

పొగాకు మహమ్మారి గురించి కొన్ని విషయాలు

- నివారించడగ్గ మరణాలకు పొగాకు వాడకం ముఖ్య కారణము.
- దాదాపు 6.0 మిలియన్ల ప్రజలు పొగాకు వలన మరణిస్తున్నారు.
- 6 మిలియన్ల మరణాలలో 5 మిలియన్లు పొగాకు వాడకం వలన నేరుగా జరిగితే 6 లక్షల మంది 'సెకండ్ హ్యాండ్ స్మోక్' వలన మరణిస్తున్నారని అంచనా!
- 2030 వరకు పొగాకు వాడకం 8 మిలియన్ల మరణాలకు దారితీయవచ్చు.
- పొగాకు వాడకం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో తగ్గి, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఎక్కువ అవుతుంది.
- అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో 80% మరణాలు పొగాకు వాడకం వలన అని తేలింది.
- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి 6 సెకనులకు ఒక మరణం, ప్రతి 10 మరణాలలో ఒకటి పొగాకు వలన జరుగుతుందని అంచనా.
- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ పొగాకు వాడేవారున్నారు (అంటే ప్రపంచ జనాభాలో 29% మంది)
- వీరిలో 80% పేద మరియు ఆర్థికంగా వెనుకబడ్డ దేశాలలో ఉన్నారు. వీరిలో 47.5% మగవారు, 10.3% ఆడవారు.
- ప్రపంచంలోని 700 మిలియన్ల పిల్లలు అంటే దాదాపు 50% పిల్లలు పొగాకు వలన, పొగ పీల్చి ప్రభావితం చెందుతున్నారు.
- ప్రపంచంలోని మరణాలకు పొగాకు వాడకం రెండవ ముఖ్య కారణం.
- మరణాన్ని నివారించే మార్గాలలో పొగాకు వాడకాన్ని నిరోధించడం అతి ముఖ్యమైనది.
- పొగాకు వాడకాన్ని అరికట్టడం ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో ముఖ్యమైన అంశం.
- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పిలుపు మేరకు ప్రతి సంవత్సరం మే 31ని 'ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినము'గా పాటిస్తారు.
- ప్రజలకు పొగాకు వాడకం వలన కలిగే అనర్థాల గురించి తెలియజెప్పి పొగాకు వాడకాన్ని నివారించే మార్గాలను సూచించడం 'ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినం' ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.
- పొగాకులోని 'నికోటిన్' పదార్థము మనిషిని దానికి బానిసగా మారుస్తుంది.
- పొగాకులోని 'నికోటిన్' మెదడుకు 5 సెకన్లలో చేరి మనిషిని ఉత్తేజ పరుస్తుంది.
- పొగాకు వాడిన తక్షణం మనిషి గుండెవేగం, రక్తపీడనము పెరుగుతాయి.
- పొగాకు నిరంతరంగా వాడి, ఆ అలవాటు వీడలేక దానికి బానిస కావడం ఒక వ్యాధి.
- సిగరెట్లు కాని బీడి కాని కాల్చినపుడు వెలువడే పొగలో రెండు అంశాలున్నాయి. ఒకటి: 'మెయిన్ స్ట్రీమ్ స్మోక్' (Main stream Smoke) అంటే సిగరెటు కాల్చినపుడు, కాలిన తరువాత బయటకు వదిలే పొగ. రెండవది: సైడ్ స్ట్రీమ్ స్మోక్ (Side Stream Smoke) అంటే సిగరెట్ కాలే అంచునుంచి వెలువడే పొగ. ఈ రెండు కలిసి (Second Hand Smoke) లేదా (Environmental Tobacco Smoke) (వాతావరణంలో పొగ) వాతావరణ కాలుష్యానికి దారితీస్తాయి.
- ఈ వాతావరణంలోని పొగాకు ప్రమాదరహిత పరిమితి అంటూ ఏమీ లేదు. అంటే నూరు శాతమే పొగలేని వాతావరణమే ఉండాలి.
- సెకండ్ హ్యాండ్ స్మోక్ : (Second Hand Smoke) or Environmental Tobacco Smoke
దీంట్లో 250 అత్యంత ప్రమాదకర రసాయనాలు.
- 50 క్యాన్సరును ప్రేరేపించేవి. • కార్బన్మోనాక్సైడ్ • ఎసిటాల్డిహైడ్రేట్ • ఆక్రోలిన్ • ఫార్మాలిడిహైడ్రేట్
- తర్డ్ హ్యాండ్ స్మోక్ : (Third Hand Smoke)
- Second Hand Smoke లోని రసాయనాలు, గదిలోని తలుపులు, బల్లలు, గోడలు, పరదాలకు అతుక్కొని ఆ పరిసరాలకు వచ్చే వాళ్ళమీద దుష్ప్రభావము చూపే అవకాశం. దీనిని Third Hand Smoke అంటారు. ఏళ్ళ తరబడి ఈ దుష్ప్రభావం ఉండవచ్చును.

పొగాకు వాడకం వలన వచ్చే జబ్బులు:

- క్యాన్సర్ • గుండె జబ్బులు • ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు • గర్భిణీస్త్రీలలో వ్యాధులు • పిల్లలలో వ్యాధులు
- ఏవి ప్రదేశాలలో పొగాకు వాడటం వలన ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు?

- ఇళ్ళు • ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ కార్యాలయాలు, • బ్యాంకు, సినిమాహాలు
- బస్స్టాండ్ • రైల్వేస్టేషన్ • ఎయిర్పోర్ట్ • బహిరంగ సభలు, ప్రదేశాలు

గుండెజబ్బుల వలన కలిగే 20% మరణాలు పొగాకు వాడకం వలన రావచ్చును.

- పొగాకు వాడితే గుండె జబ్బు వచ్చే అవకాశం 25-30% పెరుగుతుంది. కరోనరీ రక్తనాళంలోని లోపలి పొర 'ఎండోథీలియమ్ను' దెబ్బతీస్తుంది. కరోనరీ రక్తనాళంలో రక్తప్రసరణకు అంతరాయం కలిగించే ప్రక్రియ వేగవంతమైన గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. కరోనరీ రక్తనాళంలో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గటం, కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ చేసే రక్తనాళాల మీద చెడు ప్రభావం వలన టి.ఎ.ఓ. అను వ్యాధి రావచ్చును. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరుగుతుంది.

- ఈ క్రింది అవయవాలలో క్యాన్సర్ వ్యాధి రావటానికి పొగాకు వాడకం కారణమని నిరూపించబడింది.

- ఊపిరితిత్తులు, పెదవి, నాలుక, ముక్కు, ఉదరకోశం, మూత్రపిండాలు, కాలేయం.

- పొగాకు వాడకం - ఊపిరితిత్తులు: పొగాకు వాడకం వలన ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 20-30% పెరుగుతుంది.
- పొగాకు వలన ఊపిరితిత్తుల కణాలలోని లోపలి పొర చెడిపోతుంది. దీనివలన పొగత్రాగే వారికి రకరకాల ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి ముఖ్యంగా క్షయ వ్యాధి రావచ్చును. శరీర అవయవాల కణాలలోని ఎంజైముల మీద ప్రభావం వలన జన్యుసంబంధ మార్పుల వలన వ్యాధులు రావచ్చును.

- పొగలోని 'బెంజన్' రసాయనం వలన 'మైలాయిడ్ లుకీమియా' అను రక్తక్యాన్సర్ వ్యాధి రావచ్చును.

- వీర్య కణాల మీద ప్రభావం వలన వంధ్యత్వం రావచ్చును. • పొగాకు వాడకం వలన మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

- గర్భిణీస్త్రీలు పొగాకు వాడినా, పొగను పీల్చినా, పుట్టే బిడ్డలలో అకాల మరణం వస్తుంది. దీనిని యస్.ఐ.డి.యస్. అంటారు. పుట్టిన బిడ్డలు పొగ పీల్చిన కుడా ప్రాణాపాయమే. పొగలోని రసాయనాలు మెదడులోని శ్వాసకేంద్రం మీద ప్రభావం చూపి. శ్వాస ప్రక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. గర్భిణీస్త్రీలలో పొగాకు వాడకం వలన నెలలు నిండకముందే కాన్పు రావచ్చు. నిర్ణీత బరువుకంటే అతి తక్కువ బరువున్న పిల్లలు పుట్టడం, చనిపోయిన స్థితిలో బిడ్డపుట్టడం జరుగుతుంది. దీనికి కారణం సిగరెట్టులోని 'నికోటిన్'. ఈ 'నికోటిన్' జరాయువు మరియు గర్భసంచికి సరఫరా చేసే రక్తనాళాలను కుంచించివేసి, పిండానికి ప్రాణవాయువు సరఫరా తగ్గిస్తుంది. గర్భిణీస్త్రీలు పొగాకు వాడితే, వారి బిడ్డలలో ఊపిరితిత్తుల ప్రక్రియలో లోపం రావచ్చును.

- పొగాకు వాడే ఆడవారిలో ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుందని, తొంటి ఎముక విరిగే అవకాశం ఎక్కువని శాస్త్రీయంగా తెలిసింది.

- పిల్లలు, యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు, పొగతాగితే వారి పెరుగుదలలో లోపం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

Who Frame Work Convention on Tobacco Control:

- ఇది అంతర్జాతీయంగా పొగాకు వాడకానికి వ్యతిరేకంగా రూపొందించిన ఒక న్యాయపరమైన ఆయుధము. ఫిబ్రవరి 27, 2005 న అమలులోనికి వచ్చింది. ప్రపంచంలోని 179 దేశాలు ... సూచనలను అమలుపరచటానికి ఒప్పుకున్నవి.

WHO MPOWER PACKAGE :

“పొగాకు వాడకాన్ని అరికట్టడానికి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ రూపొందించిన సూత్రమాళిక”

- M** - పొగాకు వాడకాన్ని, నివారణ పద్ధతులను అధ్యయనం చేయడం
- P** - ప్రజలను పొగాకు బారినండి కాపాడడం
- O** - పొగాకు వాడకాన్ని ఆపటానికి ప్రయత్నంలో మనము తోడ్పాటు ఇవ్వటం.
- W** - పొగాకు వలన కలిగే అనర్థాల గురించి అవగాహన పెంచి, హెచ్చరించటం.
- E** - పొగాకు వాడకాన్ని సమర్థించే అడ్వర్టైజ్మెంట్లను నియంత్రించడం.
- R** - పొగాకు మీద పన్ను పెంచడం.

M-Monitor Tobacco use and Prevention Policies

- పొగాకు వాడకాన్ని గురించి సమాచారం సేకరించి, నివారణ పద్ధతులు, సూచనలు అధ్యయనం చేయడం.
- ప్రపంచంలోని సగం దేశాలలో ప్రతి మూడు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో రెండింటిలో కనీస సమాచారం కూడా లేదు.
- ఈ విషయంలో వైద్యసిబ్బంది, ఆర్థిక నిపుణులు, ప్రజారోగ్య సిబ్బంది, ప్రభుత్వ అధికారులు, సమాచార శాఖ మధ్య సమన్వయం తప్పని సరిగా ఉండాలి.

Protect People From Tobacco Smoke:

- ప్రజలను పొగాకు నుండి కాపాడటం:
- పొగ రహిత వాతావరణాన్ని కల్పించడం
- పని ప్రదేశాలలో పొగాకు వాడకాన్ని నిషేధించడం. ఈ దిశగా సూచనలు జారీ చేయడం వలన పని ప్రదేశంలోని ఉద్యోగులలో పొగాకు వాడకం 29% తగ్గుతుంది.
- ప్రపంచంలోని 5% జనాభా మాత్రమే పొగాకు నుంచి రక్షణ పొందుతుంది.
- ప్రపంచంలోని సగం దేశాలు (దాదాపు 2/3 ప్రపంచ జనాభా) ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో, పని ప్రదేశాలలో పొగ త్రాగడానికి అనుమతిస్తాయి.
- ప్రతి సంవత్సరం రెండు లక్షల ఉద్యోగులు పొగ పీల్చడం వలన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.
- అందుకే పొగరహిత వాతావరణాన్ని కల్పించడానికి ప్రజలకు, వ్యాపార, ఉద్యోగ సముదాయాలకు పొగాకు వలన కలిగే అనర్థాల గురించి అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేయాలి.
- ప్రజల, ప్రభుత్వ, రాజకీయ, సహకారంతో పొగరహిత పని ప్రదేశాల గురించి సూచనలు జారీ చేసే ప్రయత్నం ప్రభుత్వం చేయాలి.

Offer Help to Quit Tobacco Use:

- పొగాకు వాడకాన్ని ఆపటానికి చేసే ప్రయత్నంలో తోడ్పాటు అందించటం.
- వైద్యులు, వర్కింగ్ సిబ్బంది, మానసిక వైద్య నిపుణులు, ఇతర వైద్య సిబ్బంది వారి సహాయం సూచనలు అందించవచ్చు.
- ప్రపంచంలోని 9 దేశాలలో (5% ప్రపంచ జనాభా) మాత్రమే పొగాకు వాడకంతో బానిసలుగా మారకుండా చేసే మార్గాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- పొగ త్రాగే నలుగురిలో ముగ్గురు దానిని వదిలివేయటానికి సుముఖంగా ఉంటారు.

W - Warn About the Dangers of Tobacco:

- చాలామందికి పొగాకు వాడకం వలన కలిగే అనర్థం గురించి తెలియదు.
- పొగాకు పెట్టెల మీద హెచ్చరికలు తప్పకుండా ఉండాలి.
- ప్రపంచంలో 15 దేశాలు (6% ప్రపంచ జనాభా) మాత్రమే పొగాకు పెట్టెల మీద 30% పరిమితిలో చిత్రాలతో హెచ్చరికలు పాటిస్తాయి.

E - Enforce ban on Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship:

- పొగాకు వాడకాన్ని సమర్థించే వ్యాపార ప్రకటనలు నిషేధించాలి.
- ప్రజలు ఈ వ్యాపార ప్రకటనలకు ఆకర్షితులు కాకుండా వారిని కాపాడటంలో ఇది ఒక సమర్థవంతమైన మార్గము.
- ఈ నిషేధాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించడం వలన పొగాకు వాడకం 16% తగ్గుతుంది.

R = Raise Taxes on Tobacco:

- పొగాకు మీద పన్ను పెంచడం పొగాకు వాడకాన్ని నివారించడంలో ఉత్తమమైన పద్ధతి.
- పొగాకు అమ్మకం విలువను 70% కు పెంచితే పొగాకు వలన కలిగే మరణాలు 25% తగ్గుతాయి.
- పన్ను 10% పెంచితే పొగాకు వాడకం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో 4% మరియు పేద, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో 8% తగ్గుతుంది.

- మనదేశంలో భారత ప్రభుత్వంచే జారీ చేయబడిన పొగాకు, పొగాకు ఉత్పత్తుల నియంత్రణ (COTPA ACT) చట్టంలోని వివిధ అంశాలను అమలు పరచటంలో అధికారులు, ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో వ్యవహరిస్తే, పొగాకు వాడకం నివారణ సమర్థవంతమౌతుంది.

పొగాకు మరియు యువత:

- ప్రతి రోజు 80 వేల నుండి ఒక లక్ష యువత పొగాకు త్రాగే వారిగా మారుతున్నారు.
- పిల్లలలో 8 నుండి 10 సంవత్సరాలలోపు పొగాకు వాడకం మొదలు పెడతారు.
- 50% విద్యార్థులు పొగత్రాగేవారే.

పొగ త్రాగటం మానేస్తే కలిగే లాభాలు

పొగ పీల్చడం మానివేసిన...

- 20 నిమిషాలకు రక్తపోటు, నాడి వేగము సాధారణ పరిస్థితికి చేరుతాయి.
- 8 గంటలకు రక్తంలోని ఆక్సిజన్ శాతం పెరుగుతుంది.
- 20 గంటలకు గుండెపోటు అవకాశం తగ్గుతుంది.
- 2 వారాల నుండి 3 నెలల్లో రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. అలాగే ఊపిరితిత్తులు పనిచేయటం మెరుగవుతుంది.
- 1 సంవత్సరం వరకు కరోనరీ వ్యాధి, గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం సగానికి తగ్గుతుంది.
- 5 సంవత్సరాలకు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అవకాశం 50% తగ్గుతుంది.
- కరోనరీ వ్యాధి వచ్చు అవకాశం, పొగ త్రాగని వారితో సమానం కావటానికి 5-15 ఏళ్ళు పడుతుంది.

పొగాకు మహమ్మారిని అరికట్టడం ఎలా?

- ప్రజలలో పొగాకు వాడకం తగ్గించుట.
- పొగాకు వాడకం ఆపివేయుట
- పొగత్రాగని వారిని పొగ నుంచి రక్షించుట
- పొగాకు ఉత్పత్తిని నియంత్రించుట.
- ప్రజలకు పొగాకు వాడటం వలన కలిగే అనర్థాల గూర్చి అవగాహన కల్పించుట.

ఇవన్నీ తెలిసిన తర్వాత మన (మీ) కర్తవ్యం ఏమిటి?

- తక్షణం మీరు పొగాకు వాడటం మానివేయాలి.
- పొగాకు వలన కలిగే అనర్థాలు తెలుసుకొన్న పిదప ఈ అనర్థాలను మీ మిత్రులకు, బంధువులకు, కుటుంబ సభ్యులకు, పిల్లలకు తెలియచెప్పండి.
- పొగాకు మీద డబ్బు దండుగ చేయకండి.
- పొగాకు వాడకాన్ని మానేసి, మీ పరిసరాలలో కూడా దానిని ఎవ్వరు వాడకుండా జాగ్రత్తపడండి.
- మీ పిల్లల ముందు పొగ త్రాగకండి.
- పిల్లలకు అందుబాటులో సిగరెట్లు పెట్టకండి.
- మీరు ఉపాధ్యాయులైతే, మీ పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థులకు పొగాకు వలన కలిగే అనర్థాలను వివరించండి.
- మీరు సంస్థ అధినేత, లేక ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారి అయితే మీ సంస్థలో పొగాకు వాడక నిషేధం అమలు అయ్యేలా చూడండి.
- ఇలా చేస్తే మీరు సమాజానికి, ఎంతో మేలు చేసిన వారవుతారు.
- పొగాకు ఉత్పత్తిలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది.
- అభివృద్ధి చెందుతున్న మరియు పేద దేశాలలో ప్రజలలో పొగాకు మీద ఖర్చు ఇంటికి సంబంధించిన ఖర్చులలో 10% వరకు ఉంటుందని అంచనా.

ప్రజారోగ్య అవగాహనలో భాగంగా శ్రీనివాస హార్ట్ ఫౌండేషన్ చే ప్రచురితమైనది

ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం

1. పేరు :వయస్సు :
 2. చిరునామా :
 - వృత్తి..... సెల్:
 - ప్రస్తుతం ఆసుపత్రికి ఏ సమస్యతో వచ్చారు?
 3. పొగాకు వాడే అలవాటు : ఉంది / లేదు
 4. ఏ రకమైన పొగాకు వాడుతారు ?
 - పొగ సంబంధమైనవి : సిగరెట్టు / చుట్టా / బీడి, రోజుకు ఎన్ని సార్లు
 - పొగ సంబంధం లేనివి : గుట్కా / పాను
 5. ఎన్ని రోజులుగా మీకు ఈ అలవాటు ఉంది : సంవత్సరాలకు తక్కువ ఇతర అలవాట్లు:
 2 నుండి 5 సంవత్సరాలు మధ్యం
 5 సంవత్సరాల కన్నా ఎక్కువ
 6. నిద్ర లేచిన తరువాత మొదటిగా ఎంత సమయానికి మీరు పొగాకు తీసుకుంటారు : గంటకన్నా తక్కువ/ఎక్కువ
 7. మీకు ఈ క్రింది వాటిలో ఏమైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయా?
 బి.పి. / షుగర్ / గుండె జబ్బులు / ఊపిరితిత్తుల సమస్య / నోటి క్యాన్సర్ / ఊబకాయం
 8. మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా పొగాకు త్రాగుతారా, ఉంటే వివరాలు
- | | పేరు | సంబంధం | ఏ రకమైన పొగాకు | ఎంత కాలం నుంచి | రోజుకు ఎన్ని సార్లు | ఆరోగ్య సమస్యలు/ మరణం |
|----|------|--------|----------------|----------------|---------------------|----------------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
-
9. మీ కుటుంబ సభ్యులలో పొగాకు వాడని వాళ్ళలో ఈ క్రింది వాటిలో ఏదైన సమస్యలతో ఉన్నారా?
 బి.పి. / గుండెజబ్బు / ఊపిరితిత్తుల సమస్య / నోటి క్యాన్సర్
 10. క్రింద చెప్పిన రోగాలు పొగాకు వల్ల వస్తాయని తెలుసా? (అవును, కాదు)
 ఎ) గుండెజబ్బులు, బి) ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు సి) నోటి క్యాన్సర్ డి) అన్ని
 పొగాకు వాడడం మానేస్తారా ?
 11. మీరు పొగ త్రాగ మీ తోటి వారికి మీరు ఇచ్చే సలహా?