



कैंसर

को
जानिए

कैंसर के प्रति जनचेतना जाग्रत करने का बुलेटिन

वर्ष : 14

तम्बाकू निषेध दिवस विशेषांक

मई 2011

सम्पादकीय

सम्पादक

डॉ० अवधेश दीक्षित

निदेशक, जे. के. कैंसर संस्थान
जी. एस. वी. एम. मेडिकल कॉलेज
कानपुर - 208 002

अपनी प्रतिक्रिया बतायें :

E-mail :

drakdixit@hotmail.com

drakdixit@yahoo.co.in

Mob. :

9839086442

"Beautiful photos are developed by negatives in a dark room, so if you see darkness in your life, believe that GOD is making a beautiful future for you"

तम्बाकू निषेध दिवस 2099

यह सभी को ज्ञात होना चाहिये कि 27 फरवरी 2005 से एक वैश्विक तम्बाकू निषेध संधि प्रभावी है। तम्बाकू की मांग को कैसे कम करा जा सके इसके लिये संधि के आर्टिकल संख्या 6 से 14 में प्रावधान है। प्रावधानों का एक वर्ग तम्बाकू की कीमतों और टैक्स पर बढ़ोत्तरी की सिफारिश करता है। दूसरा वर्ग निम्न बिन्दुओं पर कार्य करने हेतु जोर देता है :-

1. लोगों को तम्बाकू के सम्पर्क से बचाया जाये।
2. तम्बाकू पदार्थों के विभिन्न स्वरूपों और उसमें मौजूद तत्वों पर प्रभावी नियंत्रण हो।
3. तम्बाकू पदार्थों की नुकसान देहता का स्पष्ट उल्लेख हो।
4. तम्बाकू पदार्थों की पैकेजिंग और नामकरण पर नियंत्रण।
5. तम्बाकू पदार्थों के नुकसानों के बारे में जन जागरण।
6. तम्बाकू पदार्थों के विज्ञापनों पर रोक।
7. तम्बाकू सेवन कर्ताओं को तम्बाकू छोड़ने की सुविधाओं का विस्तार।

आर्टिकल 15 से 17 में तम्बाकू के अवैध व्यापार पर नियंत्रण करने, किशोरों को तम्बाकू की बिक्री पर रोक लगाने और तम्बाकू के विक्रेतों पर प्रभावी ढंग से कार्य करने को कहा गया है।

सभी देशों को इस दिशा में कार्य के लिये प्रेरित करने के लिये विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तम्बाकू निषेध संधि को वर्ष 2011 की थीम बनाया है।

संपादक

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस - 31 मई प्रतिवर्ष

कहर तम्बाकू का

उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार सन् 2001 में 40 लाख लोग तम्बाकू के कारण मौत के शिकार बने। सन् 2030 के आते-आते एक अनुमान है कि लगभग एक करोड़ लोग प्रतिवर्ष तम्बाकू के कारण असमय काल के ग्रास बनेंगे। सन् 2000 में विकासशील देशों की तम्बाकू जनित मौतों में पचास प्रतिशत की हिस्सेदारी थी, लेकिन सन् 2030 तक यह हिस्सेदारी सत्तर प्रतिशत हो जाने की संभावना है। आज युवाओं में होने वाली प्रत्येक दस मौतों में से एक मौत तम्बाकू की वजह से हो रही है।

आंकड़ों के दर्पण में जब तस्वीर इतनी भयानक हो तो क्या तम्बाकू को एक क्षण के लिये भी धरती पर मौजूद रहना चाहिये? इस समय लगभग 110 करोड़ लोग सिगरेट पी रहे हैं और सन् 2025 तक यह संख्या 160 करोड़ हो जाने का अनुमान है।

भारत जैसे विकासशील देश में तो स्थितियां और भी भयावह है। सिगरेट के साथ बीड़ी का भी प्रचलन है। बीड़ी, सिगरेट से दोगुनी अधिक घातक है। 'गुटखा संस्कृति' इस समय सारे देश को अपनी गिरफ्त में ले चुकी है और साठ से सत्तर प्रतिशत युवा इसके लती नजर आते हैं। गुटखे के प्रताप से अकेले कानपुर में प्रतिवर्ष पचास लाख की आबादी में से दो हजार लोगों को मुख कैंसर हो रहा है।

हमें क्या करना चाहिये?

"तम्बाकू निषेध" का सामाजिक उत्तरदायित्व हम सभी का होना चाहिये। कैंसर तथा तमाम बीमारियों के उपचार के संसाधन वैसे ही इस देश में सीमित हैं। यदि हम तम्बाकू जनित रोगों को कम नहीं करेंगे तो हमारी अगली पीढ़ी संकट में होगी। गुटखा व तम्बाकू लाबी द्वारा तम्बाकू से प्राप्त राजस्व के नाम पर सरकार को भ्रमित करने के प्रयास जोरो से हो रहे हैं। यहाँ ज्ञातव्य है कि तम्बाकू से जितना राजस्व सरकार को मिलता है, उसका तीन गुना तम्बाकू जनित रोगों के उपचार में खर्च हो जाता है।

अखबारों के संपादक तथा सीरियलों के निर्माता गुटखा तथा पान मसाला व्यापारियों से प्राप्त विज्ञापनों के इस कदर भूखे नजर आते हैं कि जनहित की बात उनके लिये गैर जरूरी नजर आती है। तमाम गुटखा और पान मसाला निर्माता तो जनहित का मुखौटा लगाये सार्वजनिक समारोहों में अपनी प्रशंसा करवाते नजर आते हैं। लोकतंत्र

में हत्यारों को सम्मानित होते हुए देखना अपने आप में आश्चर्यजनक है।

एक नया शोध आया है कि तम्बाकू सेवन नपुंसकता को भी जन्मता है। यह नपुंसकता "वियाघ्रा" पर भी भारी पड़ती है। परन्तु इससे गुटखा व्यापारियों को क्या फर्क पड़ता है। भुगतना तो उसे है, जो तम्बाकू की गिरफ्त में होगा।

तम्बाकू के कहर से मानवता को बचाने के लिये कुछ कारगर सुझाव सभी के विचारार्थ प्रस्तुत हैं :-

1. तम्बाकू सेवनकर्ता से अपनी बात कहने में हिचके नहीं। आपका कहा यदि एक भी व्यक्ति का जीवन बचाता है तो इससे बड़ा पुण्य का कार्य कोई नहीं हो सकता।
2. सार्वजनिक स्थलों में धूम्रपान को हतोत्साहित करना हमारे अपने सुरक्षित जीवन के लिये भी जरूरी है। दूसरे कुछ करें, इससे पहले आपको पहल करनी चाहिये क्योंकि आपका स्वास्थ्य आपका है। एक विनम्र निवेदन काम आ सकता है।
3. युवतियाँ तम्बाकू सेवनकर्ता से विवाह करने से परहेज करें। ऐसा जीवन साथी भविष्य के लिये असुरक्षित है। माता-पिता के लिये भी यह समझना जरूरी है।
4. अपने घरों को गर्व से "तम्बाकू मुक्त" घोषित करें।
5. तम्बाकू व्यवसायियों को महिमा मंडित करने वाले कार्यक्रमों का सामाजिक बहिष्कार करें तथा आलोचना से मत चूकें।
6. मौहल्ला स्तर पर लघु संगठन खड़े करें तथा घर-घर जाकर तम्बाकू निषेध के प्रयास करें। गर्व से अपने मौहल्ले के "तम्बाकू मुक्त" होने की घोषणा सार्वजनिक रूप से करें।
7. तम्बाकू सेवन करने वाले प्रत्याशियों को वोट कभी न दें। स्थानीय सभासद, विधायक व सांसद को तम्बाकू निषेध अभियान में योगदान देने के लिये कहें।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रयास

तम्बाकू निषेध के तमाम अंतर्राष्ट्रीय प्रयास चल रहे हैं। उनमें से प्रमुख है - विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सदस्य 191 देशों पर तम्बाकू के खिलाफ एक व्यापक नीति का निर्धारण। ये प्रयास सन् 1991 में प्रारम्भ हुए थे और 16 अक्टूबर 2000 को जेनेवा में इस पर बहस की शुरुआत हुई। 8-12 मई 2001 में इस पर सहमति बनाने के प्रयास किये गये। 27 फरवरी 2005 से एक वैश्विक संधि प्रभावी हो गयी है। भारत ने भी इस संधि पर हस्ताक्षर किये हैं।

-----X-----X-----X-----X-----X-----

औरों का धुआँ - कितना विषाक्त?

- एक धूम्रपान करने वाला अपने वातावरण में जो धुआँ छोड़ता है, उसमें 4000 रसायन मौजूद होते हैं।
- इसे कैंसर कारकों में 'ए' श्रेणी का दर्जा प्राप्त है, जिसके लिये कोई भी सुरक्षा सीमा निर्धारित नहीं है।
- इसमें हाइड्रोजन साइनाइड, सल्फर डाई ऑक्साइड, कार्बन मोनो ऑक्साइड, अमोनिया तथा फर्मेल्डिहाइड जैसे तेज विष मिले होते हैं।
- इसमें मौजूद प्रमुख कैंसर कारक हैं :- निकोटिन, नाइट्रोसामाइन्स, बेन्जोपाइरीन्स, आर्सेनिक और क्रोमियम।
- इसमें मौजूद निकोटिन, कैडमियम तथा कार्बन मोनोआक्साइड नपुंसकता पैदा करते हैं।
- पहले से ही प्रदूषित वातावरण में जी रहे लोगों के लिये दूसरों का धुआँ एक प्रकार से मौत का कहर है।

-----X-----X-----X-----X-----X-----

तम्बाकू : कुछ घातक तथ्य

- भारत में तम्बाकू की सम्पूर्ण पैदावार का उन्नीस प्रतिशत से भी ज्यादा भाग खाने-चबाने के प्रयोग में लाया जाता है। उत्तर प्रदेश में तम्बाकू की सर्वाधिक खपत पान मसाले के रूप में हो रही है। पान मसाले में तम्बाकू का इस्तेमाल होने के कारण भारत में मुख कैंसर का प्रतिशत 25 है, जबकि विदेशों में सिर्फ 5 प्रतिशत है। पान मसाले में अत्यन्त निम्न कोटि की सामग्री इस्तेमाल की जाती है। इसमें मिला 'गैम्बियर' कैंसर पैदा करता है।
- तम्बाकू का प्रयोग महज जिज्ञासावश, बड़े बूढ़ों से प्रेरित होकर, दोस्तों का मन रखने के लिये, नींद दूर करने के लिये, दांत दर्द या तनाव से मुक्ति पाने के लिये अथवा बड़प्पन दिखाने के लिये किया जाता है।
- तम्बाकू सेवन से होने वाले प्रमुख रोगों में मुख एवं शरीर के अन्य हिस्सों का कैंसर, हृदय रोग, अल्सर, दमा, गर्मपात, असामान्य बच्चों का जन्म आदि है।
- सरकार को पान मसाला, सिगरेट आदि से जो राजस्व प्राप्त होता है, उससे कहीं अधिक राशि उसे तम्बाकू जनित रोगों से निपटने में खर्च करनी पड़ती है। धूम्रपान के कारण कार्यकुशल व्यक्तियों की कार्यकुशलता में कमी सरकार को परोक्ष रूप से हानि पहुँचाती है।

-----X-----X-----X-----X-----X-----

कैंसर को दें शिकस्त

विश्व स्वास्थ्य संगठन से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार दुनियाभर में प्रतिवर्ष एक करोड़ दस लाख लोग कैंसर से ग्रस्त होते हैं। विश्व में प्रतिवर्ष 70 लाख लोग कैंसर के कारण मरते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि सभी प्रकार के कैंसरों में से एक तिहाई कैंसर के मामलों की रोकथाम की जा सकती है। कैंसर के अधिकांश मामले हमारी गलत जीवन-शैली के कारण सामने आ रहे हैं। अगर हम शुरु से ही कुछ सार्थक सुझावों पर अमल करें, तो कैंसर को मात दी जा सकती है।

जीवन-शैली में सुधार

हमारी जीवन-शैली की नींव बचपन में ही पड़ती है। आधुनिक बच्चे 'टी.वी. और कम्प्यूटर किड' के रूप में बड़े होते हैं। दिन-प्रतिदिन बच्चों की और वयस्कों की शारीरिक गतिविधियां कम होती जा रही है। 'रिमोट युग' में बहुत कुछ बैठे-बैठे हो जाता है। कुछ शोध-अनुसंधानों से यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि फास्ट फूड और जंक फूड्स का सेवन कालांतर में कैंसर को बुलावा देता है। अन्तर्राष्ट्रीय कैंसर संगठन बचपन से ही 'कैंसर रोधी जीवन शैली' अपनाने पर जोर देता है।

बचाव

- कैंसर से बचाव में शारीरिक व्यायाम सहायक है। वहीं खानपान में आंतों को गतिमान बनाए रखने के लिए मैदायुक्त भोजन के स्थान पर फाइबरयुक्त भोजन ग्रहण करना कैंसर से बचाव में सहायक है।
- पान मसाला, गुटखा और धूम्रपान जैसी बुरी लतें भी किशोरावास्था में ही लगती हैं। अनुमानतः 15 से 20 वर्षों तक इस लत जीवन से कैंसर पनपने की संभावनायें बढ़ जाती हैं।
- टमाटर, गाजर और हल्दी में कैंसर रोधी तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।
- यदि परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास है, तो लड़कियों को अत्यधिक वसायुक्त आहार के सेवन से परहेज करना चाहिए।
- गर्भाशय-ग्रीवा के कैंसर से बचाव में किशोरियों को इसका टीका लगवाने से कैंसर का खतरा 70 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।
- जननांगों की स्वच्छता की सम्यक शिक्षा देने से इन अंगों के कैंसर से बचाव होता है।
- स्कूलों के पाठ्यक्रमों में 'कैंसर शिक्षा' के द्वारा इस मर्ज से बचाव की विधियों का प्रसार किया जा सकता है।

-----X-----X-----X-----X-----X-----

“कैन्सर के सच”

- 12.5 प्रतिशत मौतें कैन्सर के कारण होती हैं यानि कि लगभग 70 लाख लोग प्रतिवर्ष सारी दुनिया में कैन्सर से मरते हैं।
- प्रतिवर्ष 110 लाख लोगों को कैन्सर होता है।
- 2.46 लाख लोग वर्तमान में कैन्सर के साथ जी रहे हैं।
- सन् 2020 तक आते-आते कैन्सर द्वारा प्रतिवर्ष मरने वालों की संख्या 103 लाख हो सकती है।
- सन् 2020 तक प्रतिवर्ष 160 लाख लोगों को कैन्सर होने की संभावना है यानि आज की संख्या में लगभग 50 प्रतिशत की वृद्धि।
- यदि हम सावधान हो जायें तो सन् 2020 तक 20 लाख और सन् 2040 तक 65 लाख लोगों की जान बचायी जा सकती है।
- 43 प्रतिशत कैन्सर तम्बाकू, दोषपूर्ण आहार और संक्रमण के कारण होते हैं।
- यदि हालात नहीं बदलते तो आज के 5000 लाख लोग अन्ततः कैन्सर से मरेगें। इसमें से आधे अपनी अघेड़ अवस्था में होंगे जबकि उनके परिवार को उनकी सबसे अधिक आवश्यकता होगी।
- पूरी दुनिया में आज 30 से 40 प्रतिशत लोग ही कैन्सर से बच पाते हैं। विकसित देशों में जहां सर्वात्तम इलाज होता है वहां कैन्सर से बचने का प्रतिशत 50 से 60 है।

**Make every day
World No Tobacco Day.**



**World Health
Organization**



बुक पोस्ट

सेवा में,
