची सवय लागते. (5,6) अमेरिकेतील शालेय आणि हायस्कूल विद्यार्थ्यांपैकी अंदाजे 27.1% शालेय विद्यार्थी आणि 7.2% हायस्कूलचे विद्यार्थी सध्या तंबाखूजन्य पदार्थांचा वापर करतात. (7) GATS (2016-2017) च्या सर्वेक्षणानुसार भारतात सध्या तंबाखूचे 28.8% प्रौढ वापरकर्ते आहेत. (8) धूम्रविरहीत तंबाखू सुरू करण्याचे सरासरी वय 18.8 वर्षे आहे. (8) 2009 च्या GYTS सर्वेक्षणानुसार भारतात 13 ते 15 वर्षे वयोगटातील मुले धूम्रपान करतात असे निदर्शनास आले. 14.6% विद्यार्थी कोणत्याही प्रकारात तंबाखू वापरतात, 4.4% सध्या सिगारेट वापरतात, 12.5% सध्या इतर

Prevalence, Tobacco and Cigarette Use (Boys and Girls)



प्रकारात तंबाखूचा वापर करतात. (9) 2006 आणि 2009 मध्ये केलेल्या सर्व वैश्विक प्रौढ तंबाखू सर्वेक्षणांच्या तुलनेत असा निष्कर्ष काढला आहे की, दोन्ही सर्वेक्षणांमधील विद्यार्थ्यांमध्ये धुम्रपान आणि धुम्रविरहित तंबाखूच्या सेवनात जास्त फरक नव्हता, तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांची (सिगारेट/ विडी) टक्केवारी किंवा धुम्रविराहीत तंबाखू सेवन करणाऱ्यांची टक्केवारी जवळ जवळ सारखीच असते तर धुम्रयुक्त तंबाखूच्या तुलनेत मुली धुम्रविराहीत तंबाखूचा जास्त वापर करतात. (10) दुर्दैवाने, तंबाखूचा वापर करणाऱ्या निम्म्या लोकांचा अकाली मृत्यू होतो. खैनी आणि बीडी हे तंबाखूचे सामान्य प्रकार आहेत जे भारतात सहजपणे उपलब्ध आहेत. तंबाखूच्या धुम्रपानात तंबाखूचा धुर विषारी आहे आणि त्यात 7000 पेक्षा जास्त रसायने आहेत त्यापैकी शेकडो घातक आहेत आणि 70 रसायने कर्करोगास कारणीभूत आहेत. (11) घरातील वातावरण मर्यादित असल्याने अप्रत्यक्ष धुम्रपानामुळे (SHS) मुले असुरक्षित असतात. सामान्यतः घर आणि सभोवतालचा मोठा परिसर जिथे मुलांना आणि तरुणांना (SHS) याची लागण होऊ शकते. अप्रत्यक्ष धुम्रपान हे रोग, अपंगत्व आणि सार्वजनिक आरोग्यासाठी समस्येचे महत्वपूर्ण परंतु प्रतिबंध करता येण्याजोगे आहे. अप्रत्यक्ष धुम्रपानामुळे प्रौढांमध्ये फुफ्फूसाचा कर्करोग आणि हृदयरोग होण्याचा धोका वाढतो. अप्रत्यक्ष धुम्रपानामुळे मुलांमध्ये, नवजात बालकाचा अचानक मृत्यू, दमा, ब्रॉन्कायटिस आणि न्युमोनिया होण्याचा धोका वाढतो. (12) जगभरात, सुमारे 40% मुले धुम्रपान करण्याच्या हानीकारक आणि कधी-कधी प्राणघातक परिणामास सामोरे जातात. (13) सामान्यतः बऱ्याच देशांमध्ये अप्रत्यक्ष धुम्रपानामुळे नुकसान होत आहे, परंतु जगभरात ह्या समस्येचे प्रमाण अगदीच कमी परिभाषित केले आहे. पालकांद्वारे धुम्रपान हे मुलांमध्ये ETS संक्रमणाचे प्रमुख स्रोत आहे. त्याचबरोबर ते शाळा, रेस्टॉरंट्स, सार्वजनिक ठिकाणे आणि सार्वजनिक वाहतुक यांमुळे ETS संक्रमण होते. मुले अनेक कारणास्तव प्रौढांपेक्षा ETS अधिक संवेदनशील असतात कारण त्यांची रोगप्रतिकारक यंत्रणा अपरिपक्व असते आणि त्यांच्या ब्रॉंकियल ट्युब लहान असतात. ते देखील वेगवान श्वास घेतात आणि म्हणून प्रौढांपेक्षा प्रति किलोग्राम शरिराच्या वजनाच्या अधिक हानिकारक रसायने घेतात. (14) सद्य आणि भविष्यातील पिढ्या तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या तंबाखूजन्य आजार, सामाजिक, पर्यावरणीय आणि आर्थिक परिणामांपासून आणि तंबाखूच्या धुराच्या संसर्गापासून तातडीने संरक्षित होणे आवश्यक आहे. हि पुस्तिका तंबाखू वापराच्या दुष्परिणामांबद्दल मुलांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांसाठी संसाधन साहित्य म्हणून उपयुक्त ठरेल.



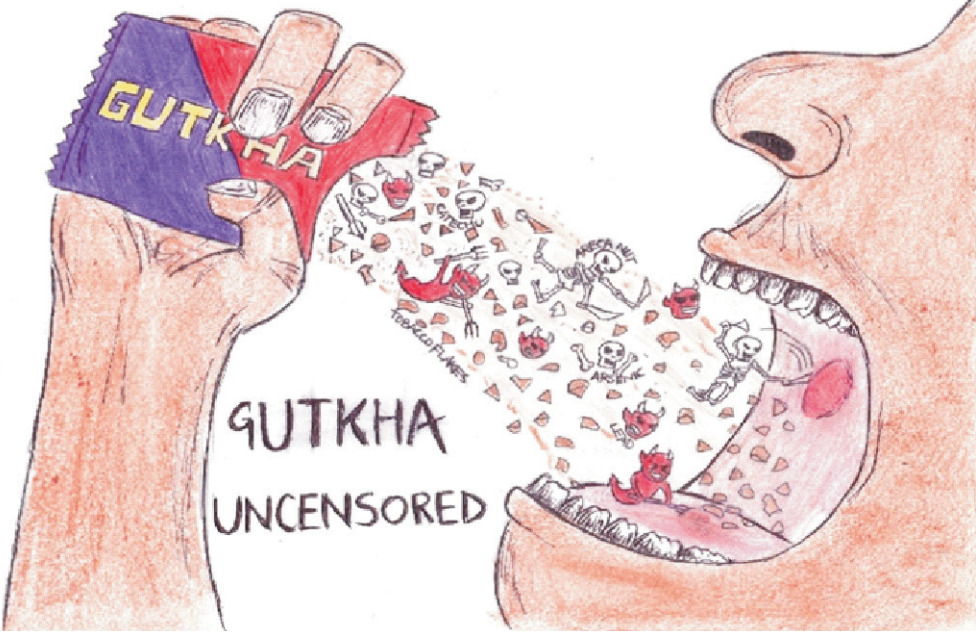
तंबाखूचे विविध प्रकार

तंबाखूचे कोणते विविध प्रकार आहेत जे आयणास माहित आहेत ?

आपल्या देशात तंबाखू वेगवेगळ्या प्रकारात वापरला जातो. धुम्रपान, चघळणे, दाताला लावणे आणि नाकाने ओढणे अशा प्रकारे तंबाखूचा वापर केला जातो.

सर्वसाधारणपणे धुम्रपान या प्रकारात सिगारेट, विडी, हुक्का या स्वरूपात तंबाखू वापरला जातो. खैनी, तंबाखू मिश्रित पान, गुटखा आणि मावा असे तंबाखू चघळण्याचे लोकप्रिय प्रकार आहेत. तंबाखू मशेरी, गुल, तंबाकू पेस्ट या स्वरूपात दातांना लावण्यासाठी वापरला जातो.

सर्व प्रकारांत कितीही प्रमाणात केलेले तंबाखूचे सेवन हे हानिकारकच आहे. काही लोक स्वतःचे समर्थन करताना विचार करतात की ते वापर करत असलेला तंबाखू सेवनाचा प्रकार हानिकारक नाही. तसेच काहीना वाटतं की ते तंबाखूचा खूप कमी प्रमाणात वापर करतात म्हणून तो हानिकारक नाही. तंबाखूचा कोणताही सुरक्षित प्रकार किंवा तंबाखूच्या प्रमाणाची निश्चित मर्यादा नाही.



गुटखा

तुम्ही सांगू शकता का तंबाखू चा कोणता प्रकार मुलांमध्ये लोकप्रिय आहे?

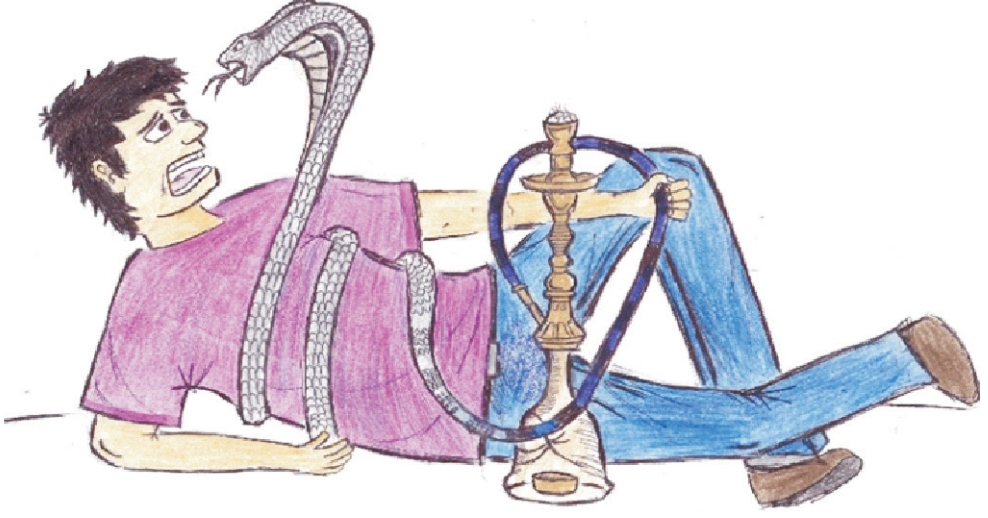
तुम्हाला चित्रात काय दिसते?

तंबाखूच्या वापरात गुटखा हा प्रकार मुलांमध्ये लोकप्रिय आहे.

तुम्ही सांगू शकता, की असे का?

गुटखा स्वस्त आहे, सहज उपलब्ध आहे, स्वतःजवळ लपवुन बाळगायला सोपा आहे म्हणून मुलांना तो वापरायला सोयीस्कर वाटतो. गुटखा पाकिटावरच्या आकर्षक दिखाव्याला भुलून मूर्ख बनू नका कारण त्या पाकिटांमध्ये भरपूर घातक रासायनिक घटक आहेत जे आरोग्यासाठी हानिकारक आहेत. अलिकडे भारतातील बऱ्याचशा राज्यांनी गुटखा आणि पान मसाला यांवर बंदी घातली आहे.

finshuman



हुक्का

तुम्ही हुक्का बार विषयी ऐकलं आहे का?

खरं तर एका चित्रपटात गाणं सुद्धा आहे यावर.

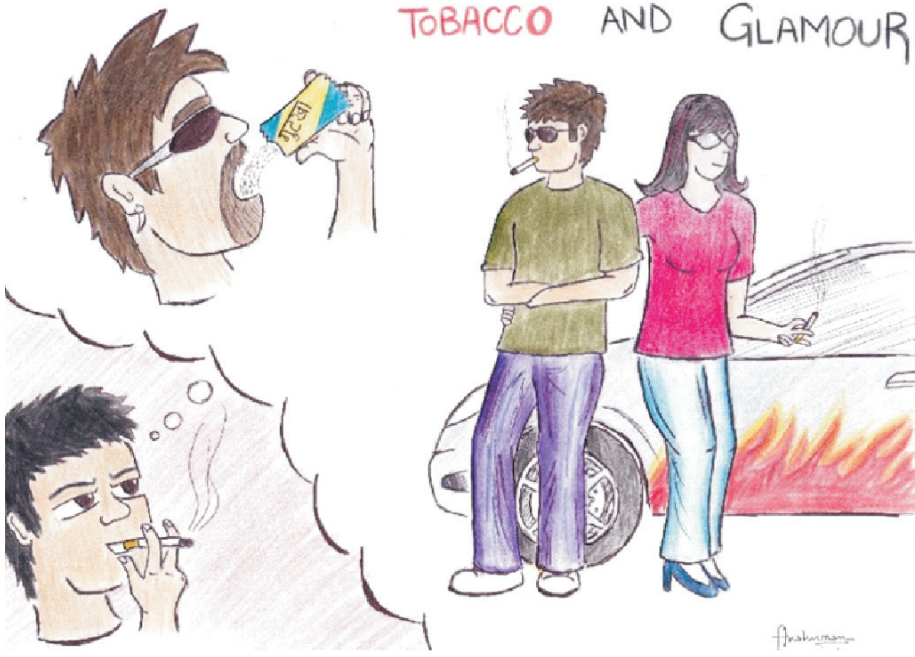
तुम्हाला आठवतं का कोणत्या हिंदी कलाकाराने त्या चित्रपटात गाणं गायलं आहे?

तुम्ही सांगू शकता काय गंमत आहे हुक्का बार आणि पब मध्ये?

हुक्का पार्लर तरुणांमध्ये लोकप्रिय असताना त्यावर बंदी घालणे योग्य आहे का?

होय! त्यावर बंदी घालणे योग्य आहे. बऱ्याच लोकांना वाटतं की हुक्क्यामध्ये तंबाखू नसतो म्हणून ते हुक्का ओढतात आणि त्याच्या वेगवेगळ्या चवींचा आनंद घेतात. हुक्का सुद्धा तेवढाच हानिकारक आहे जेवढे तंबाखूचे इतर प्रकार हानिकारक आहेत.

तुम्हाला चित्रात काय दिसते? हा माणूस ओढत असलेला हुक्का हा सापासारखा भयानक आहे. हा माणूस आता सापाच्या विळख्यात आहे आणि तुम्ही विचार करू शकता की, आता साप त्या माणसाला काय करेल.



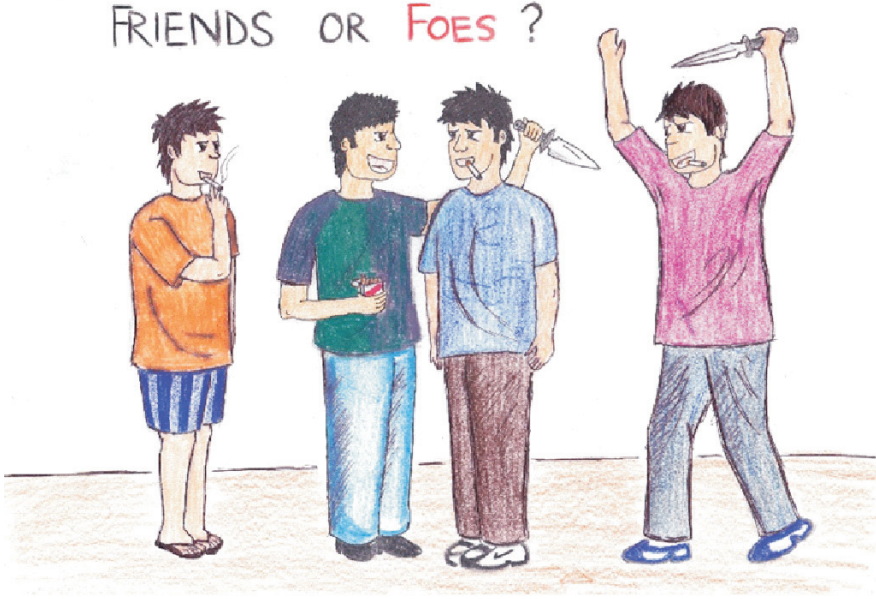
तंबाखूचे आकर्षण

अल्पवयिन मुले किंवा तरूण तंबाखूचा वापर सुरु करतात त्या बाबतीत तुमचं काय मत आहे?

त्यासाठी बरीच कारणे आहेत. तंबाखूचा वापर सुरु करण्याचे एक कारण म्हणजे तंबाखूचा अनुभव घेण्याची इच्छा. मुलांना काहीतरी नवीन करायच असतं. त्यामुळे तंबाखूचा वापर करताना ते रोमांचकारी अनुभव करतात आणि त्यांचा काहीतरी नविन करायचा हेतू ही पुर्ण होतो.

तुमचे साहस दाखविण्यासाठी तुम्ही इतर निरोगी पर्यायांचा विचार करू शकाल का?

जसे खेळात व्यस्त रहाणे, पोहणे, गिर्यारोहण, सायकलिंग, फुटबॉल. यातुन तुम्हाला उत्तेजना आणि शरिराला व्यायाम दोन्ही मिळेल. वाचन, चित्रकला, गायन, नाच, अभिनय असे छंद बाळगले तर तुमची सर्जनशीलता वाढेल आणि त्यातुन तुम्हाला आनंद मिळेल.



मित्र आणि शत्रू

तुम्हाला चित्रात काय दिसते?

त्यातून तुम्हाला काय समजले?

मित्रांचा आपल्यावर पडणारा प्रभाव हे एक मुख्य कारण आहे ज्यामुळे मुलं तंबाखूच्या आहारी जातात. मुलांना वाटतं की जर त्यांनी त्यांच्या मित्रांच अनुकरण नाही केलं तर ते आपल्याला त्यांच्या समुहात सामिल करुन घेणार नाहीत.

प्रश्न असा उद्भवतो की मित्रांकडून तुम्ही काय शिकता?

तुमचे मित्र शुभचिंतक आहेत की वाईट चिंतणारे आहेत? जे तुम्हाला तंबाखू देऊ करतात व त्याच्या आहारी पाडतात ते तुमचे मित्र नसुन शत्रू आहेत. तंबाखू तुम्हाला आजारी पाडुन तुमचा मृत्यू जवळ आणतो.

अशी मैत्री निभवण्यात काही अर्थ आहे का?

तुम्हाला कोण मित्र म्हणून निवडायला आवडेल जो तुम्हाला दुःखी करेल तो की जो आनंद देईल ? तुम्ही असे मित्र निवडायला हवेत जे तंबाखूचे सेवन करत नाहीत.

FASHION AND TOBACCO.



फॅशन आणि तंबाखू

अशी इतर कोणती कारणे आहेत ज्यामुळे मुलं किंवा तरुणांना तंबाखूचे इतर कोणतेही प्रकार अनुभवण्याची इच्छा होते? तुम्ही कधी बघता की चित्रपटात नायक धुम्रपान करतो आणि तुम्हाला सुद्धा त्याचे अनुकरण करण्याची इच्छा होते. अनेकांना असे वाटतं की जर आपण आवडत्या कलाकारांचं अनुकरण केले तर आपण त्याच्याप्रमाणे मोहक आणि आकर्षक दिसू.

तुम्हाला माहित आहे का की चित्रपटांमध्ये धुम्रपानास बंदी आहे आणि तंबाखू कंपनी क्रिडा कार्यक्रमांच प्रायोजन करू शकत नाहीत?



शिक्षक आणि पालकांचा सल्ला

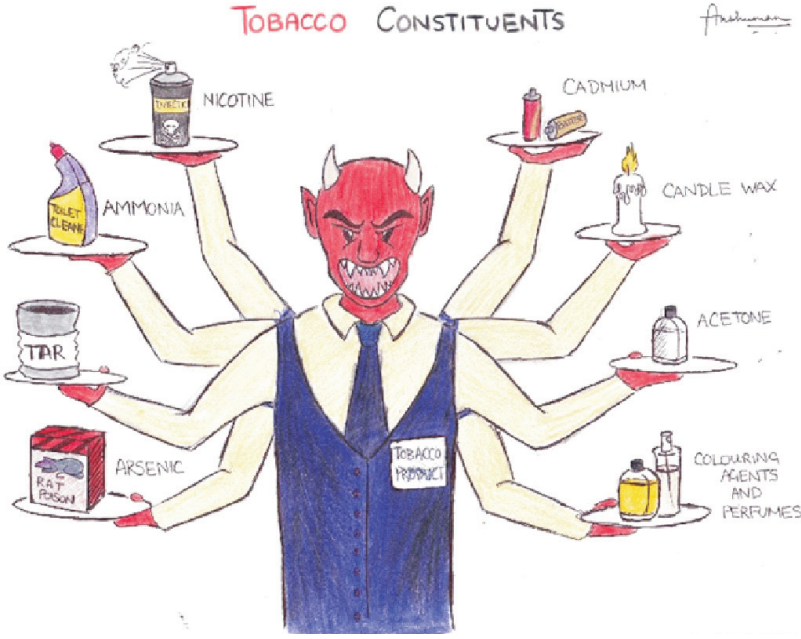
मुलं कधी कधी पालक, शिक्षक व इतरांनी त्यांना लागू केलेल्या नियमांना वैतागून मोठ्याना विरोध दर्शवितात. मुलांना नेमक्या त्याच गोष्टी करायच्या असतात ज्या त्यांच्यासाठी निषिद्ध असतात.

जेव्हा मुलांना तंबाखू सेवनात रस असतो आणि पालक किंवा शिक्षक त्यांना त्यापासून लांब ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. तेव्हा मुलांना समजत नाही की पालकांचे ऐकाव, दुर्लक्ष करावं की मित्रांचे अनुकरण करावे.

तुम्हाला असं वाटतं का की मुलांमध्ये त्यांच्यासाठी काय चांगलं काय वाईट हे ठरवण्याची क्षमता आहे?

तरीही फक्त यासाठी तुम्हाला विद्रोह करण्याचा अधिकार आहे का?

कधी असही घडतं की कुटूंबातील सदस्य स्वतः तंबाखूचे सेवन करत असतात, अशा परिस्थितीत तुम्ही त्यांचे अनुकरण करणे टाळले पाहिजे. उलट आपण आपल्या कुटूंबातील सदस्याला तंबाखूच्या सवयी पासून परावृत्त करायला हवे.



तंबाखूची रचना

कोणत्याही प्रकारात तंबाखूचे सेवन का करू नये याबद्दल तुम्हाला माहिती आहे का ?

तंबाखूमध्ये कीती प्रकारचे हानिकारक रसायन आहेत तुम्हाला माहिती आहे का?

आपण अंदाज लावू शकता?

तंबाखु मध्ये 7000 पेक्षा जास्त रसायने आहेत. आपण तंबाखूमधील बऱ्याच हानिकारक घटकांपासून परिचित असाल. त्यात अशी रसायने आहेत जी फिनेल, शौचालय स्वच्छता साधने, कार बॅटरी, अरसेनिक जे विष आहे, अॅसिटोन जे रंग मिटवण्यासाठीचे रसायन आहे, डांबर, मेण यामध्ये आढळतात. ह्या रसायनांची तिब्रता कमी प्रमाणात असल्याने आपल्याला त्यांचा हानिकारक प्रभाव लगेच दिसून येत नाही. या रसायनांचा प्रभाव काही वर्षांनंतर दिसून येतो. त्यामुळे लोकांना तंबाखूचा वापर आणि त्याचे आरोग्यास असलेले धोके सहज समजता येत नाहीत.

SMOKER
ON
FIRE.

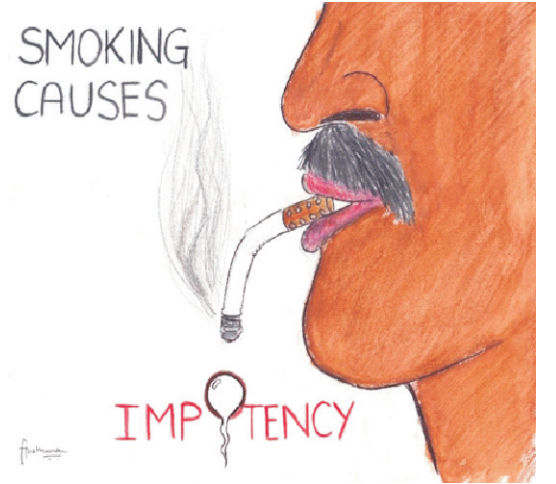


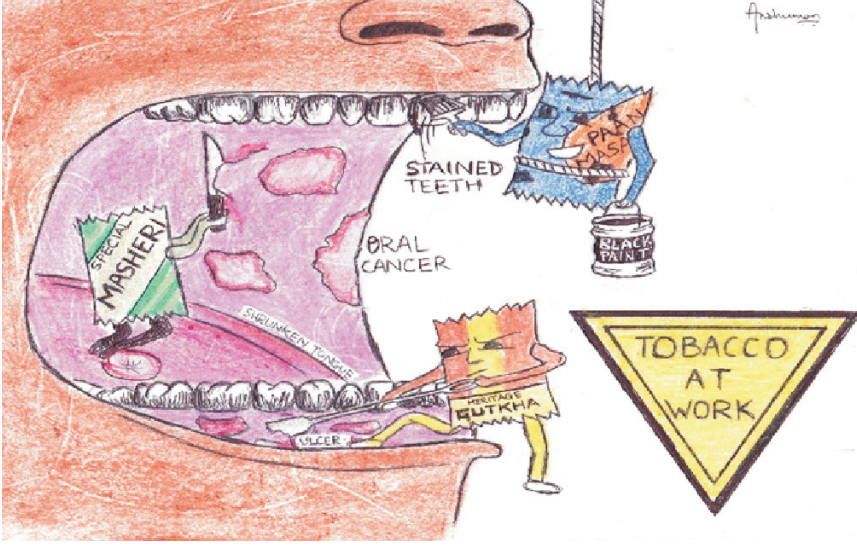
धूम्रपानाचा जाळ

तुम्हाला चित्रात काय दिसते? हा माणूस सिगारेट ओढत आहे आणि त्याचा धूर शरिराच्या वेगवेगळ्या अंगातून धूर बाहेर पडत आहे. हे चित्र तुम्हाला हे समजावत आहे की सिगारेट आणि तंबाखू सेवन आपल्या शरिरावर आतुन कसा प्रभाव करत आहेत. आणि हे परिणाम शरिरासाठी नक्कीच चांगले नाहीत.

धूम्रपान नपुंसकत्वाचे कारण

तंबाखू वंध्यत्वाचे कारण असू शकते हे तुम्हाला माहित आहे का? अनेक अभ्यासांमधून सिद्ध झाले हे की तंबाखूचा वापर आणि नपुंसकत्व यांचा परस्पर संबंध आहे.



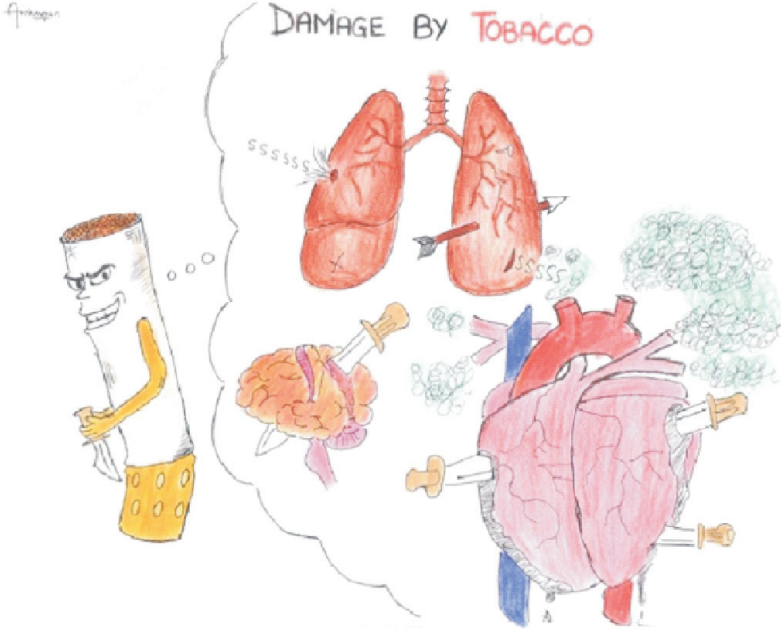


तंबाखूचे उपद्रवी कार्य

कल्पना करा नविन इमारतीचे बांधकाम सुरु आहे आणि अनेक कामगार त्यासाठी काम करत आहेत.

काही वर्षांच्या मेहनती नंतर एक सुंदर इमारत बांधली जाते. ह्या सर्व कामाचा शेवट खूप सुंदर आहे. तंबाखूचा वापर ह्याच्या अगदी विरुद्ध काम करतो. ह्या चित्रात तुम्ही पाहू शकता तंबाखू हा तोंड खराब करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारे जोमाने कार्य करत आहे. त्यातील एक भाग म्हणजे तंबाखूमुळे दातांचा रंग काळा होतो. तंबाखूचे दुसरे कार्य व्रण, सफेद आणि लाल चट्टे, सब म्युकस फायब्रोसिस, अल्सर त्याबरोबर कॅन्सर. दुर्दैवाने तोंडात फक्त एवढेच दुष्परिणाम दिसून येतात. परंतु तंबाखूच्या कोणत्याही प्रकारच्या वापरामुळे शरिराच्या इतर अवयवांनासुद्धा कर्करोग आणि इतर आजार होतात. तंबाखूचे दुष्परिणाम लगेच दिसून येत नाहीत. त्यासाठी शरिरावर परिणाम करून मोठे आजार व्हायला खूप वर्षे लागतात. तंबाखूचं विनाशकारी कार्य सतत सुरुच असते. शेवटी आपण ते कर्करोग, हृदय विकार अशा स्वरूपात बघतो.

म्हणून नेहमी तंबाखू पुर्णपणे सोडण्याचा सल्ला दिला जातो, पण तुम्हाला तसं शक्य होत नसेल तर किमान प्रत्येक वापरानंतर तोंड स्वच्छ धुवायला हवे. तसेच महिन्यातून एकदा तोंडातील रंग बदलांचे निरीक्षण करायला पाहिजे. जर तुम्हाला काही असामान्य बदल दिसला तर त्वरित डॉक्टरांशी भेटून सल्ला घ्यायला हवा.



तंबाखूमुळे नुकसान

ह्या चित्रामध्ये तुम्हाला शरिराचे कोणते अवयव दिसत आहेत?

ह्या अवयवांना काय झाले आहे?

ह्या चित्रातुन तुम्हाला काय समजले?

होय! सिगारेट तुमचे फुफूस, हृदय, आणि मेंदू ला इजा करत आहे. कोणत्याही प्रकारचे धुम्रपान तुमच्या फुफूसाला संपवुन टाकेल. धुम्रपानामुळे फुफूसचा कर्करोग होतो. तंबाखूसेवनामुळे होणारे इतर मोठे आजार म्हणजे हृदय विकार, अर्धांगवायू आहेत. आपण फक्त बघू शकतो की लोकं आनंदाने धुम्रपान किंवा इतर प्रकारात तंबाखूचे सेवन करत आहेत पण हे दिसत नाही की त्यांच्या शरीरात तंबाखू आतुन किती विनाश घडवत आहे. व्यथा भोगणं आणि अंथरुणावर खिळुन पडणे आनंददायक नाही. हे सर्व आजार फक्त मृत्यू जवळ आणतात.



अप्रत्यक्ष धूम्रपान

तुम्ही कधी कारखाना बघितला आहे काय?

कारखान्यात वेगवेगळ्या प्रकारचे उत्पादन घेतले जाते. तुम्ही चित्रात काय बघितलं?

एक व्यक्ती धूम्रपान करीत आहे आणि त्याचा त्रास भवतीच्या लोकांना होत आहे. धूम्रपान करणारी व्यक्ती हा कारखान्याप्रमाणे आहे. तो मृत्यूचे उत्पादन करित आहे, स्वतःसाठीही आणि आजुबाजूच्या माणसांसाठीही. जेव्हा व्यक्ती धूम्रपान करते तेव्हा तो / ती धुर आत ओढते पण त्याच वेळेस तो धुर बाहेरही सोडते. आजुबाजूचे लोक इच्छा नसतानाही तोच धुर श्वासावाटे आत घेतात. त्यामुळे ते सुद्धा धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्ती प्रमाणे वेगवेगळ्या आजारांना पात्र ठरतात. तसं तुम्ही चित्रातसुद्धा बघू शकता की धूम्रपान करणारी व्यक्ती हृदय विकार, लखवा आणि फुफ्फूसांच्या कर्करोगासारखे आजार जवळच्या आणि प्रेमाच्या माणसांना वाटत आहे.



जास्त बुद्धीमान कोण?

तुम्ही कधी प्राणी संग्रहालयात जावून वेगवेगळे प्राणी पाहिले आहेत का?

तुम्हाला या चित्रात काय दिसते? एक माणूस धुम्रपान करत आहे आणि गोरीलाला बघत आहे. असं म्हटलं जात की माकड आपले वंशज आहेत. ह्या माकडाला लाज वाटत असेल की माणूस प्रगतीपेक्षा अधोगतीला जात आहे. माकड स्वतःसाठी विनाशकारी कृती करत नाही पण माणूस करत आहे.



तंबाखू रुपी राक्षस

ह्या चित्रातुन तुम्हाला काय समजते?

तुम्ही काही चित्रपटांत राक्षस बघितले असतील. ह्या चित्रात तुम्ही बघू शकता की एक भला मोठा तंबाखू राक्षस माणसांना पायाखाली चिरडत आहे. खरं तर तंबाखू हेच करत आहे. जगात तंबाखू लाखो लोकांच्या जीवाला धोका निर्माण करत आहे. तंबाखूला टाळून आपण असे दुर्दैवी मृत्यू टाळू शकतो. तंबाखूचा वापर बंद करणे आपल्या फायद्याचे ठरेल आणि आपण बऱ्याचशा आजारांना कमी करू शकतो.



महत्वाकांक्षा

जेव्हा तुम्ही मोठे व्हाल तेव्हा तुम्हाला कोणता व्यवसाय निवडायला आवडेल?

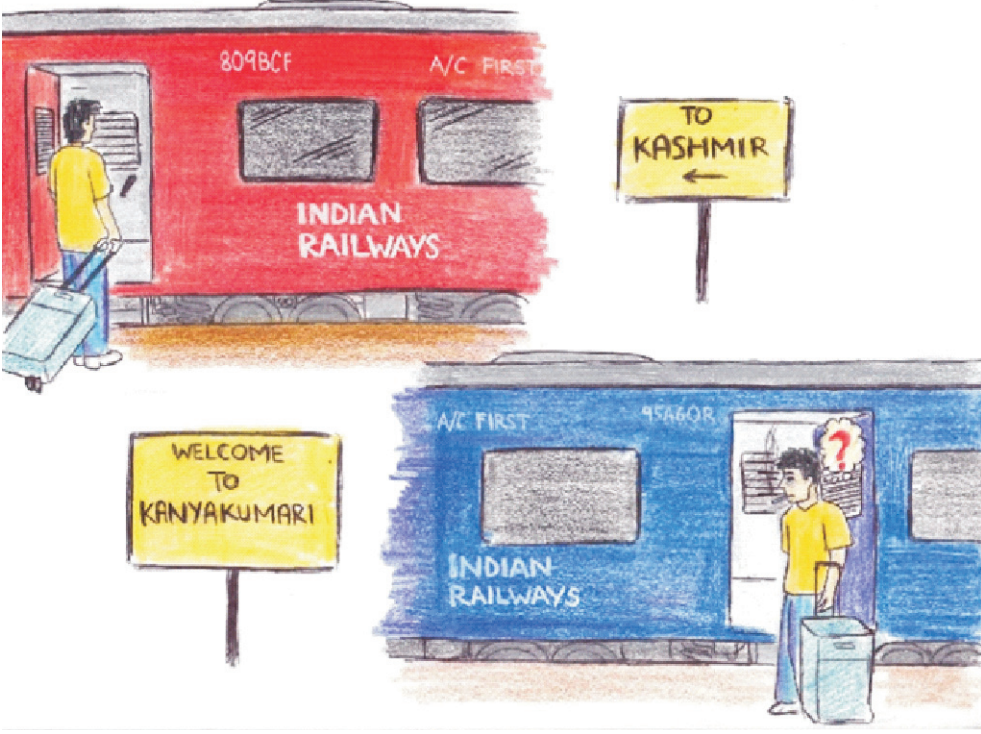
मुलांचे स्वप्न असते की, डॉक्टर, इंजिनियर, वैमानिक, वैज्ञानिक असे कोणीतरी बनावे. तुम्हीपण तुमच्या विषयी असाच विचार करायला हवा.

तुमचे धेय्य गाठण्यासाठी सर्वसामान्य गरजा काय आहेत?

शिक्षण आणि योग्य संधी ह्या दुय्यम गोष्टी आहेत. तुम्ही तुमचं स्वप्न तेव्हाच साकारू शकता जेव्हा तुम्ही जिवंत आणि निरोगी असाल.

तुम्ही स्वतःला इच्छापूर्ती होताना पाहीले आहे का?

तुम्ही किती आनंदी व्हाल? तुम्हाला असं वाटतं का की तुम्ही तुमचे धेय्य साकार करण्यासाठी योग्य मार्गावर आहात?

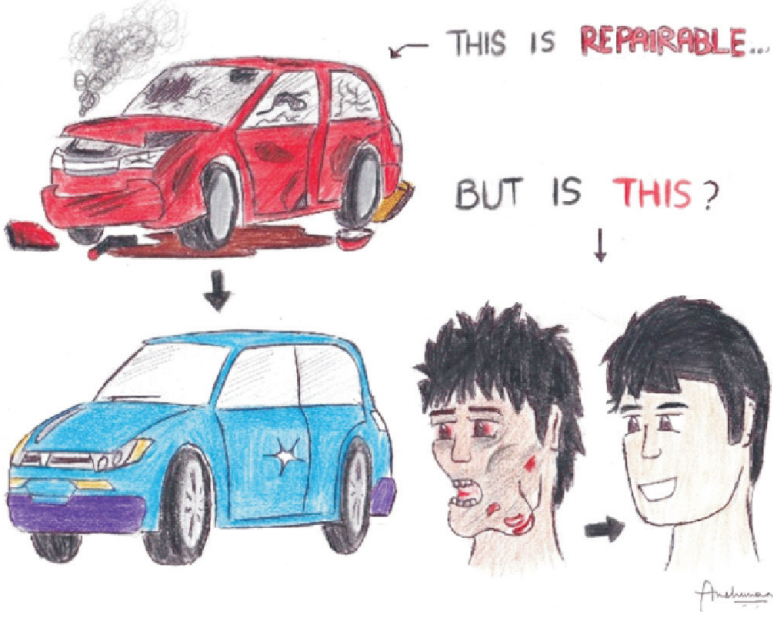


आरोग्य गंतव्य

तुम्ही सुट्टीत कधी बाहेर जाता का?

आपल्याला सुट्टीत काश्मिरला जायला आवडेल. त्यासाठी काश्मिरला जाणारी रेल्वे पकडायला हवी.

जर तुम्हाला काश्मिरला जायचे आहे आणि तुम्ही विरुद्ध दिशेला कन्याकुमारीला जाणाऱ्या ट्रेन मध्ये बसलात तर तुम्ही काश्मिरला पोहोचू शकाल का? एका बाजूला तुम्हाला निरोगी आनंदी जिवन जगायचे आहे परंतू दुसऱ्या बाजूने जर तुम्ही तंबाखू सेवन करत असाल तर तुम्ही तुमचे जीवन संपवण्याच्या दिशेने प्रवास करत आहात. जर तुम्हाला छान आयुष्य जगण्याची इच्छा असेल तर तुम्हाला आरोग्य आणि आनंदाचा मार्ग निवडायला लागेल.



आरोग्याचे मुल्य

या चित्रात तुम्हाला निकामी झालेली गाडी दिसते का?

निकामी झालेली कार दुरुस्त करणे शक्य आहे का?

हो शक्य आहे. हवं तर तुम्ही तीच्या जागी नविन गाडी सुद्धा घेवू शकता.

जर आपल्या शरिराला एखादा आजार जडला तर आपण डॉक्टर ला सांगु शकतो का की माझं शरीर बदलून टाका? असं शक्य आहे का?

आपण आपल्या सर्व सामानाची किती काळजी घेतो; जसं आपले कपडे, आपली गाडी किंवा आपलं घर.

तुम्हाला वाटतं आपण आरोग्याचीही तीतकीच काळजी घेतो? तंबाखूचा वापर आरोग्य वाढवते की नष्ट करते? विचार करा या विषयी.



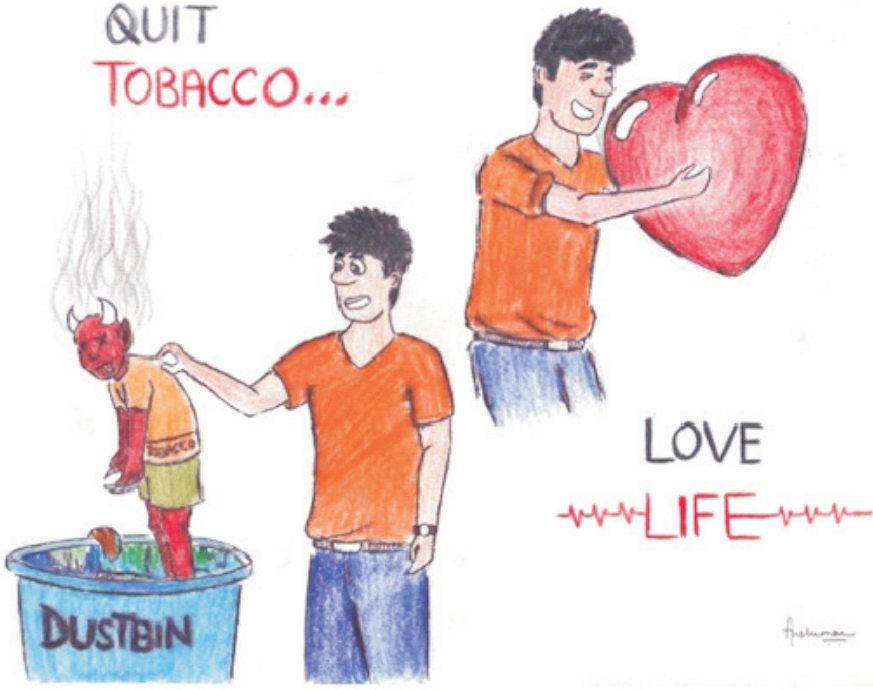
जीवनाचा आनंद घेण्यासाठी निरोगी मार्ग निवडा

लोक म्हणतात की, जिवात उत्साह आणण्यासाठी त्यांना तंबाखू ची गरज आहे.

स्वतःचा विनाश करण्यात कसला आनंद आहे?

जीवनाचा आनंद घेण्यासाठी तुम्ही दुसऱ्या निरोगी मार्गाचा विचार करू शकाल का?

असे बरेच मार्ग आहेत जसे गाणे ऐकणे, गाणे, नाच, खेळात सहभागी होणे, वाचन इत्यादी. तुम्ही या यादीत सहभागी व्हाल? कोणत्या आनंदाच्या पर्यायाला तुम्ही निवडाल?

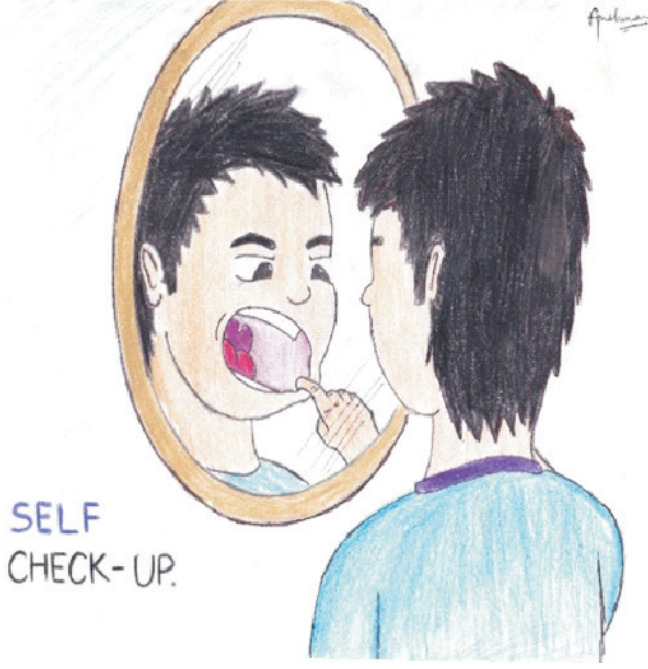


तंबाखू सोडा आणि जीवनावर प्रेम करा

आज एक आरोग्यदायी निर्णय घ्या.

जर तुम्ही कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूचे सेवन करत असाल तर तो लवकरात लवकर सोडण्याचा ठाम निर्णय घ्या. ह्या निर्णयाला पूर्णपणे धरून रहाण्यासाठी प्रयत्न करा.

निरोगी आयुष्य निवडा. जिवनावर प्रेम करा.



स्व: परिक्षण

मुलांनी आणि प्रौढांनीही तंबाखू सेवन थांबविणे आवश्यक आहे. तुम्ही तोंडाच्या आरोग्याची चांगली काळजी घेतली पाहीजे. तोंडात काही असामान्य बदल आहेत का ते पाहण्यासाठी आपल्या तोंडाचे नियमित परीक्षण करा. आवश्यकता असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

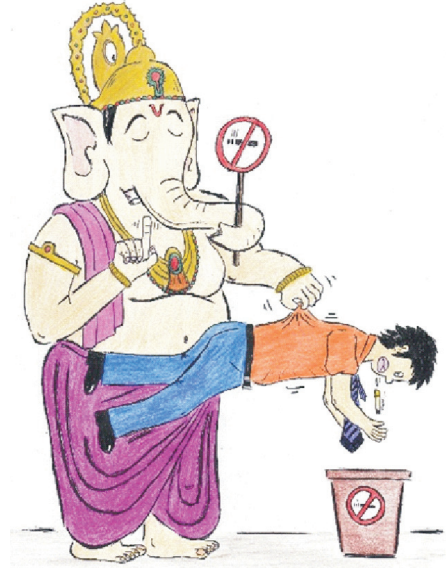
तंबाखूमुक्त समाज

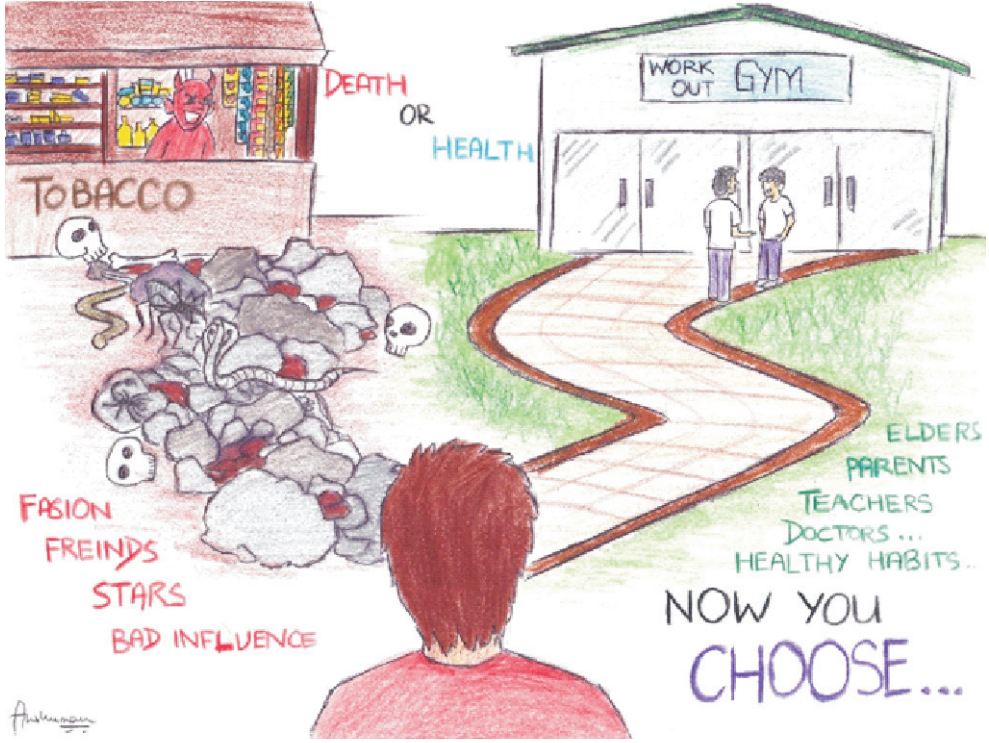


आपण तंबाखूमुक्त समाजासाठी आपल्या मित्रांसह हात मिळवला तर आपण मानवजातीसाठी कोणती अदभुत सेवा करित आहात याची कल्पना करू शकता. आपले स्वतःचे आणि इतरांचे जीवन सुंदर बनविण्यासाठी आपली बुद्धीमत्ता आणि सर्जनशीलता वापरा.

देवसुद्धा तुम्हाला मदत करू शकत नाही !

लक्षात ठेवा, देव स्वतःच्या मदतीसाठी प्रयत्न करू शकणाऱ्या लोकांनाच मदत करू शकतो. जेव्हा लोक तंबाखूचा वापर करून स्वतःचा नाश करण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा देव त्यांना वाचवू शकत नाही. अशा लोकांना नाईलाजाने केराच्या टोपलीत टाकण्याचाच पर्याय देवाजवळ उरतो!





मृत्यू किंवा आरोग्य?

आपण आता दोन रस्त्यांच्या जंक्शनवर उभे आहात. एक मार्ग तुम्हाला तंबाखूच्या मोहाकडे नेणार आहे. त्या वाटेवर तंबाखू खाणारे मित्र, फॅशन आणि ग्लॅमर आहे. दुसरा रस्ता तुम्हाला आरोग्य आणि आनंदाकडे घेऊन जाणार आहे. आपले पालक, शिक्षक, डॉक्टर आणि हितचिंतक त्यासाठी मार्गदर्शन करीत आहेत.

तुम्हाला कुठे जायला आवडेल?

आपण योग्य निर्णय घेण्या इतके समजदार आहात काय?



वाईट सवयी सोडा!

या सर्वांतुन तुम्ही काय बोध घ्याल?

तुम्ही वापरत असलेल्या तंबाखूजन्य उत्पादनांचा एक बॉल बनवा, तो तुडवा आणि तुमच्या आयुष्यातून त्याला बाहेर काढा!

आपल्या जवळच्या आणि प्रियजनांबरोबर दीर्घ आणि निरोगी जीवनाचा आनंद घ्या.

तुमच्या महत्वकांक्षा पूर्ण करा. इतरांसाठी प्रेरणास्त्रोत बना.

निष्कर्ष

अकाली मृत्यूचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे तंबाखू. तंबाखूचे सेवन केल्याने केवळ रोग आणि अपंगत्वच उद्भवते असे नाही तर शरीराच्या प्रत्येक अवयवाचे नुकसान होते. अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचा धूरही सुरक्षित नाही. स्वतः ला आणि आपल्या कुटूंबाला अप्रत्यक्ष धूम्रपानाच्या धुरापासून वाचवणे अत्यंत गरजेचे आहे. धूम्रपान न करणार्यांना अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचा धूर श्वसनावाटे शरीरात गेल्यामुळे त्वरित हानी होते. आरोग्यविषयक धोक्यांविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी, आणि त्यासंबंधित त्वरित निर्णय घेण्याची प्रत्यक्ष कृती करण्यासाठी तसेच तंबाखूच्या वापराविषयीचे गैरसमज समजून घेण्यासाठी शाळांमध्ये उपक्रम राबविणे अत्यंत उपयुक्त ठरतील. तंबाखूच्या वापराच्या धोक्यांबाबत जागरूकता केवळ शालेय मुलांपर्यंतच नव्हे तर जी मुले शाळेमध्ये जाऊ शकत नाहीत त्यांच्यापर्यंत देखील पोहोचले पाहिजे. तंबाखूच्या वापराच्या दुष्परिणामांविषयीच्या चर्चेची सुरुवात शिक्षक आणि पालक मुलांशी लहान वयातच सुरू करू शकतात. धूम्रपान आणि चघळून खाल्या जाणार्या तंबाखू च्या हानिकारक प्रभावांवर नियंत्रण ठेवण्याच्या हेतूने महाविद्यालयातील तरुणांमध्ये नाट्य स्वरूपात जागरूकता सत्रे आयोजित केली जाऊ शकतात. धूम्रपान न करणे किंवा तंबाखू न खाण्याचा अवलंब करून पालकांना एक चांगला आदर्श बनले पाहिजे. त्यांनी घरात धूम्रपान करू देऊ नये आणि नियमांची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करावी. ही प्रशिक्षण पुस्तिका प्रकाशित करण्याचा उद्देश असा आहे की युवा आणि मुलांना तंबाखूच्या धोक्यांविषयी तसेच, तंबाखूचे विविध प्रकार आणि त्यातील घातक घटक, आरोग्याचे आणि जीवनाचे मूल्य, तंबाखूची सवय कशी टाळता येईल आणि तंबाखू सोडण्याच्या पद्धती याविषयी शिक्षण देण्यासाठी याचा उपयोग करायचा आहे.

संदर्भ

1. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies? World Health Organization; 2017. (Last accessed on 26.03.2020)
2. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization; 2011.(<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>) (Last accessed on 27.03.2020)
3. Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, Rostron B, Thun M, Anderson RN, McAfee T, Peto R. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. N Engl J Med. 2013 ; 368, 4:341-50.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2017 National Survey on Drug Use and Health Detailed Tables external icon. (Last accessed on 16.03.2020)
5. 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 23.03.2020)
6. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: 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, 2012 (Last accessed 23.03.2020).
7. Centers for Disease Control and Prevention. Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students – United States, 2011-2018. Morbidity and Mortality Weekly Report, 2019;68(06) [27.03.2020].

8. Global Adult Tobacco Survey India report (GATS India), International Institute for Population Sciences (IIPS), Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW), Government of India. 2016-17; Mumbai. (Last accessed on 23.03.2020)
9. Global Youth Tobacco Survey 2009 (Last Accessed on 23.03.2020). <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexoneindia.pdf>
10. Gajalakshmi V, Kanimozhi CV. A survey of 24,000 students aged 13–15 years in India: Global Youth Tobacco Survey 2006 and 2009. *Tobacco Use Insights*. 2010.
11. 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 23.03.2020)
12. Cao S, Yang C, Gan Y, Lu Z. The health effects of passive smoking: an overview of systematic reviews based on observational epidemiological evidence. *PLoS one*. 2015; 10, 10.
13. Oberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Pruss-Ustun A. Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. *Lancet*. 2011; 377, 9760:139-46.
14. Cheraghi M, Salvi S. Environmental tobacco smoke (ETS) and respiratory health in children. *Eur J Pediatr*. 2009; 168, 8:897-905.

जर तुम्हाला तंबाखूची सवय सोडण्यासाठी मदत पाहिजे असेल तर, आमच्याशी संपर्क साधा :-

आमचा पत्ता

तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र
प्रिवेंटिव ऑनकोलॉजी विभाग
टाटा मेमोरिअल सेंटर
डॉ. ई. बोर्जेस मार्ग, परेल
मुंबई - 400012.

दूरध्वनी क्र.: 24154379

E-mail: preventive@tmc.gov.in



978-93-82963-40-0