

سگریٹ نوشی اور ویننگ کے صحت پر اثرات

افغان نے ایک سوال کے جواب میں کہا کہ ڈاکٹر نے انہیں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے کوئی دوائی استعمال کرنے یا کسی ماہر یا کلینک سے رجوع کرنے کے بارے میں کوئی رہنمائی فراہم نہیں کی۔ افغان نے کہا انہیں یہ بھی محسوس ہونے لگا تھا کہ سگریٹ کے دھوئیں اور بو کو لوگ پسند نہیں کرتے جس کی وجہ سے یہ اب معاشرے میں ناقابل قبول بنتے جا رہے ہیں۔ افغان ویننگ پر منتقل ہونے سے دو سال پہلے تک اسی سوچ کے ساتھ سگریٹ نوشی کرتے رہے کہ اب انہیں اپنی یہ عادت ترک کرنی ہے ”میں سنجیدگی کے ساتھ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہا تھا کیوں کہ میں اس سے تنگ آچکا تھا۔“

افغان کو ان کے دوستوں سے اور کاروبار کے سلسلے میں لوگوں سے ملاقات کے دوران ویننگ کے بارے میں معلوم ہوا۔ انہیں پتا چلا کہ لوگ سگریٹ سے ای سگریٹ پر منتقل ہو رہے ہیں اور ان کا استعمال معاشرتی طور پر بھی قابل قبول ہے کیوں کہ اس کی کوئی بد بو نہیں ہے اور انہیں بند جگہوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

انہوں نے کہا ”میرے دوست ای سگریٹ استعمال کر رہے تھے اور میں نے لوگوں سے بھی سنا کہ بہت سے لوگ سگریٹ نوشی سے ویننگ پر منتقل ہو چکے ہیں۔“ افغان نے رواں برس فروری میں ویننگ پر منتقل ہونے کا فیصلہ کیا اور اسی دن سگریٹ کا استعمال مکمل طور پر ترک کر دیا۔ انہوں نے ابتداء میں ہی ای سگریٹ میں 50 ملی گرام کوٹین کا استعمال شروع کیا تا کہ انہیں سگریٹ کی طلب نہ ہو، پھر وہ اسے 30 ملی گرام تک لے آئے۔

”میں نے ویننگ پر منتقل ہونے کے ساتھ ہی ٹوبیکو فیور کا استعمال کیا تا کہ سگریٹ کی طلب سے چھٹکارا پاسکوں اور اس سے مجھے بہت مدد ملی۔ آج کل میں 30-20 ملی گرام تک کوٹین استعمال کرتا ہوں۔“ افغان نے ویننگ پر منتقل ہونے سے پہلے کسی ڈاکٹر سے مشورہ نہیں کیا۔ انہوں نے خود ہی اپنے دوستوں کے کہنے پر یہ فیصلہ کیا۔ آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کے مطابق پاکستان میں ویننگ پر منتقل ہونے میں لوگوں کا سب سے بڑا ذریعہ ان کے دوست ہیں۔ اہم بات یہ ہے جب تمباکو نوشی ویننگ پر منتقل ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں تو وہ اس سلسلے میں ڈاکٹر سے رجوع نہیں کرتے۔ افغان آٹھ مہینے تک ویننگ کے استعمال سے اس نتیجے پر پہنچے کہ ای سگریٹ کا استعمال ریگولر سگریٹ

”میں نے 2010 میں سگریٹ نوشی شروع کی، اس وقت میری عمر صرف 14 برس تھی اور مجھے دو سال کے اندر اندر سگریٹ نوشی کی ایسی لت لگ گئی کہ میں روزانہ 20 سگریٹ پینے لگا، جس سے میری صحت متاثر ہوئی اور میں تھکاوٹ، سردرد کے ساتھ ساتھ ناک کے تھنوں کی سوزش کی بیماری اور سینے کے انفیکشن کا شکار ہو گیا۔ میں تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے رواں برس فروری میں ویننگ پر منتقل ہوا جس نے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں میری مدد کی مگر اس کے استعمال سے میرا معدہ اور پیٹ خراب رہنے لگے، اب میں ویننگ بھی ترک کرنا چاہتا ہوں مگر معلوم نہیں یہ کیسے ہوگا؟“

یہ چودہ سال تک سگریٹ نوشی کرنے والے ۲۸ سالہ افغان کی کہانی ہے جو انہوں نے اسلام آباد کے بلیو ایریا میں آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو (ARI) کو سنائی۔

پاکستان میں اعداد و شمار کے مطابق اس وقت تین کروڑ دس لاکھ افراد تمباکو نوش ہیں جن میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ڈیولپمنٹ اکنامکس (پائی ڈی) کی 2019 کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے قومی خزانے کو ایک سال میں 615 ارب روپے کا نقصان پہنچتا ہے جو ملک کی جی ڈی پی کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔ دوسری طرف ای سگریٹ (ویپ) ملک میں درآمد ہوتے ہیں مگر ان کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط موجود نہیں ہیں۔

پاکستان میں بیشتر سگریٹ نوش دوستوں کی صحبت میں سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں اور افغان نے بھی ایسا کیا۔ وہ ابتداء میں دن میں دس سے کم سگریٹ پیتے تھے مگر دو سال کے اندر اندر انہوں نے 20 سگریٹ پینے شروع کر دیے۔ انہوں نے سگریٹ کے کئی برانڈ استعمال کیے۔ سگریٹ نوشی کی لت نے انہیں سینے کی انفیکشن اور سردرد جیسے مسائل سے دوچار کر دیا۔ اس تکلیف کے باعث انہوں نے ناک، گلے اور کان کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کیا تو معلوم ہوا کہ انہیں ناک میں تھنوں کی سوزش کی بیماری بھی ہے۔ انہوں نے کہا ”ڈاکٹر نے آپریشن تجویز کیا مگر ہدایت کی کہ آپریشن سے پہلے سگریٹ نوشی چھوڑ دیں کیوں کہ اس سے بلغم پیدا ہوتا ہے اور سگریٹ نوشی ترک کیے بغیر آپریشن بے سود ہے۔ مجھے دن میں 12 یا 13 سگریٹ پینے کے بعد بہت زیادہ تھکاوٹ بھی محسوس ہونے لگتی تھی۔“

2600 روپے سے 3500 روپے تک ہیں۔ انہوں نے کہا ”میں سگریٹ پر مہینے میں 15000 روپے خرچ کرتا تھا۔ ویپنگ پر منتقل ہونے کے بعد میں نے 6000 روپے کی ڈیوائس خریدی اور اب ایک مہینے میں 2600 روپے کے فلیور استعمال کرتا ہوں۔“

افغان نے کہا کہ انہوں نے ای سگریٹ کو تمباکو نوشی سے زیادہ نقصان دہ پانے کے بعد سے ترک کرنے کے لیے کوٹین چھڑا اور چوڑنگ گم بھی استعمال کیے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

انہوں نے کہا کہ انہیں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے خدمات و سہولیات ملی تھیں اور ناب ای سگریٹ چھوڑنے کے لیے مل رہی ہیں۔ افغان نے کہا کہ ”اگر مجھے ویپنگ چھوڑنے کے لیے خدمات و سہولیات میسر ہوئیں تو وہ ان کی مدد سے اس کا استعمال ترک کر دیں گے۔“

سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ ”میں نے اسے سگریٹ نوشی سے زیادہ مضر صحت پایا۔ میں سمجھتا ہوں کہ ویپنگ ریگولر سگریٹ سے 90 فیصد زیادہ نقصان دہ ہے۔“

انہوں نے کہا ”ای سگریٹ مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہے، ان میں بھی کچھ نقصان دہ مادے ہوتے ہیں۔ بعض ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ویپنگ مصنوعات سگریٹ سے زیادہ مضر صحت ہیں۔ ای سگریٹ کا صرف ایک ہی فائدہ ہے کہ ان کے استعمال سے بد بو نہیں پیدا ہوتی جس کی وجہ سے یہ معاشرے میں بھی قابل قبول ہیں۔“

افغان نے سگریٹ اور ای سگریٹ کی قیمتوں کے بارے میں ایک سوال کے جواب میں کہا کہ ای سگریٹ، ریگولر سگریٹ کی بہ نسبت سستے ہیں کیوں کہ اس کے لیے آپ کو صرف ایک بار ڈیوائس خریدنی پڑتی ہے جو 3000 روپے سے 20,000 روپے میں ملتی ہے جبکہ فلیور کی قیمتیں

پاکستان سے سگریٹ نوشی کا مکمل خاتمہ ممکن ہے

تمباکو نوشی ترک کرنے کا مؤثر طریقہ وہ ہوتا ہے جس کے تحت سب سے پہلے تمباکو نوشی کی ضرورت اور سگریٹ نوشی کی عادت کے لحاظ سے اس کے ساتھ بالمشافہ کوٹینلنگ سیشنز کا اہتمام کیا جائے۔

گروپ سیشن بھی مددگار ہیں، ان سے ساتھی کا تعاون حاصل ہونے اور ایک دوسرے کے ساتھ تجربات کا تبادلہ کرنے میں مدد ملتی ہے جبکہ سائیکو تھراپی جیسے طریقے سگریٹ نوشی کی طلب اور ان محرکات سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں جو سگریٹ نوشی پر کساتے ہیں۔ کوٹین چھڑ، ہبل گم اور لوزیٹجر جیسی مصنوعات تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد پیدا ہونے والے اثرات پر قابو پانے میں کارآمد ہیں جبکہ وریٹینسلین (Varenicline) اور بپروپرون (Bupropion) جیسی دوائیں سگریٹ نوشی کی طلب کم کرتی ہیں۔

یہ بات سمجھنی چاہیے کہ جو سگریٹ نوشی اپنی اس عادت کو ترک کرنے کے ابتدائی مراحل میں ہوتا ہے تو یہ کوشش اس پر ہی نہیں چھوڑ دی جاتی کہ وہ اپنے ہی بل بوتے پر یہ عادت چھوڑ دے بلکہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے مراکز اس سلسلے میں اس کی مدد کرتے ہیں۔ یہ مراکز سگریٹ نوشی چھوڑنے کے عمل کا جائزہ لینے اور اس کے لیے درکار مدد فراہم کرنے کے لیے سگریٹ نوش کے ساتھ ملاقاتوں کا سلسلہ جاری رکھتے ہیں۔ کاربن مونو آکسائیڈ مانیٹرنگ اس عمل کا ایک لازمی حصہ ہے جو تمباکو نوشی کے جسم میں نقصان دہ مادوں کا جائزہ لینے میں مدد کرتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں سگریٹ نوشی کی شرح کم کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کا کردار اہم ثابت ہوا ہے۔ برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروسز کی جانب سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا ایک جامع پروگرام اپنایا گیا ہے جس کے تحت تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے سگریٹ نوشوں کے ساتھ بالمشافہ اور گروپ سیشنز کا اہتمام اور کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT) کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ نئے پروادیاں بھی تجویز کی جاتی ہیں۔ ان مفت خدمات و سہولیات سے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے امکانات میں بڑی حد تک اضافہ دیکھا گیا ہے۔

امریکہ میں یونیورسٹی آف کولوراڈو انسٹیٹیوٹ (University of Colorado Anschutz) کے میڈیکل کیمپس نے سگریٹ نوشوں کی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے تمباکو نوشی چھوڑنے کا ایک طریقہ متعارف کرایا ہے جس میں جامع سکریننگ، تشخیص، اور علاج کے منصوبے شامل ہیں۔ یہ طریقہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کو پرانہری ہیلتھ کا حصہ اور سگریٹ نوشوں کے لیے اپنی عادت ترک کرنے کا عمل قابل رسائی بناتا ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ پاکستان بالغ سگریٹ نوشوں کی مدد کے لیے جامع نظام بنائے یعنی مؤثر خدمات و سہولیات کی فراہمی کا انتظام کرے تاکہ تمباکو نوشی کے پھیلاؤ میں کمی لائی جاسکے۔

تمباکو نوشی پاکستان میں صحت کا ایک اہم اور بڑا مسئلہ ہے۔ ملک میں تمباکو استعمال کرنے والوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ سے تجاوز کر چکی ہے جن میں آدھے سے کچھ زیادہ سگریٹ نوش ہیں۔ اگرچہ یہ تمباکو نوشی سے منسلک صحت کے خطرات سے واقف ہیں لیکن ان میں سے اکثر اپنی اس عادت کو چھوڑنا مشکل سمجھتے ہیں۔ پاکستان میں اس کی بنیادی وجہ تمباکو نوشی کی روک تھام کی خدمات و سہولیات کا فقدان ہے۔

تمباکو نوشی کا رجحان مردوں میں زیادہ ہے۔ سیکنڈ ہینڈ سونگ یعنی سگریٹ نوش کے آس پاس یا درگرد موجود غیر سگریٹ نوش افراد کے لیے تمباکو نوشی کے خطرات کے بارے میں بھی بہت کم آگہی پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے خاندان میں سگریٹ نوشی کے خاتمے پر کام کرنا یا اس کام کو فروغ دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ پاکستان میں بند جگہوں پر سگریٹ نوشی کو کنٹرول کرنے کا قانون موجود ہے، تاہم اس قانون پر عملدرآمد کی صورتحال انتہائی کمزور ہے اور اس میں تمباکو نوشی چھوڑنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے بارے میں کچھ زیادہ ذکر نہیں کیا گیا ہے۔

تمباکو نوشی کئی قابل علاج بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے جن میں دل، سانس کی دائمی بیماریوں اور مختلف اقسام کے کینسر، خصوصاً طور پر پھیپھڑوں کا کینسر شامل ہیں۔ تمباکو نوشی کا جانی و مالی نقصان بھی بہت زیادہ ہے کیوں کہ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریاں مریضوں کو ہسپتال میں داخل ہونے اور ان کی قبل از وقت اموات کا سبب بنتی ہیں۔

پاکستان میں تمباکو نوشی چھوڑنے کی قومی ہیلتھ لائن بھی موجود ہے مگر بد قسمتی سے یہ فعال نہیں ہے۔ اس کی بنیادی وجہ انسانی و مالی وسائل کا فقدان ہے۔

پاکستان میں سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لئے چھپنے پر پروگرام کام کر رہے ہیں جبکہ وہی علاقوں میں ان کا اور زیادہ فقدان ہے۔ کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) اور کوٹینلنگ تمباکو نوشی چھوڑنے میں لوگوں کی مدد کے مؤثر طریقے ہیں مگر ان مخصوص خدمات و سہولیات اور وسائل کے فقدان کی وجہ سے صحت عامہ کی سہولیات پر اکثر زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے اور صحت عامہ میں بہتری لانے میں بالغ تمباکو نوشوں کی مدد کرنے کے لیے جامع خدمات و سہولیات کی فراہمی بہت ضروری ہے کیوں کہ مناسب مدد اور وسائل کے ذریعے ہی تمباکو نوشی اپنی اس عادت پر قابو پا کر صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ ان وسائل اور خدمات و سہولیات میں کوٹینلنگ، گروپ تھراپی اور ویپ میں تبدیلی لانے کی تھراپی شامل ہیں جو تمباکو نوشی چھوڑنے کی مؤثر حکمت عملی کے لازمی عناصر ہیں۔ اس کے تحت کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی، نئے پروادیاں کے استعمال یا کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی اور ادویات پر مشتمل طریقہ علاج سے مدد فراہم کی جاتی ہے۔

قابل فخر اقدام صحت عامہ کے لیے رکاوٹ



مطابق زیادہ عرصہ تک سگریٹ نوشی کرنے والے دو افراد میں سے ایک ان کیمیائی مادوں کے مضر صحت اثرات کی وجہ سے ہلاک ہو جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی عالمی سطح پر موت کی ایسی بڑی وجہ بن چکی ہے جس سے بچاؤ ممکن ہے۔

دنیا نے بجا طور پر تمباکو کی صنعت پر اعتماد کرنا چھوڑ دیا ہے۔ ہم نے ان کی غلط معلومات پر یقین کیا جس سے بیسویں صدی میں دنیا بھر میں 10 کروڑ افراد کی جانیں چلی گئیں۔ بعد میں یہ اب نئی اور کم نقصان دہ ٹکوئین مصنوعات کے بارے میں صحت عامہ سے وابستہ لوگوں کی سوچ بدلنے کے لیے ان مصنوعات کے حق میں سامنے آنے والے شواہد کو کوئی اور رنگ دے ڈالے۔

مستقبل کا راستہ

ہم یہاں تک پہنچ چکے ہیں کہ اب ہمارے پاس کم نقصان دہ مصنوعات کے حق میں ٹھوس شواہد موجود ہیں جو وقت کے ساتھ ساتھ مزید بہتر ہوتے جائیں گے۔ ایف ڈی اے جیسے بڑے اداروں کی جانب سے یہ اعلان بھی کافی ہے کہ ایسی مصنوعات جو تمباکو اور ٹکوئین کی مصنوعات کے مقابلے میں کم خطرے کی حامل ہیں وہ مکمل طور پر سگریٹ نوشی ترک کرنے والے افراد کے لیے کارآمد ہیں۔

بڑے پیمانے پر جائزوں اور انفرادی طور ہونے والی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات سے روایتی اور ٹکوئین ریپلیسمنٹ تھراپی کے کم مؤثر طریقوں کو تقویت ملے گی اور زیادہ بہتر طریقے سے تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد ہو سکے گی۔

یقیناً کچھ تحقیقات ایسی بھی ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹکوئین کی کچھ متبادل مصنوعات صحت کے لیے خطرات کی حامل ہیں۔ ان میں سے کچھ تحقیقات درست ہیں کیوں کہ یہ مصنوعات یقینی طور پر خطرے سے پاک نہیں ہیں۔

تاہم یہ بھی تسلیم کیا جانا چاہیے کہ ایسے متعدد تجزیوں میں جن میں میڈیٹیشن اور درمیانی درجے کی آمدنی والے طرح خطرناک قرار دیا گیا ہے، ان میں سے بہت سے مصنفین ایسے ہیں جو معیار کا خیال نہ رکھ سکے۔ انہوں نے جن مطالعوں کو تجزیہ کیا ان میں نقصان پائے گئے یا ان میں نامکمل ڈیٹا کا استعمال کیا گیا۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں سے کچھ کو واپس لے لیا گیا ہے۔

بہر حال تمباکو نوشی سے متعلق اعداد و شمار میں بڑی حد تک کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اگرچہ گزشتہ کئی دہائیوں میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی آئی ہے لیکن کمی کی شرح کم ہو رہی ہے اور بعض جگہوں، خصوصی طور پر موجودہ جنگ زدہ علاقوں میں سے کچھ میں یہ شرح بڑھ رہی ہے۔

تمباکو نوشی کی شرح پسماندہ علاقوں میں بہت زیادہ ہے جبکہ کم اور درمیانی درجے کی آمدنی والے ممالک میں تمباکو کا پھیلاؤ زیادہ ہے۔ دنیا بھر کے تمباکو نوشوں میں سے 80 فیصد کا تعلق ان ممالک سے ہے۔ ابھی صورت حال یہ ہے کہ دستیاب روایتی طریقے سگریٹ نوشی کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں زیادہ کارآمد ثابت نہیں ہوئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کرنے اور مزید جانیں بچانے کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سمیت تمام دستیاب ذریعوں سے استفادہ کرنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے اپنی مشترکہ جدوجہد میں سائنس سے رہنمائی لیتا رہوں گا۔ میں دوسرے لوگوں کو بھی دعوت دیتا ہوں کہ وہ ڈیٹا کی بنیاد پر فیصلہ کریں کیونکہ ہم نے بہتر انداز میں عوام کی خدمت کا بیڑا اٹھایا ہے۔

سائنس میں کوئی بات کسی ایک مطالعہ یا تجربے سے غلط ثابت نہیں ہوتی۔ سائنس کا انحصار درست بات معلوم کرنے پر ہے اور کسی بھی دعوے کو حقیقت یا درست قرار دینے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے حق میں شواہد موجود ہوں اور شواہد کی بنیاد پر اخذ کیے گئے نتائج کی تصدیق بھی کی جاسکے۔ اس لیے یہ بات قابل فہم ہے کہ ای سگریٹ، سنوں، ٹکوئین یا ڈچرا اور بیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کے حق میں ایسے شواہد ملنے میں کافی وقت لگا ہوگا کہ یہ مصنوعات سگریٹ نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کے لیے کارآمد ہیں۔

تمباکو کی صنعت کی جانب سے عوام اور صحت کے حکام کے ساتھ دھوکہ دہی تاریخ کا حصہ ہے۔ اس ہولناک تاریخ کو دیکھا جائے تو پھر کچھ لوگوں میں ان کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے بارے میں پائے جانے والے شکوک و شبہات کا احترام کیا جانا چاہیے۔ ہمیں تمباکو کی صنعت پر ماحولیاتی آلودگی پھیلانے اور غلط کام کرنے کی تاریخ نہ کھنے والوں سے زیادہ بھروسہ نہیں کرنا چاہیے البتہ ہمیں اس بات کا جائزہ لینا چاہیے کہ یہ کردار صحیح سمت میں مناسب طریقے سے منظم اقدامات اٹھا بھی رہے ہیں یا نہیں، اور اگر اٹھا رہے ہیں تو انہوں نے کب کونسا اقدام اٹھایا؟

آج ایسے بہت کم لوگ زندہ ہوں گے جنہیں پچھلی صدی کے اوائل کا وہ وقت یاد ہوگا جب سگریٹ اور ان کے بنانے والوں کو خیر خواہ سمجھا جاتا تھا اور ڈاکٹر سگریٹ کے استعمال کی تجویز دیا کرتے تھے۔ بیسویں صدی میں اشتہارات اور مارکیٹنگ کے نتیجے میں تمباکو نوشی کو بڑے پیمانے پر ایک معاشرتی قدر کے طور پر قبول کیا گیا۔ بہت سے معروف سائنسی جرائد اور طبی ماہرین نے بھی اسے فروغ دیا۔

میں اور کچھ دوسرے افراد نے تمباکو نوشی کے خلاف جنگ کے لیے خود کو وقف کیا اور اس کی وجہ یہ غم و غصہ تھا کہ سگریٹ انڈسٹری نے جھوٹ بول کر لاکھوں معصوم انسانوں کو دھوکہ دیا، انڈسٹری جھوٹ پھیلانی گئی اور لوگ یقین کرتے چلے گئے۔ بعد میں ہزاروں کی تعداد میں آزاد تحقیقی مقالوں میں یہ بات سامنے آئی کہ پھیپھڑوں کے کینسر اور دل کی بیماری سمیت پھیپھڑوں کے دیگر امراض کے ساتھ سگریٹ نوشی کا گہرا تعلق ہے۔ آخر کار یہ شواہد بڑھتے گئے جن کی بنیاد پر 1998 میں 46 امریکی ریاستوں کے انارنی جزیروں اور سگریٹ کی کچھ کمپنیوں میں ایک معاہدہ ہوا اور پھر 2006 میں وفاقی عدالت نے یہ فیصلہ دیا کہ صنعت نے دھوکہ دہی سے بچ کو چھپایا تھا۔

اس کے باوجود پھر بھی صحت کے حکام کو یہ باور کرانے میں برسوں لگے کہ تمباکو نوشی خطرناک ہے۔ 1950 کے اوائل میں سگریٹ فوجیوں کے روزانہ راشن کا حصہ تھے، یہی وقت تھا جب پہلی بار شواہد سامنے آئے کہ تمباکو نوشی کینسر کا سبب بنتی ہے۔ اس کے تقریباً ایک دہائی بعد بھی بہت سے امریکی ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ کیا سگریٹ کو سرکاری طور پر مہلک قرار دینے کے لیے کافی شواہد موجود تھے؟

جب میں 1980 کی دہائی کے اواخر میں صحت عامہ کی اس لڑائی میں شامل ہوا تو اس وقت سائنسی نتائج بالکل واضح تھے کہ تمباکو کے دھوئیں میں مجموعی طور پر 7000 سے زیادہ جبکہ کینسر کا سبب بننے والے تقریباً 70 کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ جب سگریٹ نوش سگریٹ پیتا ہے تو وہ ان کیمیائی مادوں کے مضر اثرات کا شکار ہوتا جاتا ہے۔ ٹکوئین ایک مادہ ہے جو انسان کو عادی بنا تا ہے، سگریٹ میں یہ موجود ہوتا ہے جس سے سگریٹ نوش کو سگریٹ کی طلب ہوتی ہے اور وہ بار بار سگریٹ پیتا ہے جس سے وہ سگریٹ میں موجود ان کیمیائی مادوں کے نقصانات کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایک اندازے کے

تمباکو نوشی ترک کرنے کی قومی ہیلتھ لائن فعال اور خدمات و سہولیات فراہم کی جائیں۔ اے آر آئی

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ ایڈوکیٹیشن (اے آر آئی) نے حکومت سے تمباکو نوشی ترک کرنے کی قومی ہیلتھ لائن کو انسانی و مالی وسائل کے ساتھ فعال اور مؤثر بنانے کا مطالبہ کیا ہے تاکہ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں تمباکو نوشیوں کی مدد کی جاسکے۔

اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کی فراہمی تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کے لیے ضروری ہے۔ ”اگر ملک بھر میں یہ خدمات و سہولیات بڑے پیمانے پر فراہم نہیں کی گئیں تو تمباکو سے پاک مستقبل کا خواب شرمندہ تعبیر نہیں ہو سکے گا۔“

بیان کے مطابق تمباکو نوشی چھوڑنے کی ہیلتھ لائن کو فعال اور مؤثر بنانے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اس کے لیے انسانی و مالی وسائل بھی مہیا کیے جائیں۔

انگلستان، سکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئر لینڈ میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے مقامی مراکز میں ایڈوائزر موجود ہوتے ہیں جو تمباکو نوشی چھوڑنے کے سفر میں سگریٹ نوشیوں کی مدد کرتے ہیں۔ اس عمل میں سگریٹ نوش کی تمباکو نوشی کی عادت کا دورانیہ، اسے چھوڑنے کی خواہش کا جائزہ لینے اور اس کے جسم میں کاربن مونو آکسائیڈ (سگریٹ کے دھوئیں میں ایک زہریلی گیس) کی مقدار جانچنے کے لیے

سائنس کا ٹیسٹ شامل ہیں۔ اس سے اگلے مرحلہ میں نیشنل ہیلتھ سروسز کی جانب سے تمباکو نوشی ترک کرنے کے تجویز کردہ علاج کے طریقوں سے مدد کی جاتی ہے۔ ان طریقوں میں سے ایک طریقہ کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) بھی ہے۔ ایڈوائزر تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کے استعمال کے سلسلے میں سگریٹ نوش کی رہنمائی کرتے ہیں۔ وہ تمباکو نوشی کی شدید طلب اور اپنی عادت کی طرف دوبارہ مائل ہونے جیسے مشکل حالات کی نشاندہی کرنے میں بھی ان کی مدد کرتے ہیں۔

بیان میں کہا گیا ہے کہ پاکستان کو ترقی یافتہ ممالک میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے دستیاب خدمات و سہولیات سے سیکھنے اور اسے اپنانے کی ضرورت ہے۔ ”ہم جب تک سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بالغ افراد کی مدد نہیں کریں گے تب تک تمباکو سے پاک پاکستان کا خواب ادھورا رہے گا۔“

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کے 1.3 ارب تمباکو نوشیوں میں سے 80 فیصد کم اور درمیانی درجے کی آمدنی والے ممالک میں رہتے ہیں، پاکستان بھی ان ہی ممالک میں شامل ہے۔ پاکستان میں اس وقت تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں، جن میں سے نصف سے زیادہ سگریٹ نوش ہیں۔

خیبر پختونخوا میں انسداد تمباکو بل نافذ کیا جائے

پشاور: صوبائی اتحاد برائے سسٹین ایبل ٹوبیکو کنٹرول نے خیبر پختونخوا کے محکمہ صحت پر زور دیا ہے کہ وہ ”تمباکو نوشی کی روک تھام اور غیر تمباکو نوشی افراد کی صحت کے تحفظ کا بل“ فوری طور پر نافذ کرے۔ یہ بل 2016 میں محکمہ قانون کے جائزہ کے بعد سے زیر التوا ہے۔ اس قانون کا ایک اہم مقصد عوامی مقامات کو تمباکو نوشی سے پاک کر کے لوگوں کی صحت کے تحفظ کو یقینی بنانا اور تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کو سیکینڈ ہینڈ سموکنگ کے خطرات سے بچانا ہے۔ تمباکو کا استعمال پاکستان میں اموات اور بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ہے جس سے ملک میں ایک سال کے دوران ایک لاکھ تیرہ سو ہزار چھ سو (163,600) سے زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ ان میں سے آٹھ سو ہزار (31,000) اموات سیکینڈ ہینڈ سموکنگ کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ چونکہ دینے والی بات یہ ہے کہ مردوں کی اموات میں سے 16 فیصد اور خواتین کی اموات میں سے 4.9 فیصد تمباکو کے استعمال سے ہوتی ہیں، جو ملک بھر میں ہونے والی تمام اموات کا 10.9 فیصد بنتا ہے۔ یہ اعداد و شمار ملک کی صحت عامہ پر تمباکو کے اثرات کا ایک سنجیدہ خاکہ پیش کرتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ خیبر پختونخوا میں تمباکو کے استعمال پر قابو پانے کے لیے ٹھوس اقدامات اٹھانے کی فوری ضرورت ہے۔

الائنس کا خیال ہے کہ تمباکو سے پاک عوامی جگہوں پر اس قانون کا اطلاق لوگوں کو نقصان سے بچانے میں ایک اہم قدم کی حیثیت رکھتا ہے۔ تمباکو سے پاک ماحول نہ صرف تمباکو نوشی سے منسلک صحت کے خطرات کو کم کرتا ہے بلکہ لوگوں کے لیے صاف ستھرا اور صحت مند عوامی جگہ کی ضرورت کو بھی فروغ دیتا ہے۔ مزید برآں، یہ بل خیبر پختونخوا کو صحت عامہ کے تحفظ کے سلسلے میں عالمی معیار کے برابر لے آئے گا، جس سے صوبے کو طویل المدتی فوائد حاصل ہوں گے۔

بیان کے مطابق یہ اتحاد وزیر اعلیٰ خیبر پختونخوا علی امین گنڈاپور پر زور دیتا ہے کہ وہ صوبائی اسمبلی میں قانون سازی کو آگے بڑھانے کے لیے فوری اقدامات اٹھائیں۔ یہ قائمہ کمیٹی برائے صحت سے بھی مطالبہ کرتا ہے کہ وہ بل کا جائزہ لینے کے سلسلے میں اپنی ذمہ داریاں پوری کرے اور زندگیوں بچانے والے اس قانون کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو دور کرے اور اس کے نفاذ میں مزید تاخیر نہ ہونے دے۔

الائنس کے صوبائی کوآرڈینیٹر قمر نسیم نے اس قانون کی ضرورت پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ”اس بل کو نافذ کرنے میں تاخیر نہ صرف مایوس کن بلکہ خطرناک بھی ہے کیوں کہ ہم روزانہ کی بنیاد پر تمباکو سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے جانیں گنوار رہے ہیں۔“

ٹریڈرز ایسوسی ایشن کے صدر یار محمد شاہین نے تاجر برادری کی جانب سے اس قانون کی حمایت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا ”بطور تاجر ہم اپنے ملازمین اور صارفین کو صحت مند ماحول دینے پر یقین رکھتے ہیں۔ تمباکو سے پاک عوامی مقامات صحت اور تندرستی کو فروغ دینے کے لیے ضروری ہیں۔ ہم مطالبہ کرتے ہیں کہ حکومت اس قانون کو منظور کرنے کے لیے فوری قدم اٹھائے کیوں کہ اس سے پورے خیبر پختونخوا میں صاف اور محفوظ عوامی مقامات بنیں گے جن کا سب کو فائدہ ہوگا۔“

<https://www.dawn.com/news/1869908?ref=whatsapp>

آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ ایڈوکیٹیشن پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایسٹن ٹوبیکو سٹوکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ ایڈوکیٹیشن نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: www.aripk.com and www.panthr.org

Follow us on www.facebook.com/ari.panthr/ | https://twitter.com/ARI_PANTHR | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: info@aripk.com