

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

June 2024

صفحہ 2

تباہ کن ٹیکہ کریں صحت مند زندگی پائیں

صفحہ 3

تباہ کن ٹیکہ کرنے کا بہترین طریقہ

صفحہ 4

ماہی ادارہ صحت نے ٹیکہ تباہ کن ٹیکہ کی نئی ہدایات جاری کر دیں
ڈبلیو ایچ او (WHO) کی گائیڈ لائنز میں تباہ کن ٹیکہ کرنے کی تعریف محدود ہے۔ اے آئی

کراچی میں 99.4 فیصد بچے سگریٹ کے دھوئیں کا شکار ہیں

سے زیادہ متاثر ہیں بانسبت ان بچوں کے جو سگریٹ کے دھوئیں کے ماحول سے متاثر نہیں ہیں۔ اسی طرح وہ بچے جو ایسے گھروں میں رہتے ہیں جہاں تباہ کن ٹیکہ کرنے کی اجازت نہیں ہوتی وہ سیکنڈ ہینڈ سموک کے اثرات سے نسبتاً محفوظ رہتے ہیں ان کی نسبت ان بچوں میں سیکنڈ ہینڈ سموک کی سطح زیادہ ہوتی ہے جو ایسے گھروں میں رہتے ہیں جہاں سگریٹ نوشی کی جاتی ہے۔

شیر خوار بچوں میں اموات کی علامات

آغا خان یونیورسٹی کی ڈاکٹر روبینہ اقبال اور پروفیسر جاوید خان نے اس بات کی نشاندہی کی کہ پاکستان اور ڈھاکہ میں سیکنڈ ہینڈ سموک کے شکار بچوں کی سطح ترقی یافتہ ممالک کے اعداد و شمار کے بالکل برعکس ہیں کیوں کہ اب وہاں بہت ہی کم تعداد میں بچے اس قسم کے خطرات کا شکار ہیں۔ جس طرح اس تحقیق میں سگریٹ کے دھوئیں کے اثرات کی نشاندہی کی گئی ہے، اسی طرح دنیا بھر کے سائنس دانوں نے طویل عرصے ان کا مشاہدہ اور تجزیہ کیا ہے۔ یہ خوفناک ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ سگریٹ کا دھواں نومولود، شیر خوار اور نابالغ بچوں میں سانس کی نالی کے متعدد انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ مزید برآں، تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ موروثی امراض کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے جب سگریٹ کے دھوئیں کا شکار ہوتے ہیں تو ان کے زندہ رہ جانے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں جبکہ یہ دھواں ان بچوں کے اچانک مرجانے کے امکانات میں اضافے کا بھی سبب بنتا ہے۔

پروفیسر رومانہ حق آرک فاؤنڈیشن بنگلہ دیش سے وابستہ ہیں اور اس تحقیق کی شریک مصنفہ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تحقیق کے نتائج واقعی تشویش ناک ہیں۔ انہوں نے کہا اگر ہم اپنے بچوں کو سیکنڈ ہینڈ سموک سے نہیں بچا سکتے تو وہ نہ صرف سانس کی بیماریوں اور متعلقہ اموات کا شکار ہوں گے بلکہ ان کی تعلیمی کارکردگی کمزور ہو جائے گی اور بعد میں ان میں سگریٹ نوشی شروع کرنے کی شرح بھی بڑھ جائے گی۔



کراچی: تین ممالک کے محققین کی جانب سے ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ پاکستان اور بنگلہ دیش میں تشویشناک حد تک زیادہ تعداد میں (95 فیصد) بچے سیکنڈ ہینڈ سموک (سگریٹ کے دھوئیں) کا شکار ہیں جس نے انہیں سانس کی نالی کے انفیکشن، موروثی بیماریوں اور اموات کے زیادہ خطرے سے دوچار کر دیا ہے۔ آغا خان یونیورسٹی کے ڈیپارٹمنٹ آف کیونٹی ہیلتھ سائنسز، برطانیہ کی یونیورسٹی آف یارک اور بنگلہ دیش کی آرک (ARK) فاؤنڈیشن کے محققین کی جانب سے کی جانے والی یہ تحقیق 'گلوبل اینڈوٹوبیکوریسرچ' نامی جرنل میں شائع ہوئی ہے۔

تحقیق کے مطابق سیکنڈ ہینڈ سموک اس وقت ہوتا ہے جب ایک سگریٹ نوش کے آس پاس موجود لوگ اس کی سگریٹ نوشی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دھوئیں کو سانس کی مدد سے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ اس عمل سے سگریٹ نوشی کے اثرات پھیلنے کی نشاندہی ہوتی ہے۔ سگریٹ کا یہ دھواں ان عوامی جگہوں میں بھی داخل ہو سکتا ہے جہاں تباہ کن ٹیکہ پر پابندی کے قوانین کمزور ہوں۔

سیکنڈ ہینڈ سموک کے شکار ہونے کی انتہائی بلند سطح کراچی میں ریکارڈ کی گئی ہے جہاں 99.4 فیصد بچے اس سے متاثر ہیں اور اس کی وجہ مردوں میں تباہ کن ٹیکہ کا عام ہونا ہے۔

محققین نے ڈھاکہ اور کراچی کے 74 پرائمری سکولوں میں 9 سے 14 سال کی عمر کے 2,769 بچوں کا سروے کیا تاکہ ان میں سیکنڈ ہینڈ سموک کے اثرات کا اندازہ لگایا جاسکے۔ محققین کا کہنا ہے کہ ڈھاکہ اور کراچی میں سگریٹ کے دھوئیں کا شکار ہونے والے بچوں کے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہاں بڑے پیمانے پر اور بغیر کسی روک ٹوک کے تباہ کن ٹیکہ کی جاتی ہے۔ تحقیقاتی ٹیم نے بچوں میں سیکنڈ ہینڈ سموک کے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے ان کے لعاب کا معائنہ کیا تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ اس میں کوئٹینین موجود ہے یا نہیں۔ انہوں نے گھروں میں موجود نابالغ افراد میں تباہ کن ٹیکہ کے رویے اور بچوں کے لعاب میں کوئٹینین کی مقدار کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا۔ اس سے یہ بات سامنے آئی کہ وہ بچے جو تباہ کن ٹیکہ کے درمیان رہتے ہیں وہ سیکنڈ ہینڈ سموک

ہدایات بھی دی جائیں اور ان اقدامات سے بہتر نتائج کے حصول کے سلسلے میں مدد کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔ تحقیقاتی ٹیم نے بچوں کو سیکنڈ ہینڈ سموک کے نقصانات سے بچانے کے لیے جامع طرز عمل اپنانے کا مطالبہ کرتے ہوئے گھروں میں تمباکو نوشی پر پابندی سمیت عوامی مقامات پر تمباکو نوشی کی ممانعت کے قوانین پر عمل درآمد کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

https://www.dawn.com/news/1845044/994-pc-children-in-karachi-found-to-be-exposed-to-passive-smoking-study?fbclid=IwZx0bgNhZWOCMTAAAROC4P77KUG7mOT83xv0AL6RchnNgxz8o6d4AYFEMecZrKW1xu0NsG0nM_aem_xHdMMR27p4RwLdS4uUG8Q

یونیورسٹی آف یارک کے پروفیسر کامران صدیقی اس تحقیق کے چیف انویسٹی گیٹر ہیں، ان کا کہنا ہے بچوں کو سیکنڈ ہینڈ سموک سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ گھروں اور موٹر گاڑیوں کو تمباکو سے پاک کرنے کے حق میں آواز اٹھائی جائے۔ انہوں نے کہا ان اقدامات کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ عوامی مقامات اور پبلک ٹرانسپورٹ میں تمباکو نوشی کرنے پر مکمل پابندی عائد کی جائے، خصوصی طور پر وہ عوامی مقامات جہاں اکثر بچے جاتے ہیں۔ ایسی جگہوں میں کھیل کے میدان، پارک اور میلے شامل ہیں۔ انہوں نے کہا تمباکو نوشی پر پابندی کو موثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ترک تمباکو نوشی کے سلسلے میں

تمباکو نوشی ترک کریں، صحت مند زندگی پائیں

تحریر: جنید علی خان

ہونا چاہیے، نتیجتاً بالغ تمباکو نوش بالکل بے یار و مددگار ہیں۔ سی ڈی سی کے مطابق دوائی کے ساتھ ساتھ رہنمائی مل جائے تو تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد کی علامات اور سگریٹ کی طلب پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ دوائی کے طور پر نکوٹین ریپٹیلیٹ تھراپی یعنی نکوٹین کی مخصوص مصنوعات کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں پیچر، چونیوگم، لوزنجر، ان ہیلر اور سپرے شامل ہیں۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ مصنوعات نقصان دہ کیمیائی مادوں کے بغیر نکوٹین فراہم کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ نکوٹین ایک مادہ ہے جو انسان کو عادی بناتا ہے، یہ سگریٹ اور تمباکو میں پایا جاتا ہے۔ یہ مصنوعات تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد ظاہر ہونے والی علامات پر قابو پانے میں کارآمد ہیں۔

پیچر کی مدد سے رفتہ رفتہ نکوٹین جسم میں داخل ہوتی ہے جس سے طلب پوری ہو جاتی ہے۔ نکوٹین کی فوری طلب کو دور کرنے کے لیے سپرے، چونیوگم اور ان ہیلر ہوتے ہیں تاہم نسخے پر ملنے والی ویرینیکلین اور یو پروپیان جیسی ادویات استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ سی ڈی سی تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد کی علامات پر بتدریج قابو پانے کے لیے نکوٹین پیچر جبکہ فوری ریلیف کے لیے نکوٹین گم یا لوزنجر کا استعمال تجویز کرتا ہے۔ اگر سی ڈی سی کی جانب سے تجویز کردہ دونوں اقسام کی ادویات کا ایک ساتھ استعمال کیا جائے تو اس سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے امکانات زیادہ بڑھ سکتے ہیں۔ دوائی اور کونسلنگ تمباکو نوشی کو اپنی یہ عادت ترک کرنے کا زبردست موقع فراہم کرتے ہیں۔

حال ہی میں ویننگ مصنوعات کو بھی تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد ذریعوں کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ ماہرین یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ ویپ مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہے مگر ان میں زیادہ تر اس بات پر متفق ہیں کہ سگریٹ کے مقابلے میں یہ انتہائی کم نقصان دہ ہیں۔

برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق ویننگ مصنوعات پر منتقل ہونے سے فالج، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں سمیت کینسر لاحق ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ بیماریاں نکوٹین کی وجہ سے لاحق نہیں ہوتیں مگر اس کے باوجود ویننگ مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہے۔ اس لیے غیر تمباکو نوش اور اٹھارہ سال سے کم عمر افراد کو ویننگ کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ادارے کے مطابق بہتر تو یہ ہے کہ تمباکو نوشی اور ویننگ دونوں نہ کیے جائیں البتہ اگر کوئی تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویننگ کرتا ہے تو اسے بتدریج ویننگ کا استعمال بھی ترک کر دینا چاہیے۔

پاکستان میں اس وقت تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ انہیں اپنی یہ عادت ترک کرنے کے لیے خود ہی کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے کیوں کہ وہ نہیں جانتے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کیا ہیں اور کہاں ملتی ہیں۔ پاکستان میں تمباکو نوشی کا پھیلاؤ روکنے کے لیے ضروری ہے کہ بالغ تمباکو نوشوں کو بڑے پیمانے پر ترک تمباکو نوشی کی موثر خدمات و سہولیات فراہم کی جائیں۔

بیشتر تمباکو نوشوں کو اپنی یہ عادت ترک کرنے کے شرات فوری ملنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جو تمباکو نوش کو معلوم اور سمجھنی چاہیے۔ تمباکو پر انحصار مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے حتیٰ کہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے اس لیے ہر تمباکو نوش کو اپنی یہ عادت ترک کرنے کی ضرورت ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ چاہے کوئی شخص جتنے بھی عرصے سے تمباکو نوشی کرنے کا عادی ہو، وہ جب سگریٹ نوشی ترک کرتا ہے تو اسے اس کا فائدہ پہنچتا ہے۔

پاکستان میں آج تمباکو نوشوں کو پہلے سے بھی زیادہ یہ بات جاننے اور سمجھنے کی ضرورت ہے کہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے صحت کے لیے فوائد کیا ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق ملک میں اس وقت ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم تمباکو نوش اپنی یہ عادت ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ ترک تمباکو نوشی کی خدمات و سہولیات کا فقدان ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے بڑے فوائد میں صحت میں بہتری، عمر میں اضافہ اور 12 اقسام کے کینسر کے خطرے میں کمی شامل ہیں۔ جب ایک سگریٹ نوش اپنی یہ عادت ترک کرتا ہے تو اس کے دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرے میں کمی آ جاتی ہے اور اس کی تولیدی صحت کے متاثر ہونے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے شریانوں کی بندش اور پھیپھڑوں کی بیماری (COPD) میں مبتلا افراد کے لیے بھی سگریٹ نوشی ترک کرنا فائدہ مند ہے۔

یہ بات بھی یاد رہنی چاہیے کہ ایک سگریٹ میں 7,000 کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ امریکی ادارے سی ڈی سی یعنی سنٹر فار ڈیزیز کنٹرول کے مطابق ان میں سے 69 مادے کینسر لاحق کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے انسان کے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے جس کے لیے کینسر کے خلیوں کا مقابلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں یہ خلیے بڑھتے اور پھیلتے جاتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے ڈی این اے کو بھی نقصان پہنچتا ہے اور یہ اس میں تبدیلی بھی لاتی ہے۔ سی ڈی سی کے مطابق جب ڈی این اے متاثر ہوتا ہے تو خلیے بغیر کسی کنٹرول کے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں کینسر کے ٹیومر پیدا ہوتے ہیں۔ یہاں ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی کے لیے تمباکو نوشی کو ترک کرنے کی راہ میں بڑی رکاوٹیں ہیں۔ اس کے علاوہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے طبی امداد نہ لینے کی ایک بڑی وجہ اس سلسلے میں معلومات اور آگہی کا فقدان بھی ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوششوں میں پہلا قدم کونسلنگ یعنی رہنمائی کا حصول ہے۔ اس سلسلے میں خصوصی طور پر تمباکو نوشوں کی رہنمائی ہونی چاہیے کہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد سگریٹ کی طلب اور دباؤ عام بات ہے۔ ایک مناسب حکمت عملی کے ساتھ رہنمائی بھی لی جائے تو تمباکو نوش اپنی یہ عادت کامیابی کے ساتھ ترک کر سکتے ہیں۔

اگرچہ پاکستان میں ترک تمباکو نوشی کی قومی ہیلتھ لائن بھی موجود ہے مگر یہ اتنی فعال نہیں ہے جتنا اسے

تंबا کونوشی ترک کرنے کا بہترین طریقہ

شامل ہیں۔ کوئٹن پیچر: یہ تین یا چار رانچ کے ہوتے ہیں جو رفتہ رفتہ تھوڑی مقدار میں کوئٹن خارج کرتے ہیں جو جسم میں داخل ہوتی ہے۔ ان پیچر کو روزانہ کی بنیاد پر تبدیل کیا جاتا ہے۔ اس وقت مارکیٹ میں 14.7 اور 21 ملی گرام کے پیچر دستیاب ہیں۔

لوزنجر: اسے منہ میں رکھا جاتا ہے اور یہ جذب ہوتا ہے تو کوئٹن خارج کرتا ہے۔ مارکیٹ میں دو اور چار ملی گرام کے چھوٹے اور ریگولر سائز کے لوزنجر دستیاب ہیں۔
کوئٹن گم: اسے پانچ سے چھ سینڈ کے لیے چبانے کے بعد گال اور دانتوں کے درمیان مزید پانچ یا چھ سینڈ کے لیے رکھا جاتا ہے۔ یہ عمل اسی طرح منہ کے مختلف حصوں میں دہرایا جاتا ہے۔ یہ مارکیٹ میں دو اور چار ملی گرام میں دستیاب ہیں۔

کونسلنگ کیوں ضروری ہے؟

کسی ماہر کونسلر کی رہنمائی سے آپ کو دوائی کو بہتر طور پر استعمال کرنے میں مدد ملے گی۔ وہ آپ کو تمبا کونوشی ترک کرنے کے عمل کے دوران پیش آنے والی مشکلات، دباؤ اور کوئٹن کی طلب جیسے مسائل پر قابو پانے کے طریقے بتائیں گے۔ آئیے کچھ طریقوں پر روشنی ڈالتے ہیں۔

مسئلے کا حل

ہم سب کو زندگی میں مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان میں ذاتی مسائل بھی شامل ہوتے ہیں جن کے باعث ہم خود کو بے یار و مدگار سمجھنے لگتے ہیں۔ جب آپ درپیش مسائل میں سے کسی ایک سے نمٹنے کے لیے کونسلر کی مدد لیتے ہیں تو اس کے نتیجے میں حاصل ہونے والی معلومات اور طریقے دوسرے مسائل سے چھٹکارا پانے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

سگریٹ نوشی نہ کرنے کی حکمت عملی

ٹریک جام سے لیکر خاندان میں کسی فرد کی موت تک کے مسائل ایسے ہیں جو لوگوں کو تمبا کونوشی پر آمادہ کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ لمبے لمبے سانس لینے، کسی کام پر توجہ مرکوز کرنے اور دوائی کے استعمال سے تمبا کونوش سگریٹ پینے کی بجائے مسائل کے حل کے دوسرے طریقوں کو استعمال کرنے کے قابل بننے ہیں۔

طرز عمل میں تبدیلی

انسان کو تمبا کونوشی کے دوران ہاتھ اور منہ کو مخصوص طریقے سے استعمال کرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ کونسلنگ کی مدد سے وہ متبادل چیزوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

سگریٹ پینے پر آمادگی

کونسلنگ سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ کیا چیز آپ کو تمبا کونوشی کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔ مثال کے طور پر صبح کافی پینا یا تمبا کونوش ساتھیوں کے ساتھ وقت گزارنا۔ جب ایک دفعہ آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے تو پھر اس سے نمٹنے کا طریقہ سیکھنا یا اسے نظر انداز کر دینا آسان ہو جاتا ہے۔

کرم ہیگ کا کہنا ہے جب تمبا کونوش کونسلنگ لینا شروع کر لیتے ہیں تو وہ ان طریقوں اور مدد کو سراہتے ہیں جو تمبا کونوشی ترک کرنے میں ان کے لیے مددگار ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کسی کو تو یہ بات سمجھ آ جاتی ہے کہ وہ کتنی جدوجہد کر رہے ہیں کیوں کہ تمبا کونوشی ترک کرنا آسان کام نہیں ہے۔ کونسلنگ واقعی مدد کرتی ہے۔

تंबا کوکے استعمال میں کمی آرہی ہے مگر بہت سارے لوگ اب بھی تمبا کونوشی کرتے ہیں۔ اگر آپ ان دو کروڑ اسی لاکھ (28 ملین) امریکیوں میں سے ایک ہیں جو اب بھی تمبا کوکے استعمال کرتے ہیں تو آپ شاید یہ بات جانتے ہوں گے کہ اسے ترک کرنا کتنا مشکل کام ہے۔

اعداد و شمار کے مطابق 70 فیصد تمبا کونوش اپنی اس عادت سے جان چھڑانا چاہتے ہیں۔ ان تمبا کونوشوں میں سے 55 فیصد کا کہنا ہے کہ انہوں نے گزشتہ برس تمبا کونوشی ترک کرنے کی کوشش کی مگر صرف 7 فیصد ہی کامیاب ٹھہرے۔

ایسی بہت ساری وجوہات ہیں جن کی وجہ سے کوئٹن کے استعمال میں کمی لانی چاہیے۔ مثال کے طور پر مختلف اقسام کے کینسر کے ایک تہائی اور پیچھے پھروں کے کینسر کے 90 فیصد کینسر کی وجہ مختلف شکلوں میں تمبا کوکے استعمال ہے۔ اس سے دل اور پیچھے پھروں کی بیماریوں کے علاوہ فالج کا عارضہ بھی لاحق ہوتا ہے۔ یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب تمبا کونوشی سے اتنی خطرناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں تو پھر اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

ایم ڈی انڈرسن کینسر سنٹر میں ٹوبیکوریسرچ اینڈ ٹریٹمنٹ پروگرام کے میڈیکل ڈائریکٹر مہر کرم ہیگ کا کہنا ہے کہ تمبا کونوشی ترک کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دوائی کے ساتھ ساتھ کونسلنگ سے بھی استفادہ کیا جائے۔ ان دونوں طریقوں کا استعمال کارآمد ہے اور ایک کی بجائے دونوں کے بیک وقت استعمال سے تمبا کونوشی چھوڑنے کے امکانات دوگنا ہو جاتے ہیں۔

کونسی مصنوعات تمبا کونوشی ترک کرنے میں مددگار ہیں؟

ایسی متعدد مصنوعات دستیاب ہیں جو کوئٹن کی طلب کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

نسخے پر دستیاب ادویات

ڈاکٹر کے نسخے پر تمبا کونوشی ترک کرنے میں مددگار ادویات میں وریٹنکلین، بیو پروبیان اور کوئٹن سپرے شامل ہیں۔ وریٹنکلین دو طریقوں سے کام کرتی ہے۔ پہلا طریقہ وہ ہے جس میں یہ کسی حد تک کوئٹن کے اثرات کا حامل ہوتی ہے۔ اس سے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد کی علامات اور سگریٹ کی طلب میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے۔ دوسرے طریقے میں اس کی مدد سے دماغ تمبا کونوشی کے دوران کوئٹن سے لطف نہیں اٹھا پاتا اور اس کے نتیجے میں تمبا کونوشی زیادہ پرکشش نہیں رہتی۔ کرم ہیگ کا کہنا ہے کہ یہ واحد موثر دوائی ہے مگر یہ زیادہ مہنگی ہے۔ دوسری جانب برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق وریٹنکلین برطانیہ میں دستیاب نہیں ہے۔ دوائی میں کچھ خرابی کے باعث اس کا استعمال روک دیا گیا ہے اور اس کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ آیا مستقبل میں یہ دوبارہ دستیاب ہو سکے گی یا نہیں۔

بیو پروبیان بھی ایک دوائی ہے جو دماغ میں کوئٹن کے اثرات کو روک دیتی ہے۔ اس سے بھی تمبا کونوشی کی کشش میں کمی آتی ہے۔
کوئٹن سپرے بھی ایک دوائی ہے، یہ کوئٹن ریپلیسمنٹ تھراپی کی ایک قسم ہے جو نقصان دہ مادوں کے بغیر کوئٹن فراہم کرتا ہے۔

کاؤنٹر پر دستیاب ادویات

کاؤنٹر پر دستیاب کوئٹن ریپلیسمنٹ تھراپی کی مختلف ادویات جسم میں تھوڑی سی مقدار میں کوئٹن فراہم کرنے کی مدد سے اس کی طلب پوری کرتی ہیں، نتیجتاً تمبا کونوشی ترک کرنے میں مدد ملتی ہے۔

امریکہ میں کاؤنٹر پر کوئٹن ریپلیسمنٹ تھراپی کی دستیاب ادویات میں کوئٹن پیچر، لوزنجر اور کوئٹن گم

عالمی ادارہ صحت نے ترک تمباکونوشی کی نئی ہدایات جاری کر دیں

تمباکونوشی ترک کرنے کے مؤثر طریقے

عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ علاج معالجے کے ساتھ ساتھ رویے میں تبدیلی لانے سے تمباکونوشی ترک کرنے میں کامیابی کی شرح بڑھتی ہے۔ اس لیے تمام ممالک بالعموم اور خصوصی طور پر کم اور متوسط درجے کی آمدنی والے ممالک سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ یہ علاج معالجہ مفت یا کم قیمت پر مہیا کریں گے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ان تک رسائی مل سکے۔

ادارے کی جانب سے ویرینیکلین، بکلوٹین ریتیلین، تھراپی (این آر ٹی)، بیو پرو بیان اور سائوسین کو تمباکونوشی ترک کرنے کی ادویات کے طور پر تجویز کیا گیا ہے۔

رواں برس اپریل میں نکوٹین گم اور نیچ عالمی ادارہ صحت کے مطلوبہ معیار پر پورا اترنے والی پہلی ادویات بن گئیں۔

عالمی ادارہ صحت نے تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے طرز عمل یا رویے میں تبدیلی کے لیے مراکز صحت میں طبی کارکنوں کے ساتھ 30 سیکنڈ سے تین منٹ تک کے مختصر دورانیے کے سیشن تجویز کیے ہیں جبکہ دلچسپی رکھنے والے تمباکونوشوں کے لیے انفرادی و گروہی سطح یا فون پر کنسلنگ کے طریقے بھی تجویز کیے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ طرز عمل میں تبدیلی لانے کے لیے فون پر بیانات بھیجے سمیت، موبائل ایپلیکیشن اور انٹرنیٹ پروگراموں سے بھی استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

ادارے کی جانب سے طبی سہولیات فراہم کرنے والے افراد و اداروں، پالیسی سازوں اور شراکت داروں پر زور دیا گیا ہے کہ وہ دنیا بھر میں ترک تمباکونوشی کو فروغ دینے اور لاکھوں افراد کی زندگیوں میں بہتری لانے کے لیے ان ہدایات کو اپنائیں اور اس پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

<https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first-ever-clinical-treatment-guideline-for-obacco-cessation-in-adults#:~:text=WHO%20recommends%20varenicline%2C%20nicotine%20replacement,to%20rec>

عالمی ادارہ صحت نے تمباکونوشی ترک کرنے کے خواہش مند افراد کی مدد کے لیے پہلی مرتبہ مددگار ہدایات جاری کی ہیں جن میں معالجات کی جانب سے فراہم کی جانے والی کنسلنگ، علاج معالجے اور ڈیجیٹل طریقوں سے مدد لینے کے طریقے شامل ہیں۔

ان ہدایات کا مقصد ان 75 کروڑ تمباکونوشوں کی مدد کرنا ہے جو ہر قسم کی تمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ہدایات ان تمام بالغ تمباکونوشوں کے لیے مددگار ہیں جو سگریٹ، واٹر پائپ، بغیر دھوئیں کے تمباکو، سگار اور خود ساختہ سگریٹ سمیت ہینڈ ٹو بیکو پروڈکٹس کے استعمال سے چھڑکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل ٹیڈ روزائیڈ بائوم گیبر یاس نے رہنما ہدایات کے اجراء کو تمباکو کی مصنوعات کے خلاف عالمی جنگ میں ایک اہم سنگ میل قرار دیا ہے۔ اس سے دنیا کے ممالک کو تمباکونوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے درکار ذرائع میسر آئیں گے اور دنیا بھر میں تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ کم کرنے میں مدد ملے گی۔

اس وقت دنیا بھر میں 1.25 ارب افراد تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں 60 فیصد سے زیادہ یعنی 75 کروڑ تمباکونوش اپنی یہ عادت ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ان میں سے 70 فیصد کو تمباکونوشی ترک کرنے میں مددگار خدمات و سہولیات تک رسائی حاصل نہیں ہے۔ اس کی وجہ صحت کے نظام کو درپیش چیلنجز ہیں جن میں محدود وسائل بھی شامل ہیں۔

ادارے میں شعبہ برائے فروغ صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ڈیوڈ ایگر کرچ کا کہنا ہے کہ تمباکونوشی ترک کرنے والوں کی جدوجہد کو سہاہنا چاہیے اور اس عمل کے دوران پیش آنے والی مشکلات سے نمٹنے کے لیے ان کے عزیزوں کی کوششوں کو بھی سراہنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا یہ سفارشات اس لیے ترتیب دی گئی ہیں تاکہ لوگ اور حکومتیں اس مشکل جدوجہد کا سامنا کرنے والے تمباکونوشوں کی مدد کر سکیں۔

ڈبلیو ایچ او (WHO) کی گائیڈ لائنز میں تمباکونوشی ترک کرنے کی تعریف محدود ہے۔ اے آر آئی

تمباکونوشی کی وجہ سے ایک سال کے دوران 80 لاکھ سے زیادہ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں اور یہ دنیا پر زیادہ مالی بوجھ بھی ڈالتے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق دنیا بھر میں 1.25 ارب لوگ تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر نے اس بات پر افسوس کا اظہار کیا کہ ان گائیڈ لائنز میں تمباکونوشی ترک کرنے کے سلسلے میں کوکرین (یہ برطانوی ادارہ ہے جو طب کے شعبے میں ہونے والی تحقیقات کے نتائج کا جائزہ لیتا ہے تاکہ شواہد کی بنیاد پر درست معلومات سامنے لائی جاسکے) کے جائزوں سے مدد لی گئی ہے مگر اس کے باوجود تمباکونوشی چھوڑنے میں ویٹنگ کے مثبت کردار کو تسلیم نہیں کیا گیا۔ انہوں نے کہا پاکستان میں ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم تمباکونوش کامیابی کے ساتھ اپنی یہ عادت ترک کرتے ہیں جبکہ دوسری طرف عالمی سطح پر تمباکونوشی چھوڑنے کی شرح 25 فیصد ہے، ان متبادل مصنوعات کی مدد سے یہ شرح بڑھ سکتی ہے۔

انہوں نے دنیا بھر میں بالعموم اور پاکستان میں بالخصوص تمباکونوشی ترک کرنے کی شرح کے حوالے سے ڈیٹا کے فقدان کی نشاندہی کرتے ہوئے کہا کہ ترک تمباکونوشی کی مؤثر حکمت عملی درست ڈیٹا کی بنیاد پر ہی بنائی جاسکتی ہے۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انشٹیٹیو (اے آر آئی) اور ملک بھر میں اس کی ممبر تنظیموں نے بالغ افراد میں تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے عالمی ادارہ صحت کی گائیڈ لائنز کو صحیح سمت میں درست قدم قرار دیتے ہوئے کچھ اہم پہلوؤں کو نظر انداز کرنے پر افسوس کا اظہار کیا ہے۔ اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید کا کہنا ہے کہ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کی گئی گائیڈ لائنز میں

اس بات کو تسلیم کیا گیا ہے کہ دنیا میں 1.25 ارب تمباکونوشوں میں سے 60 فیصد تمباکونوش اپنی یہ عادت چھوڑنا چاہتے ہیں مگر ان میں سے تقریباً 70 فیصد کو اس سلسلے میں ان کے ممالک میں صحت کے نظام کو درپیش چیلنجز کی وجہ سے جامع خدمات و سہولیات تک رسائی حاصل نہیں ہے۔ ان چیلنجز میں انسانی وسائل اور ترک تمباکونوشی کی خدمات کا فقدان شامل ہیں۔ انہوں نے کہا ان گائیڈ لائنز میں تمباکونوشی ترک کرنے کی تعریف کو محدود رکھا گیا ہے جس میں صرف تمباکو اور نکوٹین کے استعمال سے گریز پر زور دیا گیا ہے۔ ارشد علی سید نے کہا ان گائیڈ لائنز میں 40 سال سے بڑی عمر کے تمباکونوشوں کو بھی نظر انداز کیا گیا ہے، ہو سکتا ہے یہ تمباکونوشی کے زیادہ عادی ہوں اور اپنی اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کر رہے ہوں۔ انہیں فوری طور پر مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ انشٹیٹیو پاکستان میں تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایگیشن ٹو اینڈ سوگنگ سے آلٹرنیٹیو ریسرچ انشٹیٹیو نے 2019 میں تمباکونوشی کے خاتمے اور اس کے جدید اور فروغ دینے کے لیے پاکستان ایجنس فاؤنڈیشن کو ایڈوائزری رولز میں شمولیت کا نام 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