



BEZWADA MEDICAL ASSOCIATION & INDIAN MEDICAL ASSOCIATION VIJAYAWADA



IMA PUBLIC EDUCATION HANDOUT SERIES NO.7

ధూమపానము - కొన్ని చేదు నిజాలు

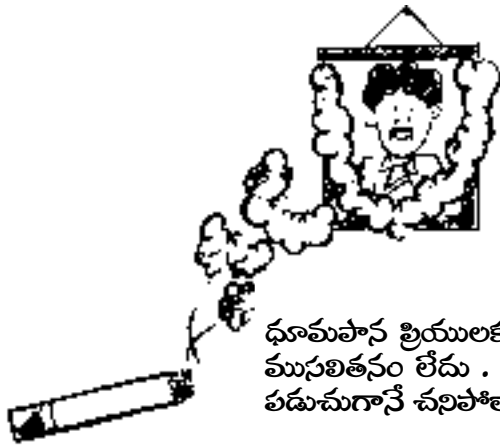
పొగత్రాగటమనేది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నివారించతగిన జబ్బులకు, మరణములకు కారణములలో ప్రథమ స్థానములో నున్నది.



సంవత్సరమునకు ప్రపంచ వ్యాప్తముగా 40 కోట్ల మరణములు ఊపిరితిత్తుల కాన్సరు, గుండె, రక్తనాళము లకు సంబంధించిన జబ్బుల వలన పొగత్రాగే వారిలో సంభవించుచున్నవి. (అంటే ప్రతిరోజు నుమారు 10 వేల మంది మరణిస్తున్నారన్నమాట.) ఈ సంఖ్య 2030 నకు 100 కోట్లకు చేరగలదని అంచనా.

ప్రపంచలో ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు పొగత్రాగు చున్నారు. వీరిలో మూడవ వంతుమందికి ఈ పొగత్రాగటము వలన 20-25 సం॥లు ఆయుర్దాయము తగ్గుచున్నది.

దురదృష్టకరమైన విషయమేమంటే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో పొగత్రాగుట తగ్గుతూ ఉంటే అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఇది పెరుగుతూనే ఉన్నది. పొగత్రాగే స్త్రీలలో సగంమంది ఈ అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఉన్నారు. భారత దేశము ఇతర రాష్ట్రాలకంటే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో (కొన్ని జిల్లాలలో) స్త్రీలు పొగ త్రాగటము ఎక్కువగా ఉన్నది. పొగాకు పండించే 25 ముఖ్య దేశాలలో ఇండియా 3వ స్థానములో ఉన్నది.



ధూమపాన శ్రియులకు ముసుఖితనం లేదు . పడుచుగానే చనిపోతారుగామలి !!

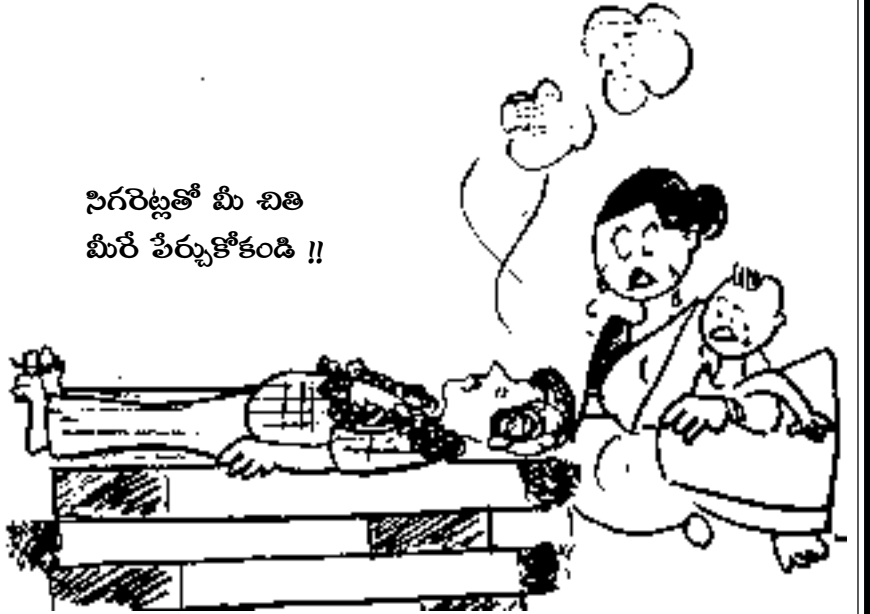
సిగరెట్లు, బీడీలు, చుట్టలు, పాన్, పాన్ పరాగ్, గుట్కా, నశ్యం, మొదలైన రూపములలో ఈ పొగాకు తీసుకొనటం జరుగుచున్నది. ఈ బీడీలలో తారు, నికోటిన్, మరి ఇతర విషపదార్థములు సిగరెట్ల కంటే ఎంతో అధిక శాతములో ఉంటాయి.

చుట్టలు కాల్చటం, ముఖ్యంగా వెలుగుతున్న వైపు నోటిలో పెట్టి కాల్చటమనేది (అడ్డపొగ) భారతదేశములో అందునా ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఎక్కువగా ఉన్నది. దీనివలన నోటి కాన్సరు వచ్చుననేది నిర్వివాదాంశము.

పొగ త్రాగటమనేది మధ్యపానము కంటే కూడా పెద్ద వ్యసనము. ఇది యువకులతోపాటు యువతులలో కూడా పెరుగుతూ ఉండటం శోచనీయము.

పొగ త్రాగటము వలన
25 రకముల
జబ్బులలో ఒకటి లేదా
ఎక్కువ వాటి వలన
పురుషులు మరియు
స్త్రీలు కూడ బాధపడు
చున్నారు. పొగత్రాగే
ప్రాంతములలో
నూటికి 90 శాతము
ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్లు
మరియు 15-20
శాతము ఇతర కాన్సర్లు
ఈ పొగ త్రాగటం
వలననే అన్నది
నిర్ధారించబడినది.

సిగరెట్లతో మీ చితి
మీరే పేర్చుకోకండి !!



పురుషులలో 50 శాతము కాన్సర్లు, స్త్రీలలో 4వ వంతు కాన్సర్లు ఈ పొగత్రాగటము వలన భారత దేశములో సంభవించు చున్నవి. పొగాకు చప్పరించడం వలన వచ్చే నోటి కాన్సరు అన్నిటికంటే హెచ్చు శాతం అంటే అన్ని కాన్సర్లలో 3వ వంతు ప్రజలలో సంభవించుచున్నది.

భారతదేశములో ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 6,35,000 మరణాలు ఈ పొగత్రాగటం వలన సంభవించే జబ్బుల వలన కలుగుచున్నవి. ఊపిరితిత్తుల కాన్సరు, నోటి కాన్సరుతోపాటు స్వరపేటిక యొక్క కాన్సరు, క్లోమము (Pancreatic Cancer) కాన్సరు పొగత్రాగే వాళ్ళలో ఎక్కువగా ఉండటమనేది కనుగొన్నారు.

పొగత్రాగే వాళ్ళలో క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ (దగ్గు), ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి శ్వాస ప్రక్రియ దెబ్బతినటం (Chronic obstructive Lung Disease C.O.P.D) ఎక్కువమందిలో సంభవించటం జరుగుతుంది.

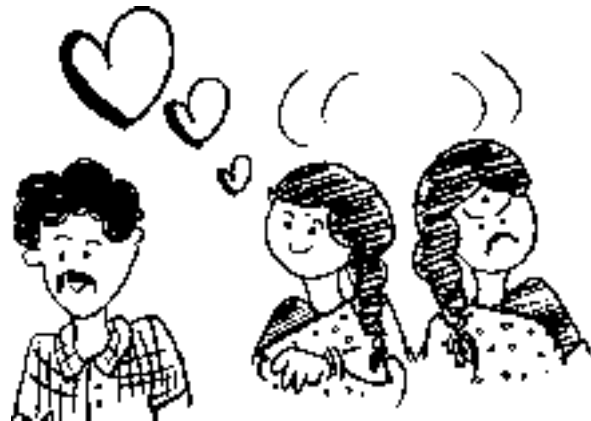


2020 సంవత్సరం నాటికి ఈ పొగాకు మరణాలు ఎయిడ్స్, క్షయ మొదలగు ఇతర జబ్బుల వలన కలిగే మరణాలకన్న అధికముగా ఉండవచ్చునని అంచన.

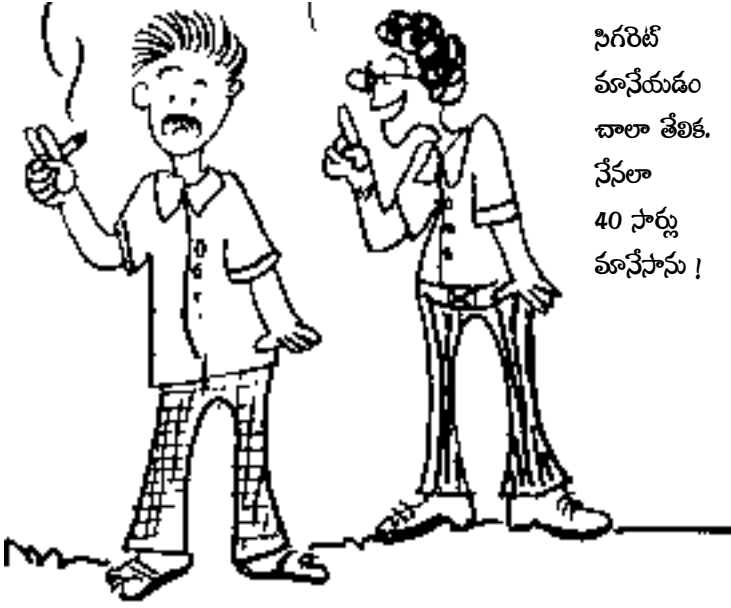
పొగత్రాగే స్త్రీలలో, పొగత్రాగని వారికంటే గుండె, రక్తనాళముల జబ్బులు హెచ్చుగా సంభవించవచ్చును. కుటుంబ నియంత్రణ కొరకు నోటి ద్వారా బిళ్ళలు వాడుచూ (Oral Contraceptives) పొగత్రాగే వారిలో గుండె జబ్బులు 10 రెట్లు ఎక్కువగా సంభవించవచ్చును. పంటి జబ్బులు, పంటి చిగుళ్ళ జబ్బులు, పొట్టలో పుండ్ల (Gastric ulcer) తో పాటు మెదడులో రక్తనాళములు చిట్లటం వరకు (Subarachnoid hemorrhage) ఈ పొగత్రాగటం వలన సంభవించవచ్చు.

చంపడంలో నాకేవ్వరు సాటి !

గర్భిణీ స్త్రీలు పొగత్రాగటం వలన గర్భస్రావము, గర్భములోనే శిశు మరణములు, శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుట్టటం, తల్లికి రక్తస్రావము (Antenatal hemorrhage) తల్లి మాయలో కొన్ని మార్పులు (Placenta previa) జరగటమే కాకుండా జన్మించే శిశువులలో మరణములు కూడా సంభవించవచ్చును.



ధూమపానము
ప్రేమికులకు
కూడా వెగటే



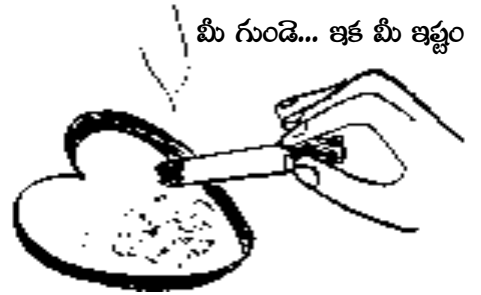
సిగరెట్
హానేయడం
చాలా తేలిక.
నేల
40 సార్లు
హానేసాను !

పొగత్రాగటము మానివేయుటం
వలన ఎన్నో ముఖ్యమైన జబ్బులు
వెంటనే నివారించవచ్చును.
కొన్ని రకముల గుండె జబ్బులు
మరియు గుండె జబ్బుల వలన
హఠాన్మరణములు పొగత్రాగుట
మానివేసిన వారిలో మిగిలిన
జనాభాలోలాగానే ఉంటాయి.

ఊపిరితిత్తుల కాన్సరు మరియు
ఊపిరితిత్తులలో శ్వాస
ప్రక్రియలో వచ్చే మార్పులు
(C.O.P.D.) మొదలగు జబ్బుల
విషయంలో పొగత్రాగటం
మానివేసిన తరువాత

సంవత్సరములు గడచిన కొలది అవి వచ్చే నిప్పత్తి తగ్గుతూ ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భము
దాల్చగానే పొగత్రాగటము మానివేయుట వలన గర్భస్థ శిశువులలో వచ్చే జబ్బులన్నీ వెంటనే
నివారించ వచ్చును.

పాసివ్ స్మోకింగ్ లేదా ఇతరులు వదిలిన పోగపీల్చుట అనేక ఋగ్మతలకు కారణముగా
కనుగొనబడినది. పొగత్రాగటం వలన వాతావరణ కాలుష్యం సంభవించి దాని వలన పొగత్రాగని
స్త్రీలు, పిల్లలలో అనేక జబ్బులు సంభవించవచ్చును.



మీ ఒక్కరి ధూమ పానం.... కుటుంబమంతటికీ అనారోగ్యకరం

భోజనం తరువాత మాత్రమే సిగరెట్టు కాల్చమన్నారూగా,
కాల్చాలనుకొన్న ప్రతిసారి తినలేక ఛస్సున్నా.



ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినము
(W.H.O. WORLD NO - TOBACCO DAY)
మే 31వ తేదీ

