Fortis Hospital, Noida :

Navbharat Times, May 31, 2014 :

हर कश के साथ सिमटती जिंदगी

हर साल तंबाकू की लत से मरने वालों की संख्या बढ़ रही है, बच्चे भी चपेट में

आज वर्ल्ड एंटी-टोबैको डे

■ वस, ग्रेनो/एस, नोएडा

आंकड़े बताते हैं कि ग्रेटर नोएडा एरिया में 50 से 60 फीसदी तक लोग किसी न किसी रूप में तंबाकू का सेवन कर रहे हैं। गंभीर बात यह है कि बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं और लड़कियां भी इसकी चपेट में हैं। ग्रेटर नोएडा एरिया की अस्पतालों में हर माह 200 से अधिक लोग गुटखे के मरीज पहुंच रहे हैं। पिछले साल के आईएमआरसी के सर्वे के अनुसार, कैंसर के कुल पीड़ितों में से 40 फीसदी लोग तंबाकू के सेवन के चलते इसी बीमारी की चपेट में आए। वहीं, 26 पर्सेंट युवा भी तंबाकू की लत का शिकार हैं।

तंबाकू का सेवन, चाहे गुटखा हो या सिगरेट, तमाम सेहत संबंधी परेशानियों के साथ कैंसर और फिर मौत भी दे सकता है। बड़े तो बड़े, स्कूल जाने वाले बच्चे भी पीयर प्रेशर के चलते इसकी गिरफ्त में हैं। ऐसे में ना तो चेतावनी काम आती है और न ही कोई नियम कुछ कर पा रहे हैं।

बढ़ रही है जानलेवा लत

केस 1 एक साल पहले 12 साल का एक बच्चे दांतों की बीमारी के चलते डॉक्टर के पास इलाज कराने पहुंचा था। आईटीएस डेंटल कॉलेज के डॉ. अंकुर शेखर ने बताया कि बच्चे के दांतों को चेक किया गया, तो उसमें गुटखा खाने जैसे लक्षण मिले। बच्चे से अलग से बात करने पर पता लगा कि उसे गुटखा खाने के साथ बीड़ी व सिगरेट भी लत भी लग चुकी थी। ऐसा वह दोस्तों के उकसाने पर कर रहा था। अब एक साल की काउंसिल के बाद अब वह गुटखा छोड़ चुका है।

केस 2 दादरी के चिटेहरा गांव का रहने वाला एक युवक लगातार गुटखा खाता था। हालत ये हो गई कि उसे मुंह का कैंसर हो जाने से मुंह पूरी तरह बंद हो गया और खाना तक नहीं खा पाता था। उसके बाद एक विशेष उपकरण को उसके मुंह में डालकर उसे थोड़ा सा खोला गया। हालत यह है कि वह खाना खाने के लिए भी थोड़ा-सा ही मुंह खोल पाता है।

केस 3 एक मल्टीनैशनल कंपनी में काम करने वाले अधिकारी को गुटखे की लत थी। वह एक साल पहले काउंसिलिंग के लिए आए थे। उन्हें गुटखा खाने के दुश्प्रभाव वाले विडियो दिखाए गए और काउंसिलिंग की गई। उसके बाद कुछ स्टेप बताए गए, उन्होंने अब गुटखे को पूरी तरह छोड़ दिया है।

युवा ज्यादा हैं चपेट में

डॉ. अंकुर शेखर ने बताया कि 16 से 22 साल की एजग्रुप के युवाओं को सबसे अधिक गुटखे की लत है। अब तो लड़कियां भी इसकी चपेट में आ रही हैं। गांव और शहर तक में लोग इसकी चपेट में आ रहे हैं। काम के सिलसिले में अपने परिवार से दूर रहने वाले युवा इसकी चपेट में अधिक आ रहे हैं। उन्होंने बताया कि उनके संस्थान में हर माह करीब 100 मरीज इलाज के लिए आते हैं। इनके अलावा शहर के अन्य अस्पतालों का आंकड़ा भी जोड़ा जाए तो यह 200 से अधिक मरीज हर माह इलाज के लिए पहुंचते हैं। उनके कैंसर के शुरूआती लक्षण पाए जाते हैं।

सुपारी भी है खतरनाक

कुछ लोग मानते हैं कि सुपारी खतरनाक नहीं है, लेकिन यह भी गुटखे की तरह ही नुकसान करती है। इसमें पाया जाने वाला एक केमिकल मुंह में शुरुआती कैंसर को पैदा करता है। यह केमिकल जबड़े को जकड़ता है, जिसके कारण मुंह खुलना भी बंद हो जाता है।

आदत छुड़ाने के स्टेप

फोर्टिस हॉस्पिटल के पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. राजेश ने बताया कि किसी को भी स्मोकिंग छुड़ानी हो, तो इसके लिए सिंपल थ्री स्टेप फॉलो करने की जरूरत होती है। इसमें सबसे पहले सोचें की हमें इस आदत को छोड़ना है, दूसरे स्टेप में इसके तरीकों को जानें कि कैसे संभव है और इस पर अमल करें। तीसरा स्टेप है, खुद पर चेक रखना, जिसमें एक डेट को टिक करके देखें कि कितनी बार तंबाकू का सेवन किया। यदि किया है, तो आपको दूसरी डेट तक इसे कम करें और यदि नहीं किया है, तो अपना दृढ़ निश्चय ऐसे ही बनाए रखें।

डॉ. अंकुर शेखर ने बताया कि गुटखा या बीड़ी-सिगरेट से छुटकारा पाना दिमाग का खेल है। जब इसकी तलब हो तो दिमाग को बिजी करें। इसके लिए 3 मिनट के लिए या तो किसी कागज पर कुछ भी लिखना शुरू कर दें या किसी अन्य कार्य में बिजी हो जाएं। अगर लत काफी पुरानी है, तो उसे विकल्प के तौर पर कुछ दिनों के लिए निकोटिन टैबलेट भी देते हैं। उसके बाद धीरे-धीरे इस छुड़ा सकते हैं।

स्कूल और हॉस्पिटल के बाहर धड़ल्ले से बिक्री

नोएडा के सेक्टर-24 के ईएसआई हॉस्पिटल से बाहर निकालते ही जहां एंट्री गेट पर गार्ड मौजूद होने चाहिए, वहां गुटखा और पान मसाले के खोखे लगे हुए हैं। एक ओर तो हॉस्पिटल में पेशंट को ठीक कराने के लिए लोग आते हैं, वहीं दूसरी ओर बाहर ही बीमारियां फैलाने वाली चीजों की बिक्री हो रही है। सुप्रीम कोर्ट के डिसीजन के मुताबिक, स्कूल के 100 मीटर की दूरी तक कोई भी गुटखा, सिगरेट या नशीले पदार्थ की दुकान नहीं होगी। बावजूद इसके, सेक्टर-12 के इंटर कॉलेज से दस कदम की दूरी पर ही इन सभी सामान की दुकान है, जिससे स्कूल के स्टूडेंट्स पर काफी बुरा असर पड़ रहा है और लोग इसे देखकर भी अनदेखा कर रहे हैं।

इन्होंने समझी सेहत की अहमियत

मुश्किल था, पर नामुमकिन नहीं

मैं पहले काफी तंबाकू खाता था। इस आदत से मेरे घरवाले भी पूरे दिन मुह चढ़ाए रहते थे। जब बच्चे बड़े हो गए तो उन्होंने सबके सामने टोकना शुरू कर दिया। इससे दुखी होकर मैंने प्रण लिया कि मैं तंबाकू नहीं खाऊंगा। जब भी मन होता था, मैं तंबाकू की जगह कोई फ्रूट खा लिया करता था। इससे सेहत भी अच्छी हुई और धीरे-धीरे मेरी तंबाकू खाने की आदत भी छूट गई। वह दौर काफी मुश्किल था, लेकिन पक्के निश्चय से मैंने अपनी लत को हरा दिया। - रंजीत सिंह

स्मोकिंग का बजट, बच्चों के पिगी बैंक में

मेरी स्मोकिंग की आदत पिछले 15 सालों से थी। मैं एक के बाद एक सिगरेट पिया करता था। कुछ महीनों पहले मेरी तबीयत ज्यादा बिगड़ गई और फिर मैंने इस बुरी लत को छोड़ने की ठान ली। मुझे सिगरेट और गुटखा छोड़े हुए सात महीने हो चुके हैं और अब मेरा मन भी नहीं होता। जो पैसे रोजाना मेरे तीन सिगरेट के डब्बों में लग जाते थे, वो अब मेरे पोती और पोते के पिगी बैंक में जाते हैं। इससे मेरी फैमिली भी अब खुश रहती है। - सुरेंद्र कुमार गौतम

नए साल पर लिया था गुटखा छोड़ने का प्रण

पिछले साल तक मैं काफी गुटखा खाता था, जिससे मुझे बहुत कमजोरी हो गई थी। मेरी इसी लत के कारण बच्चे मुझे कहीं ले जाना भी नहीं चाहते थे। पहले तो मुझे कोई प्रॉब्लम नहीं होती थी, क्योंकि तंबाकू और गुटखा मुझे परिवार से भी ज्यादा प्रिय हो गया था, लेकिन बाद में यही चीज मुझे खलने लगी। फिर इसी नए साल पर मैंने तंबाकू छोड़ने को सोच लिया और आज पांच महीने हो चुके हैं। मैंने गुटखे का पैकेट भी नहीं देखा। - ओमप्रकाश कनौजिया

2009 में बने एंटी टोबैको सेल की गाइडलाइंस अभी तैयार नहीं हो पाई हैं और न ही कोई चालान किया गया है। सेल की सारी फॉर्मेलिटी हेल्थ डिपार्टमेंट की ओर से जल्द ही शुरू की जाएगी। हमारे पास स्मोकिंग और तंबाकू से पीड़ित मरीजों का भी कोई ऐसा लिखित रिकॉर्ड नहीं होता है। नोएडा में कितने लोग इसमें लिप्त हैं, ये आकंड़े निकालना मुश्किल है। - शशि कुमारी, सीएमओ

हमारे यहां पर क्विट स्मोकिंग जोन भी खोला गया है। यहां पेंशट के खान-पान से लेकर काउंसिलिंग तक का ध्यान रखा जाता है। हर साल के रिकॉर्ड के मुताबिक, यहां आने वाले पेंशट्स की संख्या बढ़ रही है। पिछले साल कुल 150 से ज्यादा पेंशट आए थे। इस साल अब तक 40 पेंशट आ चुके हैं।
- डॉ. देवा दत्त, फोर्टिस हास्पिटल, ओन्कॉलिजिस्ट