



ಆರೋಗ್ಯ

# ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಹಂತಕ ಧೂಮಪಾನ



ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ.

★ ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

**ತ**ಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 55 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ 10 ಲಕ್ಷ ದಾಟಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಈ ಮೂರು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 11 ಕೋಟಿ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ 1.21 ಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯರೂ ಇವತ್ತು ಹೊಗೆಬತ್ತಿಯ ದಾಸರಾಗಿರುವುದು. 1980 ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 53 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಎಂಬ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಭಾರತಕ್ಕೆಿದೆ.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 42 ರಷ್ಟು ಕುಸಿದಿದೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಶೇ 25 ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 2.5 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ಆರಂಭಿಸುವುದು ಸುಲಭ

ಧೂಮಪಾನದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಏನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಕರಾರುವಾಕವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ವಿವರಣೆ ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಎಲ್ಲ

ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆ ಇದು ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಧೂಮಪಾನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳಗಳ ಹುಟ್ಟಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು- ಎನ್ನುವ ಒಂದು ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಮಾಧಾನ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಜನ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವನು ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಯ ಆಸರೆಗೆ ಹಾತೊರೆದು ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಎಂದೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ತಂಬಾಕಿನ ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟ ಹಿಡಿಸುವ ವಸ್ತು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ದೇಹ ನಿಕೋಟಿನ್ ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಕಸ್ಮಾತ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಉದ್ದೇಗ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಚಂಚಲತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಶರೀರದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

