

झ. तम्बाकू की लत को छोड़ने/बन्द करने से क्या फायदे हैं?

- ★ तम्बाकू का सेवन बंद करने से व्यक्ति लम्बा और स्वस्थ जीवन जीता है।
- ★ हार्ट अटैक, लकवा या कैंसर जैसी बीमारियाँ होने की आशंका कम हो जाती है।
- ★ सेवन न करने पर घर के अन्य सदस्यों, जिनमें गर्भवती शिशु भी शामिल हैं, भी जहरीले धुँएँ से बच जाते हैं।
- ★ फिर सोने पर सुहावा कि बरबाद होने वाले पैसे की बचत भी होती है।

ज. तम्बाकू के सेवन और अन्य नशीले पदार्थों में क्या संबंध है?

- तम्बाकू का सेवन करने वाले व्यक्ति की दूसरे नशीले पदार्थों जैसे चरस, भाण, गाँजा, शराब और स्मैक का सेवन करने की आशंका बढ़ जाती है।
- अगर आप अन्य नशे के सेवन का त्याग करते हैं और तम्बाकू का सेवन जारी रखते हैं तो आपकी नशे की आदत दुबारा प्रारम्भ होने की आशंका बढ़ जाती है।



ट. क्या तम्बाकू का त्याग सम्भव है?

आमतौर पर कई व्यक्ति अपने आप ही तम्बाकू सेवन का त्याग करने की कोशिश करते हैं परन्तु इसका त्याग बिना सहायता के कठिन हो जाता है। इसलिए कि तलब/लेने की इच्छा और छोड़ने पर मानसिक व शारीरिक लक्षण का होना इस लत को छोड़ना मुश्किल बना देता है। जो व्यक्ति इस लत को त्याग देना चाहते हैं तो वे डॉक्टर अथवा सलाहकार से मुलाकात अवश्य करें। कुछ दवाएँ जैसे 'निकोटिन' चबाने की गम और 'ब्यूप्रोपियोन' भारत में उपलब्ध हैं जो इस लत का त्याग करने में सहायता करती हैं।

याद रखें !

- तम्बाकू का सेवन सेहत के लिए हानिकारक है।
- हर रूप और प्रकार का तम्बाकू सेवन (धुआँ रहित या धुआँ सहित) हानिकारक है।
- इसका सेवन परिवार के अन्य सदस्यों को भी नुकसान पहुँचाता है।
- इसका इलाज उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए  
इस पते पर संपर्क करें  
राष्ट्रीय व्यसन उपचार केन्द्र,  
अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान,  
कमला नेहरू नगर, हापुड़ रोड,  
गाजियाबाद (उ०प्र०)

दूरभाष: (95120)-2788974-977

तम्बाकू की लत - कुछ तथ्य



संपादन :

डॉ सोनाली झाँजी, सहायक आचार्य, एम्स  
अनिता चोपड़ा, विज्ञानिक, एम्स

प्रकाशन संस्था:

राष्ट्रीय व्यसन उपचार केन्द्र, अखिल भारतीय आर्युविज्ञान  
संस्थान, कमला नेहरू नगर, हापुड़ रोड, गाजियाबाद (उ०प्र०)

दूरभाष: (95120)-2788974-977

(2007)



# तम्बाकू की आदत - मौत को दावत

## क. क्या आपको मालूम है?

- तम्बाकू का सेवन एक बीमारी है।
- रोज 2200 भारतीयों की तम्बाकू के सेवन से मृत्यु हो जाती है।
- तम्बाकू में 4000 से ज्यादा घातक रसायन होते हैं।
- एक सिगरेट, बीड़ी का सेवन जिन्दगी के चौदह मिनट घटा देता है।

 = घटे जिन्दगी के चौदह मिनट

## ख. भारत में तम्बाकू का सेवन

- तम्बाकू का सेवन हमारे देश में दोनों पुरुष एवं महिलाओं में बहुत प्रचलित है।

## भारत में तम्बाकू कई प्रकार व रूप में उपलब्ध है जैसे

### → धुआ सहित

- बीड़ी, सिगरेट
- सिगार
- पाइप, हुक्का, चिलम



### → धुआ रहित

- पिप्सी हुई तंबाकू, नसवार, पान में तंबाकू खाना
- गुड़ाकू को लगाकर मंजन करना
- पान मसाला



## ग. तम्बाकू सेवन का तरीका

- तम्बाकू का सेवन कई प्रकार से किया जाता है। जैसे: सुलगा कर, मुँह में लगा कर, चूसने से, हुक्का और चिलम में भी इस्तेमाल करते हैं।
- बीड़ी का सेवन भारत में बहुत प्रचलित है।
- भारत के कई गाँव में चिलम, हुक्के का इस्तेमाल एक-दूसरे को मान-सम्मान देने के लिए किया जाता है।
- सूखा तम्बाकू, गुटखा और मावा के रूप में काफी प्रचलित है और बहुत नशीदार होता है।
- आमतौर पर जो व्यक्ति तम्बाकू का सेवन करते हैं, उन्हें यह ज्ञान नहीं होता है कि तम्बाकू सेवन हानिकारक है।
- तम्बाकू के हर प्रकार व रूप में एक प्रकार का रसायन होता है जिसे 'निकोटिन' कहते हैं, जो हमारे शरीर में नशे की अवस्था उत्पन्न करता है।

## घ. तम्बाकू सेवन में क्या नशा होता है?

'निकोटिन' एक जबरदस्त नशा है। आमतौर पर व्यक्ति सोचता है कि तम्बाकू का सेवन एक बुरी आदत है। हकीकत यह है कि तम्बाकू का सेवन एक नशे की बीमारी है जिसका उपचार किया जाना चाहिए।

## ङ तम्बाकू का शरीर पर असर

**पहला:** तम्बाकू का असर दिमाग पर बहुत जल्दी पहुँचता है। केवल 10 सेकंड में इसका असर अपनी रूचिकारक/सुखद स्थिति में पहुँचता है। इस असर से व्यक्ति को आराम, बेचैनी में कमी, काम में ध्यान, गुस्से में कमी महसूस होने लगती है। लेकिन कुछ ही मिनटों में यह स्थिति चली जाती है और मन में तीव्र इच्छा होती है कि फिर से तम्बाकू का सेवन किया जाये। सेवन का असर और इच्छा का यह एक आपस में जुड़ा क्रम बन जाता है।

**दूसरा:** तम्बाकू लेने वाला जब छोड़ने की कोशिश करता है तो उसे कई शारीरिक व मानसिक लक्षण महसूस होते हैं जैसे-

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| → तीव्र इच्छा | → काम की क्षमता में कमी |
| → तुनक मिजाज  | → बेचैनी                |
| → भूख न लगना  | → सिरदर्द               |
| → कब्ज        | → नींद न आना            |

इन दोनों कारणों से तम्बाकू का सेवन छोड़ना बहुत ही मुश्किल हो जाता है।

## च. क्या तम्बाकू का सेवन नुकसान पहुँचाता है?

जी हाँ, तम्बाकू सेवन नुकसान पहुँचाता है और इसके सेवन से होने वाले नुकसान बाकी सब नशीली वस्तुओं से होने वाले नुकसान की तुलना में कई गुना ज्यादा है।

## छ यह शरीर के हर अंग को नुकसान पहुँचाता है जैसे-

- तम्बाकू (चबाने और घूमपान) से मुँह की सफाई नहीं रहती और दाँतों में पीला/कालापन आ जाता है।
- इसके अलावा दमा, खासी, टी.बी., बदबूदार साँस आदि समस्याएँ भी हो सकती हैं। तम्बाकू के सेवन से टी.बी., होने की आशंका तीन गुना ज्यादा बढ़ जाती है।
- तंबाकू में मौजूद जहरीले रसायनों के रक्त में घुलने के कारण उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, लकवा रक्त की नलिकाओं के रोग हो सकते हैं। दिल का दौरा पड़ने की आशंका दुगुनी हो जाती है।
- तंबाकू चबाने व पीने के कारण मुँह, गले फेफड़े जीभ, दाँत, तालू, अन्न नलिका, स्वरयंत्र, मूत्रालय आदि का कैंसर होने की आशंका बहुत बढ़ जाती है।
- भारत में चालीस प्रतिशत कैंसर तम्बाकू के सेवन से होते हैं।
- प्रजनन संबंधी रोग जैसे पुरुषों में नपुंसकता, स्त्रियों में बांझपन हो सकता है।

यदि आवाज में परिवर्तन, निरन्तर खाँसी, मुँह खोलने व निगलने में परेशानी जैसे लक्षण हो तो हस्पताल में जाँच जरूर कराये।  
ये कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

## ज. क्या आपके मुँह से उगला हुआ धुआँ हानिकारक है?

### (पैसिव स्मोकिंग)

- सावधान! आपके मुँह से उगला घूमपान का धुआँ और भी खतरनाक है। यदि बच्चे और अन्य पारिवारिक सदस्य इस धुएँ में साँस लेते हैं तो उन्हें फेफड़ों की सूजन, गले में जलन, दमा और फेफड़ों की अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं।