

कोविड-19 महामारी और भारत में तंबाकू का प्रयोग

तंबाकू आज दुनिया में मौत और बीमारी का सबसे प्रमुख निवारक कारण है, इसका प्रयोग करने वाले लोगों में से आधे लोगों की असामयिक मौत होती है। ग्लोबल एडल्ट टोबैको सर्वे-इंडिया (जीएटीएस2) के अनुसार, भारत में 27 करोड़ से अधिक तंबाकू उपयोगकर्ता रहते हैं और विश्व स्तर पर यह तंबाकू उत्पादों का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक और उपभोक्ता देश है। भारत में उपलब्ध अनुमान बताते हैं कि धूम्रपान करने से प्रति वर्ष लगभग 930,000 लोगों की मौत हुई, जबकि धूम्ररहित तंबाकू (एसएलटी) से प्रति वर्ष लगभग 350,000 लोगों की मृत्यु हुई, जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रति वर्ष लगभग 1,280,000 लोगों की मृत्यु हुई अथवा हर दिन लगभग 3500 मौतें हुई। “तंबाकू के कारण मृत्यु दर” पर डब्ल्यूएचओ ग्लोबल रिपोर्ट (2012) के अनुसार, भारत में हुई सभी मौतों (30 वर्ष से अधिक आयु के लिए) में से 7% मौतें तम्बाकू के कारण होती हैं। तंबाकू के कारण होने वाली मृत्यु और बीमारियों के अलावा, यह देश के आर्थिक विकास को भी प्रभावित करता है और इस मंत्रालय द्वारा कराए गए अध्ययन के अनुसार, वर्ष 2011 में तम्बाकू के उपयोग से होने वाली सभी बीमारियों और मौतों के कारण 104,500 करोड़ रु. की कुल आर्थिक लागत आई जोकि भारत जैसे एक विकासशील देश के लिए बहुत बड़ा बोझ है।

तम्बाकू का उपयोग चार मुख्य गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) - हृदय रोग, कैंसर, फेफड़ों की पुरानी बीमारी और मधुमेह के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है जो ऐसे लोगों के कोविड-19 से प्रभावित होने पर उनमें गंभीर बीमारी विकसित होने की उच्च जोखिम की स्थिति उत्पन्न करता है। अनुमानतः भारत में सभी मौतों में से 63% मौतें एनसीडी के कारण होती हैं और इसमें और अधिक वृद्धि होने की उम्मीद है।

तम्बाकू का उपयोग संक्रामक रोगों- तपेदिक और कम श्वसन संक्रमण के लिए भी एक जोखिम कारक है - स्वास्थ्य संबंधी ऐसा बोझ जिससे ज्यादातर मानवता पीड़ित है। तम्बाकू के धुएँ में विषाक्त रसायन होते हैं जो वायुमार्ग और फेफड़ों की सतह को नुकसान पहुंचाते हैं। यह टीबी रोग पैदा करने वाले माइकोबैक्टीरियम से लड़ने की रोगी की प्रतिरक्षा को कमजोर बनाता है। वैश्विक स्तर पर 20% से अधिक लोगों को टीबी होने की घटनाओं के लिए धूम्रपान को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। तम्बाकू के उपयोग से जुड़े टीबी रोगियों में मृत्यु का प्रतिशत अधिक (38%) है। स्वयं धूम्रपान करने वाले और दूसरों के धूम्रपान (अन्य लोगों का धुआँ) से प्रभावित होने वाले दोनों प्रकार के लोग काफी हद तक टीबी संक्रमण, बीमारी और मृत्यु दर में वृद्धि करते हैं। इस संबंध में कराए गए अध्ययनों के अनुसार, कभी धूम्रपान न करने वालों की तुलना में हमेशा धूम्रपान करने वालों के बीच टीबी की व्यापकता तीन गुना अधिक होती है और

टीबी से मृत्यु दर कभी धूम्रपान न करने वालों की तुलना में हमेशा धूम्रपान करने वालों के बीच तीन से चार गुना अधिक पायी जाती है।

तंबाकू और निकोटीन का उपयोग, एनसीडी और कोविड-19

तंबाकू का उपयोग कई श्वसन संक्रमणों के लिए एक जोखिम कारक है और सांस की बीमारियों की गंभीरता को बढ़ाता है। सेकंड-हैंड स्मोक सहित तंबाकू के धुएँ में 7000 से अधिक रसायन होते हैं जिनमें से 69 रसायन कैंसर का कारण हैं। तंबाकू के धुएँ में रसायन विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा कोशिकाओं के कार्यकलापों को दबा देते हैं जो सामान्य और लक्षित प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया में शामिल होते हैं।

धूम्रपान फेफड़ों के कार्य को बाधित करता है, जिससे प्रतिरक्षा कम हो जाती है और शरीर के लिए विभिन्न रोगों से लड़ने का कार्य कठिन हो जाता है। धूम्रपान, ई-सिगरेट, धुआं रहित तंबाकू, पान मसाला और ऐसे उत्पादों के उपयोग से ऊपरी वायुमार्ग को नुकसान पहुंचाने और पल्मोनरी प्रतिरक्षा कार्य में कमी होने के कारण पल्मोनरी संक्रमण का जोखिम और गंभीरता बढ़ सकती है।

धूम्रपान करने वालों को कोविड-19 के अधिक असुरक्षित होने की संभावना है क्योंकि धूम्रपान करने का मतलब यह है कि उंगलियां (और संभवतः संदूषित सिगरेट) होंठों के संपर्क में आती हैं जिससे हाथ से मुंह तक वायरस के संचरण की संभावना में वृद्धि होती है। विशेषज्ञों ने पुष्टि की है कि धूम्रपान करने वालों में कोविड -19 से गंभीर लक्षण विकसित होने या मरने की संभावना अधिक होती है, क्योंकि यह मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है। इसके अलावा, धूम्रपान उत्पादों जैसे पानी के पाइप या हुक्के में अक्सर माउथ-पीस व होजेज के साझाकरण की प्रक्रिया शामिल होती है जिससे कोविड-19 का सामुदायिक व सामाजिक संचरण हो सकता है।

कोविड-19 से संबंधित घातक घटनाओं की रिपोर्ट करने वाले देशों के साक्ष्य से यह बात उजागर हुई है कि पहले से ही गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) से ग्रस्त लोगों के कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है। इन एनसीडी के पीछे कारणों में से एक, तंबाकू परोक्ष रूप से, तंबाकू उपयोगकर्ताओं या / और धूम्रपान करने वालों को कोविड-19 से प्रभावित होने का खतरा उत्पन्न करती है। इसके अलावा, तंबाकू का उपयोग कोविड-19 के संचरण में तेजी लाकर काफी अधिक जोखिम पैदा करता है क्योंकि वायरस मुख्य रूप से लार की बूंदों या नाक से निर्वहन के माध्यम से फैलता है जब एक संक्रमित व्यक्ति को खांसी या छींक आती है। चबाने वाले तंबाकू उत्पादों (खैनी, गुटखा, पान, जर्दा) के प्रयोग में थूकने की इच्छा बढ़ती है। सार्वजनिक

स्थानों पर थूकने से विशेष रूप से कोविड-19, तपेदिक, स्वाइन फ्लू, एन्सेफलाइटिस, आदि जैसे संक्रामक रोगों के फैलने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ जाते हैं।

मीडिया में हाल ही में फ्रांस में किए गए अध्ययनों के हवाले से कोविड-19 की रोकथाम या उपचार में तंबाकू या निकोटीन के बीच लिंक की संभावना के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं। इन अध्ययनों के निष्कर्ष व्यापक मौजूदा साक्ष्यों के साथ असंगत हैं कि तम्बाकू का उपयोग फेफड़ों और अन्य अंगों को प्रभावित करता है, प्रतिरक्षा को कम करता है और लोगों में कोविड-19 का खतरा बढ़ाता है। सीमित डेटा सेट और निष्कर्षों का उपयोग करने वाले फ्रेंच अध्ययन अनिर्णायक हैं। इन अध्ययनों के शोधकर्ताओं ने अध्ययन में सीमा को स्वीकार किया है कि अस्पताल शायद मरीजों की धूम्रपान की स्थिति को ठीक से दर्ज नहीं कर रहे थे क्योंकि वे रोगियों के इलाज में बहुत अधिक व्यस्त थे।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय किन्हीं भी तंबाकू उत्पादों के उपयोग के खिलाफ चेतावनी देता है। यह तंबाकू के उपयोग और कोविड -19 पर 11 मई, 2020 को जारी किए गए डब्ल्यूएचओ के बयान की सहमति में है (इसे <https://www.who.int/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19> पर देखा जा सकता है)।

नेशनल टोबैको क्विटलाइन और एमसेसेशन

तंबाकू छोड़ने के लिए, नागरिकों को टोल फ्री **क्विटलाइन 1800-11-2356** पर कॉल करने या / और एमसेसेशन नंबर **011-22901701** पर **मिस्ड कॉल देकर** या <http://www.nhp.gov.in/quit-tobacco> पर पंजीयन करा कर व्यवहार परिवर्तन संबंधी टेक्स्ट मैसेजेज के माध्यम से एमसेसेशन की सेवाओं का भी लाभ उठाने की सलाह दी जाती है।

तंबाकू छोड़ने के लाभ

तंबाकू छोड़ने के 12 घंटे के भीतर, रक्तप्रवाह में कार्बन मोनोऑक्साइड का स्तर सामान्य हो जाता है। 2-12 सप्ताह के भीतर, रक्त परिसंचरण में सुधार होता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। 1-9 महीने के बाद, खांसी और सांस की तकलीफ कम हो जाती है।