

تمباکو نوشی اور خواتین کی صحت



ٹوبیکو کنٹرول سیل، وزارت صحت، حکومت پاکستان کی طرف سے ضروری معلومات

تمباکو نوشی خواتین میں پھیپھڑوں، منہ، گلے، ناک، ہونٹ، کھانے کی نالی، چھاتی، رحم کے منہ، مثانے، معدے اور اس کے علاوہ خون کے کینسر کا باعث بنتی ہے۔

تمباکو نوشی سے دل کی بیماریوں اور ہارٹ اٹیک کے خطرات بہت بڑھ جاتے ہیں خصوصاً ان خواتین میں جو مانع حمل ادویات استعمال کرتی ہوں۔

سگریٹ پینے سے پھیپھڑوں کی آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔ کچھ عرصہ ہی میں سانس لینے میں مشکل محسوس ہونے لگتی ہے اور آخری وقت تک آسکتی ہے کہ یہ خواتین COPD کے مرض میں مبتلا ہو جائیں جس میں مریض آکسیجن کی ہر وقت فراہمی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔



تمباکو نوشی خواتین کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے بینائی پر منفی اثر پڑتا ہے۔ Tobacco Amblyopia آنکھ کی ایسی بیماری ہے جس سے بینائی مستقل ضائع ہو جاتی ہے۔



تمباکو نوشی حاملہ خواتین میں حمل ضائع ہونے، قبل از وقت اور کم وزن کے بچے کی پیدائش ہونے کے

امکانات ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچے کی ولادت کیلئے بڑا آپریشن کرنے کی بھی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

کینسر:

دل:

پھیپھڑے:

ہڈیاں:

آنکھیں:

تولیدی صحت:

قبل از وقت بڑھاپا:

۱۔ تمباکو میں موجود مضر صحت کیسیمیائی مادے جسم کے بوڑھا ہونے کے عمل کو تیز کر دیتے ہیں۔

۲۔ تمباکو میں موجود کولاجین جلد کو آکسیجن کی فراہمی کو کم کر دیتی ہے جسکی وجہ سے جلد کی رنگت خراب ہو جاتی ہے اور جلد پر قبل از وقت چھریاں نمودار ہو جاتی ہیں۔

۳۔ جلد میں موجود (Collagen) جو جلد کو لچکدار اور جوان رکھتا ہے تمباکو نوشی کی وجہ سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے نتیجتاً 20 سال کی عمر سے ہی جلد ڈھیلی، پتلی ہونے لگتی ہے۔



بچوں کی صحت:

۔ حمل کے دوران تمباکو نوشی سے بچے کی نشوونما کمزور پڑ جاتی ہے جسکی وجہ سے پیدائش کے وقت بچہ کمزور پیدا ہو سکتا ہے۔

۔ تمباکو کے مضر صحت کیسیمیائی مادے ماں کے دودھ کے ذریعے بچے میں منتقل ہوتے ہیں۔

۔ تمباکو نوشی والدین کے بچوں میں اچانک اور فوری موت (Sudden Infant death Syndrome) کا خطرہ ہوتا ہے۔

۔ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود سیسہ (Lead) بچوں کی ذہنی نشوونما کو ماند کر دیتی ہے جسکی وجہ سے بچوں کی سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔



تمباکو نوشی سے کیسے چھٹکارا پایا جائے

۱۔ اپنی قوت ارادی پر بھروسہ کریں۔ آپ اپنے تصور سے زیادہ مضبوط قوت ارادی کے مالک ہو سکتے ہیں۔

۲۔ سگریٹ چھوڑنے کی ایک تاریخ مقرر کر لیں۔

۳۔ وقتی طور پر ممکن ہے کہ سگریٹ چھوڑنے سے آپ کا کچھ وزن بڑھ جائے۔ وزن تو پھر بھی کم کیا جاسکتا ہے مگر پھیپھڑوں کو بر باندہ نہیں کیا جاسکتا۔

۴۔ پیپر منٹ، لاپچی، جیوگم کا استعمال کریں۔

۵۔ کوشش کریں کہ آپ مصروف رہیں۔ ایسی صورتحال جس کی وجہ سے آپ کو سگریٹ پینے کی طلب محسوس ہو اس سے دور رہیں۔