

ذیابیطس اور تمباکو نوشی

آج کے دور میں تو شاید ہی کوئی ہوشمند شخص ہوگا، جو تمباکو نوشی کے نقصانات سے واقف نہ ہو۔ لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ذیابیطس افراد کے تمباکو نوشی کرنے میں خطروں کی نوعیت کیا ہوتی ہے۔ تو آئیے سب سے پہلے اسی معاملے کو دیکھتے ہیں۔

ذیابیطس اور تمباکو

○ تمباکو نوشی سے انسولین کی بے اثری میں اضافہ ہوتا ہے اور ایک تحقیق میں پایا گیا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے سے شوگر کے کنٹرول میں خاطر خواہ بہتری واقع ہو سکتی ہے۔

○ ذیابیطس افراد اگر تمباکو نوشی بھی کرتے ہوں، تو ان میں دل کے دورے کا خطرہ چودہ (14) گنا بڑھ جاتا ہے۔

○ ہاتھ پیروں کی خون کی نالیاں سکڑ کر بند ہونے سے ہاتھ پاؤں ضائع ہونے کا خطرہ پندرہ گنا بڑھ جاتا ہے اور جن ذیابیطس افراد کی ٹانگیں کاٹنا پڑتی ہیں، ان میں 95 فیصد تمباکو نوشی کرتے ہیں

○ تمباکو نوشی کے جتنے بھی خطرات ذیابیطس کے بغیر ہو سکتے ہیں، وہ سارے ذیابیطس افراد کیلئے بھی اسی طرح موجود رہیں گے۔

ذیابیطس

اور تمباکو نوشی

ڈاکٹر آصف محمود قادری



Diabetes Foundation
EDUCATION RESEARCH SUPPORT

ذیابیطس فاؤنڈیشن

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

www.pakdiabetes.org

0092-4235163005, 0321-8557109, info@drasif.com

تمباکو کے عمومی نقصانات

- انسانی اموات کی ایسی وجوہات، جن سے بچنا انسان کیلئے ممکن ہے، اُن میں تمباکو نوشی ایک بڑی وجہ ہے اور ایک اندازے کے مطابق تمباکو نوشی کرنے سے آپکی زندگی میں سے اوسطاً 7.5 برس کم ہو جاتے ہیں۔
- تمباکو پینے والے افراد کا دل کے دورے سے مرنے کا خطرہ عام افراد کی نسبت تین گنا زیادہ ہے
- تمباکو نوشی سے نامردی اور بانجھ پن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے
- پھیپھڑے اور مثانے کے کینسر، جو کہ انتہائی خطرناک سرطان سمجھے جاتے ہیں، وہ لگ بھگ سارے کے سارے تمباکو نوشی سے منسلک پائے گئے ہیں
- کثرت سے سگریٹ پینے والی عوتوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، اور اگر وہ حمل کے دوران بھی تمباکو پیتی رہیں، تو بچے کو شدید نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے
- سگریٹ پینے والے والدین کے بچوں میں براؤنکائیٹس نمونیا اور دمہ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے
- اور یاد رکھئے کہ آپکے ہرکش کا نقصان علیحدہ سے ہوتا ہے، جو کہ پہلے سے ہو چکے نقصان میں جمع ہوتا چلا جاتا ہے۔ یعنی جتنے زیادہ سگریٹ (حقہ، پائپ، سگار بھی) آپ پیتے ہیں، اور جتنی زیادہ دیر سے تمباکو نوشی کر رہے ہیں، اتنا ہی آپکے لئے زیادہ خطرہ ہے

تمباکو نوشی کے اخراجات

تمباکو نوشی پر اٹھنے والے اخراجات کا تخمینہ لگاتے وقت اگر سانس اور دل کی بیماریوں اور کینسر کے علاج کے اخراجات کو بھی شامل کر لیا جائے، تو یہ ایک ناقابل تصور حد تک مہنگی عادت ہے، جس کی قیمت صحت، جان، اور مال ہر طرح سے ادا کرنا پڑتی ہے۔ آپکی ساری زندگی کی بچت جو بڑھاپے میں سہارے کے کام آ سکتی تھی، وہ آپکی صحت پر خرچ ہونے سے بھی کئی دفعہ خاطر خواہ بہتری نہیں ہوتی، اور آپ اپنے بڑھاپے میں اُس وقت بالکل کنگال ہو سکتے ہیں جب آپکو پیسوں کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔

تمباکو نوشی کی لت آخر پڑتی کیوں ہے؟

پہلے پہل جب آپ تمباکو پیتے ہیں، تو آپکو باقاعدہ ایک سرورساحسوس ہوتا ہے، اور ذہن بھی قدرے تیزی سے کام کرنے لگتا ہے۔ ذہنی تحریک اور سرور کی یہ کیفیت تمباکو کے دھوئیں میں پائے جانے والے ایک کیمیائی مادے نکوٹین کی وجہ سے ہوتی ہے، اور اس سرور کی لذت ہی آپکو بار بار تمباونوشی کی ترغیب دیتی ہے۔ لیکن آپکا جسم بہت جلد نکوٹین کے اثرات کا عادی ہو جاتا ہے۔ اب نہ تو وہ سرور کی لذت باقی رہتی ہے، اور نہ ہی ذہن اتنی تیزی سے دوڑتا ہے۔ بلکہ اب ذہن نکوٹین کے بغیر نارمل رفتار سے بھی کام نہیں کر پاتا۔ اس لئے تمباکو کے عادی کسی شخص کو ذہنی کام کرنا ہوتا ہے، تو اُس کی نکوٹین کی طلب، اُسکی ضرورت بن جاتی ہے۔ جیسے جیسے نشے کی عادت پرانی ہوتی جاتی ہے، جسم تیزی سے اس کا عادی ہوتا چلا جاتا ہے، اور پہلے جیسا اثر حاصل کرنے کیلئے آپکو نکوٹین کی مقدار بڑھانے کی ضرورت پیش آنے لگتی ہے۔ اس طرح آپکی تمباونوشی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اور نکوٹین آپکے زندگی کا ایک ایسا جزو بن جاتی ہے کہ تمباکو چھوڑنے پر ذہنی، نفسیاتی، اور جسمانی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

کیا تمباکو نوشی ترک کرنا ممکن ہے؟

اس سوال کا جواب مکمل طور پر ہاں میں ہے۔ اوپر بیان کی گئی تمام مشکلات کے باوجود تقریباً 7 فیصد لوگ خود بخود تمباونوشی ترک کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ تمباکو نوشی ترک کرنے کیلئے ماہرانہ مدد اور دواؤں کی سہولت میسر ہو جائے تو تقریباً ہر وہ شخص تمباونوشی چھوڑ سکتا ہے، جس کے دل میں اسے چھوڑنے کی سچی خواہش اور نیت موجود ہے۔

آپ تمباکو نوشی سے چھٹکارا کیسے پا سکتے ہیں

ارادہ: تمباکو چھوڑنے کی خواہش آپ کے دل میں خود بخود پیدا ہوئی ہو، یا کسی کے کہنے سے، اس پر عمل کرنے کیلئے آپکو بنیادی طور پر ایک ہی چیز کی ضرورت ہوگی اور وہ ہے 'پختہ ارادہ'، اور اسی میں سب سے زیادہ مشکل پیش آتی ہے۔ بے دلی سے تمباکو چھوڑنے کی کوشش کامیاب ہونے کا امکان بہت ہی کم ہے، اور اس سے آپکا حوصلہ مزید پست ہوتا ہے۔ تمباونوشی کرنے والے لوگوں میں سے شاذ ہی کوئی ایسا ہوگا جو سگریٹ نوشی کو دل سے اچھا خیال کرتا ہو۔ زیادہ تر لوگ نہ صرف اسکے نقصانات سے واقف ہوتے ہیں، بلکہ وہ اگر کافی عرصے سے تمباکو پی رہے ہیں، تو تمباونوشی کے کئی نقصانات کا انہیں ذاتی طور پر تجربہ بھی ہو چکا ہوتا ہے۔ اور کچھ نہیں تو سگریٹ کی وجہ سے جنس مخالف کی طرف سے ناپسندیدگی کا ایک آدھ زخم تو کئی افراد جھیل ہی چکے ہوتے ہیں۔ اصل خرابی یہ ہے کہ تمباکو ایک نشہ ہے، جسے چھوڑنے سے کچھ مشکلات پیش

آنے کا امکان ہوتا ہے، اور بیشتر لوگ اُن مشکلات کو جھیلنے کی ہمت پیدا نہیں کر پاتے۔ لیکن وہ چونکہ اپنی کم ہمتی بھی تسلیم نہیں کرنا چاہتے ہیں اس لئے کٹھ جتی سے تمباکو نوشی کا دفاع کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اسلئے اگر آپ تمباکو نوشی کے عادی ہیں اور کسی مرض کی وجہ سے، اور خاص طور پر ذیابیطس یا دل کے مرض کے باعث ڈاکٹر صاحب نے آپکو یہ عادت ترک کرنے کا مشورہ دیا ہے، تو تمباکو نوشی ترک کرنے کے ارادے کو اپنی ہمت سے منسلک نہ کیجئے۔ دونوں علیحدہ معاملات ہیں، اور انہیں علیحدہ رکھنے سے آپکی بہت سی مشکلات آسان ہو سکتی ہیں۔ پہلے پختہ ارادہ کیجئے کہ آپکو ہر صورت تمباکو چھوڑنا ہے، اور اُسکے بعد اگر ہمت کرنے میں مشکل ہو، تو ڈاکٹر صاحب سے پوچھئے کہ جناب میں نے آپکی ہدایت پر ارادہ تو کر لیا ہے، اب بتائیں اسے چھوڑنے میں آپ میری کیا مدد کیا سکتے ہیں؟

ہمت: انسان سے زیادہ طاقتور مخلوق اس دھرتی پر خدا نے اور کوئی پیدا نہیں کی۔ جب آپ ارادہ باندھ لیں گے تو ہمت کرنا آسان ہوگا۔ اس سلسلے میں آپکو سب سے پہلے تو قبل از وقت جاننے کی کوشش کرنا چاہئے کہ سگریٹ چھوڑنے کے دوران آپکو کونسی مشکلات پیش آ سکتی ہیں، اور ساتھ ہی آپ یہ بھی جاننے کی کوشش کریں گے کہ کونسی مشکل کا کیا حل ہوگا۔ اس طرح آپ بہت جلد اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ

اول تو کوئی بھی امکانی مشکل خطرناک یا نقصان پہنچانے والی نہیں ہے۔

دوم یہ کہ تمام ممکنہ مشکلات قابل علاج ہیں، اور اُن کیلئے کوئی نہ کوئی مدد موجود ہے۔

تیسرے یہ کہ معاملہ چونکہ صرف عادت کا ہے، اسلئے ہرگز رتے دن کے ساتھ مشکل کم ہوتی چلی جاتی ہے، اور ہفتے بھر میں ہی آپ تمباکو کے بغیر جینا سیکھ جاتے ہیں

تمباکو نوشی چھوڑنے پر ممکنہ مشکلات اور اُن کے حل

قبض، جس پر غذائی تبدیلیاں اور شدید صورت میں دوا سے قابو پایا جاسکتا ہے

کھانسی اور بلغم اگر معمولی ہو تو اُسے نظر انداز بھی کیا جاسکتا ہے لیکن حسب ضرورت دوا لینے میں کوئی حرج نہیں ہے

سر میں درد کے لئے اسپرین یا پیراسیٹامول کی گولی ہی کافی ہوگی

بھوک میں اضافہ عام بات ہے لیکن اسکے لئے آپ کوئی ہلکی پھلکی چیز مثلاً سلاد، پھل یا بھننے ہوئے چنے وغیرہ ہر وقت پاس رکھ سکتے ہیں
تھکاوٹ، غصہ اور بے چینی، ہاتھ پیروں میں چیونٹیاں چلنا، ڈپریشن اور تمباکو کی شدید طلب: یہ تمام علامتیں دراصل نکوٹین کے عادی جسم کی طرف سے نکوٹین کی
طلب کا اظہار ہیں۔ اس طلب کو کم کرنے کے لئے اب دوائیں بھی دستیاب ہیں، اور پھر بھی برداشت نہ ہو تو نکوٹین والی چیونگم بھی پاکستان میں ملنے لگی ہے
تمباکو نوشی کو ترک کرنے کا طریقہ کار: جب آپ اپنا ارادہ پختہ کر لیں، امکانی مشکلات اور ان کے حل کے بارے میں بھی اچھی طرح سے سمجھ لیں، تو ڈاکٹر صاحب
کے مشورے سے سگریٹ ترک کرنے کی ایک تاریخ طے کیجئے۔ یہ تاریخ آپ کے لئے کسی جذباتی اہمیت کی ہو تو بہت ہی اچھا ہے۔ جیسا کہ آپ کے بچے کی تاریخ پیدائش، یا
آپ کی شادی کی سالگرہ وغیرہ۔ اور اس تاریخ سے تقریباً تین ہفتے پہلے ڈاکٹر صاحب کے مشورے سے مددگار دوا شروع کرنا بہتر رہے گا۔
جب مقررہ تاریخ آن پہنچے تو حسب پروگرام واقعی تمباکو چھوڑ دیجئے۔ یاد رکھئے کہ پہلے دو گھنٹے، دوسرا دن اور دوسرا ہفتہ آپ کے لئے سب سے مشکل ہوگا۔ یہ وقت آپ
نے گزار لیا تو سمجھئے کہ تمباکو چھوٹ گیا۔ اگر آپکی طلب ناقابل برداشت ہو تو ڈاکٹر صاحب کے مشورے سے آپ نکوٹین والی چیونگم بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ نکوٹین چیونگم
تقریباً تین ماہ تک جاری رکھنا چاہئے، لیکن چھ ماہ سے زیادہ کبھی بھی نہیں لینا چاہئے۔

تمباکو کے چھوڑنے کے بعد

20 منٹ کے اندر نبض، بلڈ پریشر اور دوارن خون میں بہتری آنے لگتی ہے

8 گھنٹے میں دل کے دورے کا خطرہ کم ہونے لگتا ہے، اور خون میں اکسیجن کی مقدار نارمل ہونے لگتی ہے

12 گھنٹے میں خون کے اندر زہریلی گیس (کاربن مونو آکسائیڈ) کم ہونے لگتی ہے

24 گھنٹے میں زہریلی گیس غائب ہو جاتی ہے

36 گھنٹے میں جھلسے ہوئے اعصاب دوبارہ اُگنے لگتے ہیں

48 گھنٹے میں جسم سے تمام نکوٹین ختم ہو جاتی ہے

- 72 گھنٹے میں آپکی سانس اور توانائی میں بہتری آنے لگتی ہے
- 2 سے 12 ہفتے میں پورے جسم کا دوران خون بہتر ہونے لگتا ہے
- 9 مہینے میں پھیپھڑے دس فیصد تک بہتر ہو جاتے ہیں
- 5 سال میں دل کے دورے کا خطرہ آدھا رہ جاتا ہے
- 10 سال میں کینسر کا خطرہ آدھا رہ جاتا ہے
- 15 سال میں دل کے دورے کا خطرہ اُس فرد کے برابر رہ جاتا ہے جس نے کبھی تمباکو نہیں پیا