

انسدادِ تمباکو نوشی کا عالمی دن

تمباکو نوشی آپ کی صحت اور ماحول دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ ڈاکٹر عمران الحسن، کنسلٹنٹ پلمونولوجسٹ، شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اور ریسرچ سنٹر، لاہور

اس سال انسدادِ تمباکو نوشی کے عالمی دن کا مرکزی عنوان ”تمباکو ہمارے ماحول کے لیے خطرہ“ ہے جس کا مقصد نہ صرف ایک فرد بلکہ اس کرہ ارض پر ہر شخص کے لیے تمباکو کے مضر اثرات کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا ہے۔ تمباکو نوشی نہ صرف انسانی صحت کو تباہ کرتی ہے بلکہ یہ کئی طریقوں سے ہمارے ماحول کو آلودہ کر کے تمام لوگوں کی صحت کے لیے خطرہ بنتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال 6 ٹریلین سگریٹ تیار ہوتے ہیں اور ہر 300 سگریٹ کے بدلے ایک درخت کاٹا جاتا ہے۔ جبکہ تمباکو کی کاشت تقریباً 84 میگا ٹن کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا کرتی ہے۔ تمباکو نوشی کے متعلق یہ معلومات زیادہ سے زیادہ افراد تک پہنچنی چاہئیں تاکہ لوگوں کو یہ عادت چھوڑنے کے لیے راغب کیا جاسکے۔

یونین فار انٹرنیشنل کینسر کنٹرول (UICC) کم اور درمیانی آمدنی والے ایسے ممالک میں انسدادِ تمباکو کی تجاویز پیش کرتا ہے جہاں دنیا کے 80% لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں اور تمباکو کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ممالک تمباکو کے استعمال کا سب سے زیادہ ماحولیاتی بوجھ بھی برداشت کرتے ہیں۔ پاکستان میں ایک اندازے کے مطابق تقریباً 24 ملین لوگ کسی نہ کسی شکل میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ حکومت پاکستان نے 2004 میں ڈبلیو ایچ او کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (FCTC) کی توثیق کر دی تھی لیکن اس پر عمل درآمد کے لیے مزید کوششوں کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر اگرچہ پاکستان نے عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی اور نالغوں کو سگریٹ کی فروخت پر پابندی عائد کر رکھی ہے تاہم ان قواعد و ضوابط پر عمل درآمد بہت مایوس کن رہا ہے جو کہ گلوبل یوتھ ٹوبیکو سروے کے نتائج نے ثابت کیا ہے۔ ہمیں لوگوں اور ماحولیات پر تمباکو کے دور رس منفی اثرات کے بارے میں شعور بیدار کرنے کے لیے ٹھوس کوششوں کی ضرورت ہے۔ صحت عامہ کے اس چیلنج کے پیش نظر عوام میں شعور بیدار کرنے میں میڈیا اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ انسدادِ تمباکو نوشی چار بڑی غیر متعدی بیماریوں کی روک تھام کے لیے ایک موثر ذریعہ ہے۔ جیسا کہ مختلف اقسام کے کینسر، امراض قلب، سانس کی بیماریاں اور ذیابیطس۔ تمباکو تمام صورتوں میں خطرناک اور نشہ آور ہے جس میں سگریٹ، سگار، حقہ (پانی کا پائپ)، بیشبہ، پان، گٹکا وغیرہ شامل ہیں۔ تمباکو اور تمباکو کے دھوئیں میں تقریباً 7000 کیمیکل ہوتے ہیں جن میں سے 250 زہریلے اور 60 سے زائد کیمیکل (کارسنوجن) کینسر کا سبب بنتے ہیں۔ شوکت خانم کینسر رجسٹری کے مطابق پچھلی دو دہائیوں کے دوران ہمارے ہسپتال میں علاج کی غرض سے آنے والے مریضوں میں سب سے بڑی تعداد تمباکو کے استعمال سے منسلک کینسر کے متاثرہ لوگوں کی تھی۔

شعبہ صحت سے متعلقہ پیشہ وارانہ افراد بھی تمباکو نوشی ترک کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ محدود وسائل کے حامل ممالک کے لیے صحت کی سہولیات کے موجودہ نظام میں پرائمری یا خصوصی سطحوں پر ڈاکٹرز کی جانب سے معمول کے مشورے کے دوران تمباکو ترک کرنے کی تلقین جیسے اقدامات سے انسدادِ تمباکو کو مہم کو کامیاب بنایا جاسکتا ہے۔ انسدادِ تمباکو کے لیے سہولیات کی فراہمی سے تمباکو پر قابو پایا جاسکتا ہے اور قیمتی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

اس صحت اور ماحول دشمن عمل کو روکنے کے لیے ہماری قومی حکمت عملی میں معیشت اور صحت کے نظام پر تمباکو نوشی کے منفی اثرات کو مد نظر رکھ کر تمباکو کی مصنوعات پر بین الاقوامی قواعد کے مطابق بھاری ٹیکس عائد کرنا چاہئے۔ میڈیا اور سکول کے نصاب کے ذریعے عوامی مقامات پر تمباکو نوشی کی پابندی پر عمل درآمد جیسے اقدامات سے انسدادِ تمباکو کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔ انسدادِ تمباکو نوشی کا عالمی دن ایک یاد دہانی ہونا چاہیے کہ اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو نہ صرف اپنی صحت بلکہ کرہ ارض پر موجود ہر شخص کی صحت کی حفاظت کر رہے ہوں گے۔