

तंबाखू सोडण्यासाठी महत्वाच्या सूचना

- तंबाखू सोडण्यासाठी तारीख ठरवा व त्यास धरून रहा .
- कुटुंबिय , मित्रपरिवार व कामाच्या जागेवरील लोकांचे जास्तीत जास्त सहाय्य घ्या .
- सर्व तंबाखूचे पदार्थ व संबंधित वस्तू फेकून घ्या .
- ज्या गोष्टींमुळे तंबाखूची आटवण होणार असेल त्या लक्षात ठेवा व अशा प्रसंगाची तयारी ठेवा , ज्याच्यामुळे तुम्हाला त्याची सवय होईल .
- प्रत्येक वेळेस तंबाखू सोडण्याच्या कारणांची आटवण ठेवा , ज्या तुम्ही सोडण्याचे ठरवलेत .
- मनसंतुलन योगाची सवय करा , दिर्घ श्वास घेणे , व्यायाम , जास्त पाणी पिण्याचा प्रयत्न करा .
- वेलची किंवा मुखवास (बडिशेप / ओवा) चघळत रहा , हे पदार्थ नेहमी जवळ खिशात ठेवा व जेव्हा जेव्हा तंबाखू खाण्याची इच्छा होईल तेव्हा मुखवासचा वापर करा .
- स्वतःचीच प्रशंसा करा .
- दिनचर्येत तुम्हाला तंबाखूविषयी काय वाटते व काय आवडत नाही त्याची नोंद ठेवा दररोज त्यांत लिहा व संदर्भ ठेवा .
- तंबाखू सोडल्यावर दंतवैद्यास भेटून दात साफ करून घ्या व तंबाखूचे डाग साफ करून घ्या .
- तुम्हाला जर नैराश्य आले असेल किंवा तंबाखूच्या वापरामुळे काही त्रास होत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या .



धूराशिवाय
तंबाखू
विषयी

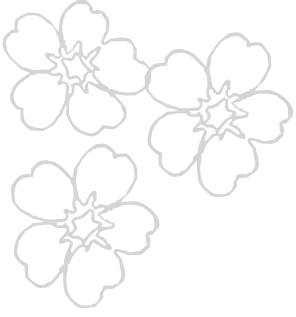


कॅन्सर पेशंट्स एड आसोसिएशन
कॅन्सरची संपूर्ण व्यवस्था

आनंद निकेतन, किंग जॉर्ज पाच मेमोरियल,
डॉ. इ. मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई, महा. , भारत - 400 011.
फोन : +91 22 2492 4000 फॅक्स : +91 22 2497 3599
इमेल : webmaster@cancer.org.in • वेबसाईट : www.cancer.org.in



CANCER PATIENTS AID ASSOCIATION
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in



धूराशिवाय तंबाखूविषयी

मृत्यूला कारणीभूत ठरणारे परंतु टाळता येण्याजोगे सर्वात मोठे व्यसन म्हणजे तंबाखू सेवन होय.

भारतात सध्या तंबाखू सेवन करणारे 24 करोड लोक असून त्यामध्ये वयवर्षे 15 पेक्षा अधिक वयोगटातील पुरुष 19 करोड व महिलांचे प्रमाण 4.5 करोड असे आहे.

धूम्रपानाचे दुष्परिणाम बहुतेक सर्वांना माहित असतात परंतु धूम्रपानाव्यतिरिक्त इतर स्वरूपात तंबाखूचे सेवन हे तितकेच हानीकारक आहे हे फारच थोड्या कमी लोकांना माहित आहे. कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू सेवन हे आरोग्यास हानीकारक असते. दुर्दैवाने तंबाखू सेवनाच्या व्यसनाला सामाजिक मान्यता मिळालेली आहे आणि भारताच्या विविध प्रांतात वेगवेगळ्या स्वरूपात तंबाखूचे सेवन केले जाते.

तंबाखूविषयी उपयुक्त माहिती -



- प्रत्येक अर्ध्या मिनिटाला एक भारतीय नागरिक गुटखा खाऊन झालेल्या आजाराने मरतो.
- 90% तोंडाचे कर्करोग तंबाखूसेवनाने होतात.
- डोके व मानेचा कर्करोग हा भारतातील सर्वाधिक एकचा कर्करोग, हा तंबाखूसेवनाने होतो.
- भारतात वापरल्या जाणाऱ्या धुरविरहित तंबाखूमुळे तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण जगाच्या पाठीवर भारतात सर्वात जास्त आहे.

सुपारीच्या फळांची टरफल काढून त्याचे तुकडे केले जातात नंतर ते पाहीजे त्या रंगीत पाण्यात उकळण्यात येतात त्याचा संपृक्त द्राव करून उकळलेल्या सुपारीत मिसळला जातो व ती सुपारी सुकवली जाते.

चुना (पिटुळ कॅल्शियम हायड्रोक्साइड) लावून त्यात तुकडी सुपारी, काथ व इतर मसाला टाकून तयार केले जाते.

तुकडे केलेली तंबाखूची पाने व सुंगंधित पदार्थ त्यात मिसळले जातात व तोंडात ठेवून चघळले जाते. सामाजिक रितीरिवाजाप्रमाणे ते धार्मिक व सामाजिक समारंभत दिले जाते.

तंबाखूचे दुष्परिणाम :

प्रत्येक अर्ध्यामिनिटाला एक भारतीय नागरिक गुटखा खाऊन झालेल्या आजाराने मृत्यूमुखी पडतो. 90% तोंडाचे कर्करोग तंबाखू सेवनाने होतात. डोके, मान व तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण भारतात सर्वाधिक आहे. तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण

भारतात सर्वाधिक आहे. तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण जगामध्ये भारतात सर्वाधिक आहे. सुपारी हे सुपारीच्या झाडापासून बनते त्याची लागवड भारतात सगळीकडे केली जाते. सुपारीच्या फळांची टरफले काढून सुपारीचे विविध आकाराचे तुकडे केले जातात नंतर पाहीजे त्या रंगीत पाण्यात उकळण्यात येतात. काथ व कटेचु हे खैर लाकडापासून केले जाते. सामाजिक प्रथेप्रमाणे त्याचा वापर मुखशुद्धीसाठी केला जातो. पानामध्ये सुपारी व काही वेळा काथ, चघळणारा तंबाखू मिसळला जातो. त्यामुळे तोंडात गोड, थंडक व कडवटपणा राहतो.



पान मसाला : हे बाजारांत पाकीटात बंद विकले जाते. त्यांत सुपारी, चुना, काथ व तंबाखूशिवाय इतर पदार्थ असतात.

मैनपुरी : हा उत्तर प्रदेशांत परिचित आहे. त्यांत तंबाखू, चुना, बारीक सुपारी, कापूर व लवंग असते.

मावा : या प्रकारात सुपारीचे बारीक कात्रण, तंबाखू व चुना असतो व हा पदार्थ गुजराथी तरुणांत आवडीने वापरला जातो.

गुटखा : हा सुका प्रकार सुपारी, चुना, कत्था, मसाला, तंबाखूच्या व काथ पावडरच्या मिश्रणाने औद्योगिकरित्या उत्पादित करून पाकिटांतून अथवा डब्यातून बाजारात विकला जातो.

खैनी : हा उन्हात सुकवलेला तंबाखू व चुना हाताच्या तळव्यावर मिश्रीत करून तोंडाच्या कोपऱ्यापर्यंत ठेवून खूप वेळेपर्यंत चघळला जातो. काहीवेळेस रात्रभर सुद्धा ठेवला जातो.

मिश्री किंवा मशेरी : हा प्रकार गोवा व महाराष्ट्रांत बायका व मुले दांत व हिरड्या स्वच्छ करण्यासाठी वापरतात यांत भाजलेला पावडर केलेला तंबाखू असतो.

गुल किंवा गुटखा : हा ओला पावडर केलेला तंबाखू गुळमिश्रीत असतो व याचा वापर पूर्व भारतात केला जातो.

बाज्जर : ही सुकी तपकीर गुजरातमध्ये जास्त वापरली जाते.

मुलायम तपकीर किंवा तंबाखू दंतमंजन पावडर जाहिरात केली जाते की तंतुप्रतिबंधित आहे. त्यामुळे पश्चिम भारतात ती खूपच वापरात आहे.

तंबाखू पाणी : हे पाण्यातून तंबाखूचा धुर पास करून ते पाणी गुळण्या करण्यासाठी वापरले जाते हा प्रकार मणीपुर व मिझोराम मध्ये विकला जातो.

जर्दा : हा प्रकार तंबाखूच्या पानांचे लहान तुकडे करून ती चुन्याचीनिवळी व मसाल्यात वाफ होईपर्यंत उकळला जातो. नंतर तो सुकवून भाजीपाल्याच्या रंग मिश्रीत सुपारी मसाल्यात मिश्रीत करून चघळला जातो. सहसा तो पाकिटात किंवा डब्यांत विकला जातो. पानाबरोबर अथवा असाच खाल्ला जातो.

कच्चा तंबाखू : केरळमध्ये लडीच्या गुठळीत विकला जातो.

होजेसोपु : हा तंबाखूच्या पानांचा प्रकार कर्नाटकांतील महिला वापरतात.

कुडीपुडी : हा कच्च्या तंबाखूच्या पावडरच्या काड्यांचा स्वस्त प्रकार आहे. पावडर तंबाखूच्या विटा व टोकळे गुळात मिश्रीत करून वापरले जाते.

गुंडी व काडापान : हा प्रकार सर्वसाधारण पावडर केलेला तंबाखू धणे इतर मसाले व सुगंधित तेल यांचे मिश्रण असते याचा वापर खासकरून गुजरात, ओरिसा व प. बंगालमध्ये केला जातो.

किवाम : हा उत्तर भारतात जास्त वापरला जातो उकळलेल्या तंबाखूची जाड पावडर बारीक गोळ्यांच्या रूपात वापरली जाते.

तंबाखूच्या वापराचे हानिकारक परिणाम :

तोंडातील जखम व व्रण हे धुरविरहित तंबाखूपासून होणारे आजार हे भारतात खूपच प्रमाणात आहे. काही तोंडाचा कर्करोग तोंडात सफेत (ल्युकोप्लाकिया) किंवा लाल (इरिथ्रोप्लाकिया) चट्टा अथवा बरा न होणारा व्रण या प्रकारे सुरुवात होते.

तोंडाचा सबम्युकस फायब्रोसिस : या आजारात तोंडातील चामडी आंकुचित पावल्याने व त्याची लवचिकता गेल्याने तोंड उघडण्यास त्रास होतो हा प्रकार म्हणजे कर्करोगाची सुरुवात असते, सहसा या प्रकारात धुरविरहित तंबाखूचा भाग असलेली सुपारी कारणीभूत असते हा व्यसनाधीन व मानसिक उद्यपित करणारा पदार्थ, तोंडाची चव जाणे, तोंड जळजळणे, थंड व मसाल्याचे पदार्थ खाण्यास त्रास होणे यास कारणीभूत असतो शेवटी सुपारी चघळणे हे तोंडाचा कर्करोग होण्यास कारणीभूत ठरते.

धुरविरहित तंबाखू वापरणाऱ्यांमध्ये तोंडाचा कर्करोग होण्याची शक्यता खूप असते. तरुणांमध्ये तोंडाचा कर्करोगाचे प्रमाण वाढण्याचे कारण हे की मावा, गुटखा अश्या धुरविरहित तंबाखूचा सर्रास वापर, तसेच गळ्याचा, अन्ननलिका, फॅरिन्क्स व पॅनक्रिया यांचाही कर्करोग धुरविरहित तंबाखूच्या सततच्या वापरामुळे होऊ शकतो.

तंबाखूमुळे उच्च रक्तदाब, रक्तवाहिन्या आंकुचित होणे, रक्तवाहिन्यांत रक्ताच्या गुठळ्या होणे व हृदयविकारसुद्धा होतात.

ज्या स्त्रिया धुरविरहित तंबाखूचा वापर करतात त्यास, कमी वजनाची मुले जन्मास येणे, मेलेली मुले जन्मास येणे अशा अडचणींना सामोरे जावे लागते.

तंबाखूच्या वापराने आजारी हिरड्या, तोंडाचा घाणेरडा वास, कळके दात व दात पडणे यांचा त्रास होतो. हिरड्यांचा आजार हृदयविकार व गरोदरपणाच्या आजारास कारणीभूत ठरतो.

• व्यसनाधीनपणा शिवाय हे पदार्थ पुरुष वंध्यत्व व अस्थमा 2 नंबरचा मधुमेह बळावण्यास कारणीभूत ठरतात.