

धूम्रपानाचे व्यसन सुटण्यासाठी काही महत्वाच्या सूचना :-

- दिवस ठरवा आजाराचा दिवस आठवणीत राहण्यासारखा दिवस-नवे वर्ष जन्म तारीख परंतु लांबचा दिवस ठरवू नका जेणे करून विसरून जाल.
- हळुवारपणे किंवा झटक्यात सोडणार ते ठरवा, पद्धत ठरवा तसेच सोडण्याच्या मार्गावरचे जवळचे उद्दिष्ट ठरवा.
- सर्व सिगारेट्स, आगकाडीची पेटी, लायटर व राखेची डबी फेकून द्या. हळू सोडणार असल्यास प्रत्येक वेळी एकच पाकीट खरेदी करा बॉक्स नव्हे.
- डायरीमध्ये तुम्हाला सिगारेटविषयी काय आवडते किंवा आवडत नाही ते लिहा. दररोज त्यात लिहा व त्याची उजळणी करा.
- तुम्हाला बरे वाटत नसल्यास किंवा वजन वाढत असल्यास जोरात चालणे, कसरत करणे किंवा काही नवीन शारीरिक काम करणे व खाण्यावर निर्बंध आणा.
- तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असल्यास, संगीत ऐका, ध्यानस्थ बसा, नवीन पेयाचा आस्वाद घ्या किंवा काही नवीन सामाजिक कार्यात मन गुंतवा.
- तुम्हाला नेहमी विकत घ्याव्याशा वाटणाऱ्या वस्तुंची यादी करा. त्या वस्तूंच्या समोर त्याची किंमत लिहा. त्या किंमतीत किती सिगारेटची पाकीटे खरेदी करू शकाल ते लिहा. नवीन पैसे संचय करण्याचा डबा खरेदी करून त्यात ते पैसे टाका.
- सिगारेट प्यावीशी वाटल्यावर तीन मिनीटेतरी सिगारेट घेऊ नका या वेळेत तुमचा विचार बदलण्याचा प्रयत्न करा किंवा दुसऱ्या कामात मन गुंतवा.
- दुसऱ्यास सिगारेट पिण्यापासून परावृत्त करा.
- दररोज सिगारेट पेटवणे पुढे ढकला.
- सिगारेट प्यावयाची तलफ आल्यास तुमचे हात दुसऱ्या कामात गुंतवा जसे की संतुर वाद्य वाजवा, शिवणकाम करा, कोडी सोडवा किंवा मित्राशी फोनवर बोला.
- सिगारेट प्यावयाशी वाटल्यास अर्धी सिगारेट प्या उरलेली फेकून द्या.
- सिगारेट सोडल्यानंतर दंतवैद्याला भेटा दांत साफ करून दातांवरील डाग काढा.
- नैराश्य आल्यास किंवा काही आजार असल्यास डॉक्टरांना भेटा.

धूम्रपान सोडण्याचे फायदे

- 8 तासांनंतर :
 - निकोटीन तुमच्या शरीरांतून बाहेर पडण्यास सुरुवात होईल.
 - तुमच्या हृदयाचे टोके व रक्तदाब साधारण होण्यास सुरुवात होईल.
 - रक्तातील प्राणवायूची स्थिती पुर्ववत होईल.
- 24 तासांनंतर :
 - निकोटीन तुमच्या शरीरांत असण्याची शक्यता कमी होईल.
 - कार्बन मोनोक्साइडचे रक्तातील प्रमाण खूपच कमी होईल.
 - कार्बन-मोनोक्साइडचे रक्तातील प्रमाण खूपच कमी होईल.
- 3-5 दिवसांनंतर :
 - वासाची व चवेची स्थिती सुधारेल.
 - तुम्हाला बरे वाटेल व झोप चांगली लागेल.
 - तुमचा श्वास, कपडे व केस ताजे वाटतील.
- 1 महिन्यांनंतर :
 - तुमच्या शरीराच्या रोग प्रातिबंधक शक्तीत सुधारणा होईल.
 - श्वास घेण्यास कमी त्रास होईल व पूर्वापेक्षा जास्त सहजपणे शारीरिक कसरत करू शकाल.
- 1 वर्षांनंतर :
 - तुम्ही हृदयरोगाने मरण्याची शक्यता सिगारेट पिणाऱ्यापेक्षा अर्ध्याने कमी होईल.
- 15 वर्षांनंतर :
 - हृदयरोग अथवा पक्षघात (स्ट्रोक) होण्याची शक्यता सिगारेट न पिणाऱ्या व्यक्तीइतकीच असेल.



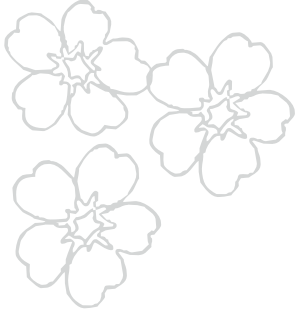
Cancer Patients Aid Association

TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in



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



तंबाखूच्या धुम्रपानाविषयी

तंबाखू हे टाळता येण्यासारख्या मृत्युचे आज जगातील सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे, खास करून भारतात तंबाखूच्या वापराने अनेक आजार होतात व ते शरीरातील सर्व अवयवांवर परिणाम करतात व वेगवेगळ्या कर्करोगास हृदयरोगास व फुफ्फुसांच्या रोगांस कारणीभूत ठरतात वेगवेगळ्या प्रकारचे तंबाखूच्या धुम्रपानाचे प्रकार भारतातील वेगवेगळ्या प्रांतात आढळून येतात.

एकमेकांपासून त्याचे मिश्रण, वापर व इतर सामाजिक - सांस्कृतिक बाबतीत वेगवेगळा असतो.

भारतात वापरले जाणारे धुम्रपानाचे पदार्थ -

सिगारेट: भारलेला, कापलेला रिप्रोसेस केलेला तंबाखू सफेद कागदात बंद केला जातो. एका बाजूने पेटवल्यावर दुसऱ्या बाजूने धूर तोंडात व फुफ्फुसात खेचला जातो आत घेतलेल्या धुरातील निकोटीन हा व्यसनाधीन पदार्थ त्वरितच सरळ मेंदूकडे पोचवला जातो. सिगारेटमध्ये 4000 रसायने असतात, त्यातील 200 कर्करोगास कारणीभूत ठरतात.



बिडी हा प्रकार 0.2-0.3 ग्रॅम उन्हात भाजलेला धुम्रपानाचा तंबाखू सौलरित्या उन्हात भाजलेल्या तेंदूच्या पानात सुताने बांधला जातो बंद अशा बिडीच्या आवरणामुळे सिगारेटपेक्षा जास्त प्रमाणात निकोटीन कार्बन-मोनोक्साईड व डांबर(टार) शरीरात जाते.

परंपरागत विड्यांना फिल्टर (गाळणी) किंवा सुगंध नसतो. परंतु हल्ली निर्यात करण्यासाठी तयार केलेल्या विड्या, फळे किंवा चॉकलेटच्या सुगंधाने सुगंधीत केल्या जातात स्वस्त दरामुळे त्या खालच्या गरीब वर्गात प्रिय असतात.

सिगार : यात हवेवर भाजलेला आंबवलेला तंबाखू, तंबाखूच्याच पानाच्या आवरणाने निमुळत्या तोंडाने बंद केला जातो हा प्रकार कारखान्यांत तयार केला जातो व याचा वापर श्रीमंत स्त्री व पुरुषांत केला जातो.

हुक्का। शिशा : (भारतीय पाण्याचा पाईप)-तंबाखू हळूवारपणे गरम कोळशावर काचेच्या भांड्यात जाळला जातो व त्याचा धूर हा पाण्याच्या माध्यामातून लांब नळीच्यामार्गे आत घेतला जातो. हा तंबाखू 30% तंबाखू 70% गुळ, मध व फळांच्या पत्त्याचे मिश्रण बिडी असते. हुक्का तंबाखू हा बिडी व सिगारेटच्या तंबाखूपेक्षा कडक असतो. प्रत्येक बैठकीत जवळजवळ 20 ग्रॅम तंबाखूचे मिश्रण

जाळले जाते व सर्व बैठकीत बसलेले लोक त्याचा वापर करतात या धुरात कार्बनचे प्रमाण कोळशाच्या वापरामुळे जास्त असते प्रत्येक वेळी हुक्का वापरणारा निकोटीन व इतर हानीकारक तंबाखूचे पदार्थ सिगारेट पेक्षा जास्त प्रमाणात आत घेतो. 1950 नंतर जरी हुक्क्याचा वापर कमी झाला असला तरी, हुक्का बार कॅफेज हा नवीन प्रकार तरुणांसाठी नव्या रूपात समाजात आस्तित्वात आला आहे.

चिलम : चिलीम हे शंकूच्या आकाराचे व कोनिकल मातीचे तंबाखूने पूर्ण भरलेले नळकांडे असते व ते वरच्या बाजूने जळणाऱ्या कोळशाने पेटवले जाते. पूर्वी याचा वापर अफू-गांजा याच्या धुम्रपानासाठी केला जाई. गुजरात व उत्तर प्रदेशात याचा वापर फक्त पुरुषच करतात वापरणारा श्वास पूर्ण आत घेऊन फुफ्फुसे पूर्ण धुराने भरून घेतो.

हुकलीस : हुकच्या आकाराचे मातीचे नळकांड्यातून त्यास लाकडी पकड असते व ते जास्त करून पुरुष वापरतात. त्या नळकांड्यातून तंबाखू जास्त काळसर व सहसा सिगारेटपेक्षा तीव्र असतो. जवळ जवळ 15ग्रॅम तंबाखू दररोज वापरला जातो.

चिरुट : हे व्यापारीरित्या केलेले, यात तंबाखू गुंडाळून बांधला जातो व आंबवला जातो. हे सिगारसारखेच असते परंतु दोन्ही बाजूस टोक कापलेले असते.

चुहास : हे समुद्रकिनारी द. भारतात घरोघरी केले जाते हे साधारणपणे लहान सिगारसारखे असते. तंबाखूचे पान नळीत गुंडाळून एका बाजूस बांधले जाते. आदिवासीस्त्रिया याचा वापर करतात, परंतु उलट्या बाजूने (जळती बाजू तोंडात ठेवून)

धुमटीस : हा घरी तयार केलेला प्रकार आहे व उलट्या बाजूने वापरला जातो जास्तकरून याचा वापर गोव्यात केला जातो. तंबाखूचे पान फणसाच्या पानात किंवा हंसालीच्या पानांत बांधले जाते.

धुम्रपान करण्यापूर्वी त्यांतील पदार्थाची माहिती घ्या

कार्बन मोनोक्साईड : हा विषारी वायू तंबाखूच्या ज्वलनापासून तयार होतो, तो रक्तात मिसळल्याने शरीरातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होते, त्यामुळे हृदयावर परिणाम होतो.

निकोटीन : तंबाखूत असणारा व्यसनाधीन करणारा पदार्थ मज्जासंस्थेवर परिणाम करतो, तसेच रक्तदाब व हृदयाचे टोके वाढण्यास कारणीभूत ठरतो. निकोटीन हा पदार्थ एवढा विषारी आहे की तो किटकनाशके बनविण्यास ही वापरला जातो.

डांबर : हे अनेक रसायनांचे मिश्रण असते. त्यातील काही रसायने कर्करोगास कारणीभूत ठरतात डांबर फुफ्फुसांत खूप आंतपर्यंत जाऊन त्यास नुकसान करते.

तंबाखूच्या धुरातील कांही इतर पदार्थ व त्यांचा नेहमीचा वापर सल्फर-डाय-ऑक्साईड-अन्न साठविण्यासाठी (प्रिझर्वेटिव्ह)

हेड्रोजन सलल्फाइड : जंतुनाशक किंवा रंग घालवण्यासाठी (ब्लिच)

एसिटोन - नखांचा रंग काढण्यासाठी

अमोनिया - शौचालय व लादी साफ करण्यासाठी

कॅडिमम - बॅटरीतील प्रवाही पदार्थ

डी. डी. टी. - किटकनाशक परंतु आता बंदी असलेले

डीअल्डीन - किटकनाशक

नेपथलीन - मॉथ घालवण्यासाठी व स्फोटकात वापर

आर्सेनिक - विष

ब्युटेन - हलके प्रवाही पदार्थ, रेफ्रीजेशन व एरोसोलात वापर

मेंथॉल एंटी- फ्रीज प्रवाही पदार्थ व इंधन तंबाखू वापरपासून नुकसान.

त्वरीत परिणाम- श्वासास घाण वास, जोराचा वारंवार खोकला कपड्यांना व केसांना घाण वास, चक्कर येणे, वारंवार सर्दी खोकला व स्नायूत तणाव.

वेळानंतर होणारे परिणाम

व्यसनाधिनता, वंधत्वाची शक्यता, नपुंसकत्व, हृदयरोग, रक्तवाहिन्या बंद होणे, पक्षघात (स्ट्रोक), फुफ्फुस, तोंड, घसा, स्वरयंत्र, अन्ननलिका, यकृत, स्वादुपिंड, जठर, मूत्रपिंड, मूत्राशय, गर्भपिशवीचे तोंड यांचा कर्करोग व रक्ताचा कर्करोग, वृद्धत्व लवकर येणे, सुरकुत्या पडणे, बोटाना व नखांना डाग पडणे, शरीराची शक्ती कमी होणे. हुक्क्यामुळे जुनाट फुफ्फुसाचा रोग होतो तसेच कार्बन-मोनोक्साईड विषबाधा व संसर्गजन्य क्षय (टी.बी.) हरपीस हॅपिटायटीस असे रोग होतात.

पॅसिव्ह धुम्रपान किंवा दुसऱ्यांकडून धुम्रपान

दुसऱ्याच्या सिगारेट, सिगार पाईप याच्या धुम्रपानाने तितकेच नुकसान होते जितके की ॲक्टिव्ह धुम्रपानाने त्यामुळे मुलांना मित्रांना व कुटुंबियांना नकळत नुकसान होते. पॅसिव्ह धुम्रपानाच्या धुराने प्रौढांत हृदयरोग, फुफ्फुसांचा कर्करोग होतो. तसेच प्रौढांना श्वसननलिकेच्या खालच्या भागाचा आजार व मुलांमध्ये अस्थमासारखे आजार होतात.

तिसऱ्याचे धुम्रपान : (संपकनि होणारे दुष्परिणाम)

तंबाखूच्या धुराचे हवेतील प्रदुषण सिगारेट विझवल्यावरही खूप वेळ हवेत रहाते धुरामधील विष, कारपेट, सोफा, कपडे, केस व इतर वस्तूत सिगारेट विझवल्यानंतरही खूप तास व कित्येक दिवस रहाते यास तिसरे धुम्रपान म्हणतात व यापासून लहान मुलांच्या शरीरास नुकसान होते.

