



STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY

Tamil Nadu

**மாநில மனநல ஆணையம்
தமிழ்நாடு**



TOBACCO ABUSE AND ITS ILL EFFECTS

புகையிலையும், அதன் தீய விளைவுகளும்

Written by

Dr. S. RAJARATHINAM, MD, DPM;

Professor of Psychiatry

Kilpauk Medical College & Hospital, Chennai - 600 010.

Secretary, State Mental Health Authority

எழுதியவர் :

Dr. ச. ராஜரெத்தினம், MD, DPM;

பேராசிரியர்-மனநலப்பிரிவு, கீழ்பாக்கம் மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும்

மருத்துவமனை. சென்னை - 600 010.

செயலாளர், தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்

புகையிலைப் பற்றிய பொதுவான உண்மைகள்

உலகம் முழுவதும் 100 கோடிக்கு மேலான மக்கள் புகையிலையை உபயோகிக்கிறார்கள். உலகத்தின் பெரும்பாலான பகுதிகளில், புகையிலையை, சிகரெட் போன்றவற்றை புகைப்பதன் மூலம் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தியாவில் சிகரெட், பீடி, சுருட்டு போன்றவற்றை புகைப்பது மட்டுமல்லாமல் புகையிலைப் பொடியை மூக்கின் மூலம் உறிஞ்சியும், புகையிலையை வெற்றிலையோடும் அதுவும் அல்லாது மென்றும் உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்வாறு பெரும்பாலும் கிராம மக்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இது தவிர. தற்போது புகையிலை, வாசனை பொருட்கள் கலந்து துகள்களாக, வண்ணவண்ண பாக்கெட்டுகளில் கண்களையும் மனதையும் கவரும் வகையிலும், குறைந்த விலைக்கு கிடைக்கிறது. இது, எல்லா தர மக்களையும், படித்தவர்களையும், படிக்காதவர்களையும், இளைஞர்களையும், விடலைப் பருவத் தினரையும் கவர்ந்திழுக்கிறது.

புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கம் பெரும்பாலும், விடலைப் பருவத்திலும், இளம் வாலிபப் பருவத்திலும் ஆரம்பிக்கிறது. பொதுவாக, எல்லா வயதினரும் புகையிலையை, மேற்கண்ட வெவ்வேறு வகையில் உபயோகிக்கிறார்கள். புகையிலை பொருட்களை சராசரியாக ஆண்களே உபயோகித்து வந்த நிலை மாறி தற்போது பெண்களிடத்தும் இப்பழக்கம் நம் நாட்டில் பரவி வருகிறது.

ஏன் புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திற்கு மக்கள் ஆளாகிறார்கள் ?

ஒரு மனிதனின் குணாதிசியங்கள், ரசாயணப் பொருட்களின் தனித்தன்மை, சுற்றுப்புற சமுதாய கலாச்சாரத்தின் தாக்கம், எளிதில் அந்த ரசாயணப்பொருளை மக்கள் உபயோகிக்க காரணமாவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

புகையிலை உபயோகிப்போரில் 10ல் 9 பேர் அவர்களுடைய உற்ற நண்பர் புகையிலையை உபயோகிப்பதாக கூறுகிறார்கள். அதிக மன அழுத்தம் புகையிலையை உபயோகிக்கத் தூண்டுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

புகையிலையை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் மனநல பாதிப்புகள்

ஏதேச்சையாக, புகையிலையை வெவ்வேறு வகையில் பலவித முறைகளில் விளையாட்டாக உபயோகிப்பவர்கள் நாளடைவில் அப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். மூளையில் உள்ள சில நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, அடிமைத் தனத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இது ஒரு மனநல பாதிப்பாகும்.

பிறகு, சுய முயற்சியுடனோ, அல்லது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையினாலோ ஒருவர் புகையிலையை உபயோகிக்காமல் இருக்கும் போது குமட்டல், வயிறு வலி, வாந்தி, தலைவலி, குழப்பம், கவனக்குறைவு போன்றவை ஏற்பட்டு அவரை புகையிலையை மீண்டும் உபயோகிக்கத் தூண்டுகின்றன.

இதனால் புகையிலை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து வெளிவர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

அன்பான ஆலோசனை

1. புகையிலையை எந்த வகையிலும் உபயோகிக்காமல் இருங்கள்.
2. நண்பர்களிடமும், உற்றார் உறவினர்களிடமும், இதனை விளக்கிக்கூறுங்கள்.
3. எவரேனும் புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருந்தால், அவரை மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று மருத்துவ ஆலோசனை பெற உதவுங்கள்.
4. மனநல மருத்துவரின் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை மூலம் இப்பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபடலாம்.

புகையிலையில் உள்ள ரசாயணப்பொருளான நிகோடின் எளிதில் அடிமைத்தனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. புகையிலையில் உள்ள வாசனை சுவை மற்றும் மூளையில் நிகோடின் தூண்டுதல், ஒரு மனிதனை இப்பழக்கத்திற்கும் அடிமைத் தனத்திற்கும் ஆளாக்கி விடுகிறது. புகையிலையை உபயோகிப்பவர்களின் குணாதிசியங்களை நோக்கும் போது அவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்களாகவும், அதிக முன்கோபம் உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

மக்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்

புகையிலையை உபயோகிப்பவர்களில் 50 சதவிகிதத்தினர் புகையிலையினால் உண்டாகும் உடல்நல பாதிப்புகளால் இறக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும், உலகம் முழுவதிலும் 50 லட்சம் மக்கள், புகையிலை உபயோகிப்பதால் மாண்டு போகிறார்கள்.

இந்தியாவில் 6,80,000 பேர் ஒவ்வொரு வருடமும், புகையிலை சம்மந்தப்பட்ட நோயால் இறக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும், 2500 இந்தியர்கள் புகையிலை சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளால் உயிர் இழக்கிறார்கள்.

புகையிலையை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் உடல் நலபாதிப்புகள்

1. நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
2. தொண்டையில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
3. வாயில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
4. மூச்சுக்குழாயில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
5. நுரையீரலில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல், ஆஸ்துமா
6. காதில் நோய் கிருமி தாக்குதல்
7. இதய நோய்
8. மாரடைப்பு நோய்
9. பக்க வாதம்
10. இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு கை, கால், விரல்கள் மற்றும் உடலுறுப்புகள் பாதிப்படைதல்

11. மூக்கு, வாய், தொண்டை, மூச்சுக்குழாய், நுரையீரல், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, எலும்பு, மூளை, கல்லீரல், கணையம், உணவுப்பை, கர்ப்பை, போன்ற உடலுறுப்புகளில் புற்றுநோய், இரத்தப் புற்றுநோய் ஏற்படுதல்
12. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் புகையிலையை உபயோகிப்பதால், கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம், கர்ப்பபையிலேயே குழந்தை இறத்தல், எடை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கண்களில் புரை ஏற்படுதல்
13. பீடி, சிகரெட், சுருட்டு போன்றவற்றை புகைப்பதால் நுரையீரலில் உள்ள ஐவ்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு, டிபி நோய் எளிதில் தாக்குகிறது.

பொது இடங்களில் புகையிலையை புகைப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

பொது இடங்களிலும், மற்றவர்கள் அருகாமையில் இருக்கும் போதும் புகைப்பதால் நச்சுத்தன்மை, புகையிலை உபயோகிக் காதவர்களின் உடலுக்கும் பரவி, மேற்கூறிய அனைத்து பாதிப்பு களையும் ஏற்படுத்துகிறது.

சுருட்டு, பீடி, மூக்குபொடி, மற்றும் வாயில் மென்று உபயோகிக்கும் புகையிலை வகைகள் சிகரெட்டை விட பாதுகாப்பானதா ?

எந்தவிதமாக புகையிலையை உபயோகித்தாலும் அதில் உள்ள 'நிகோடின்', மற்றும் இதர நச்சுப்பொருட்கள் மேற்கண்ட வியாதிகளை ஏற்படுத்தும்.

பீடி மற்றும் சிகரெட் தயாரிக்கும் தொழிலில் உள்ளவர்கள் புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்படுவார்களா ?

முதுகு வலி, கால்மூட்டு வலி, மயக்கம், தொண்டை மற்றும் கண்களில் எரிச்சல், தோல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், அலர்ஜி, போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.