شوکت خانم

انسدادِ تمباکو نوشی آگہی مہم

جب سگریٹ جلتا ہے
کینسر پلتا ہے

(عالمی دن برائے انسدادِ تمباکو نوشی، 31 مئی)

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر

تمباکو نوشی کے مضر اثرات

- دنیا میں بیماری اور اموات کی بڑی وجہ تمباکو نوشی ہے جس کی روک تھام ممکن ہے۔

- دنیا بھر میں تمباکو نوشی سے سالانہ تقریباً 60 لاکھ اموات ہوتیں ہیں اور امکان ہے کہ اِس صدی کے آخر تک 1 ارب افراد اِس کا شکار ہو جائیں گے۔

- ہر سال 6 لاکھ سے زائد افراد دوسرے لوگوں کے سگریٹ کے دھویں سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔

- دنیا بھر میں سگریٹ نوشی کرنے والے ایک بلین افراد میں سے تقریباً 80% افراد پاکستان جیسے کم آمدنی والے ممالک میں رہتے ہیں۔

- ایک ریسرچ کے مطابق شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر میں زیرِ علاج تقریباً 40% مرد ایسے کینسر کا شکار ہیں جس کی وجہ تمباکو کا استعمال ہو سکتا ہے۔ جبکہ پاکستان میں تمباکو نوشی سے سالانہ تقریباً 90 ہزار لوگوں کی اموات واقع ہوتیں ہیں۔

- پاکستان میں تقریباً 42% مرد اور 7% خواتین سگریٹ نوشی میں مبتلا ہیں۔

- تمباکو کے دھویں میں تقریباً 4 000 کیمیکل موجود ہوتے ہیں جن میں سے 250 کیمیکل انتہائی خطرناک ہیں اور 50 کیمیکل کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

- پھیپھڑوں کے کینسر کی سب سے بڑی وجہ تمباکو نوشی ہے۔

- تمباکو جسم کے دوسرے حصوں مثلاً مثانے، گردوں، بچہ دانی، گردن، چھاتی، لبلبہ، بڑی آنت اور دوسرے کئی قسم کے منہ اور لپ کیویٹی کے کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔

- پاکستان میں تمباکو کا استعمال نہ صرف سگریٹ، سگار اور حقہ کے ذریعے ہوتا ہے بلکہ یہ پان، چھالیہ، نسوار، سپاری اور گٹکا میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

- پاکستان میں دوسرا سب سے زیادہ پایا جانے والا کینسر منہ کا کینسر ہے اور اس کی سب سے بڑی وجہ تمباکو کا استعمال ہے۔

- پاکستانی اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ سگریٹ نوشی کے ذریعے تمباکو کے استعمال کے برعکس تمباکو کھانا محفوظ ہے، جبکہ یہ حقیقت نہیں۔

- تمباکو دل کی بیماری کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں کی خطرناک بیماریوں کا باعث بھی بن سکتا ہے جس سے سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

- تمباکو نوشی کی روک تھام بے حد ضروری ہے۔ تمباکو کے حصول پر پابندی اور لوگوں کو اس کے نقصانات کے بارے میں آگہی دینا حکومت کے ساتھ ساتھ ہم سب کی اوّلین ذمہ داری ہے تاکہ اس سے منسلک بیماریوں پر قابو پایا جا سکے۔

تمباکونوشی سے 15 مختلف اقسام کے کینسر ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر میں زیرِ علاج تقریباً 40% مرد ایسے کینسر کا شکار ہیں جس کی وجہ تمباکو کا استعمال ہو سکتا ہے۔ تمباکو نوشی سے پرہیز کینسر سے بچاؤ کا بہترین راستہ ہے۔ اپنی زندگی تباہ ہونے سے بچائیں۔ یاد رکھیں! تمباکونوشی کی ہر قسم نقصان دہ ہے۔

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre, 7-A, Block R-3, Johar Town, Lahore 54000, Pakistan.
Email: cancerawareness@skm.org.pk
☎ 0800 11 555
www.shaukatkhanum.org.pk