

تمباکو نوشی کی عادت کینسر کے ساتھ کرونا وائرس کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ ڈاکٹر فہیم بٹ، کنسلٹنٹ پلمونولوجسٹ، شوکت خانم ہسپتال

تمباکو نوشی کی عادت میں مبتلا افراد کے کرونا وائرس کا شکار ہونے کے امکانات دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ اس وقت تمباکو نوشی اور کرونا وائرس کے تعلق کے حوالے سے زیادہ تحقیقی کام نہیں ہوا لیکن تمباکو نوشی کی تمام اقسام بشمول سگریٹ، بیڑی، واٹر پائپ وغیرہ کا استعمال ایک ایسا عمل ہے جس میں انگلیوں کے ذریعے سگریٹ کو پکڑا اور منہ کو لگا یا جاتا ہے۔ اس عمل میں ہاتھوں کے ذریعے وائرس منہ تک پہنچنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح شیشہ، واٹر پائپس اور حقہ پینے والے اکثر افراد سے دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر پیتے ہیں اس دوران ایک متاثرہ فرد سے یہ مرض دوسروں کو لگ سکتا ہے۔ تمباکو نوشی پیچھڑوں کی کارکردگی کو خراب کرتی ہے اور اس سے جڑی بیماریوں کی شدت کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے اور کووڈ-19 ایک ایسی بیماری ہے جو پیچھڑوں پر ہی زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اور ریسرچ سنٹر کے کنسلٹنٹ پلمونولوجسٹ ڈاکٹر فہیم بٹ نے عالمی دن برائے انسداد تمباکو نوشی کے موقع پر کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ اگر کسی شخص کا نظام تنفس تمباکو نوشی کی وجہ سے پہلے سے ہی کمزور ہو چکا ہو تو اس کے لیے کرونا وائرس جیسی بیماری سے لڑنا دوسرے افراد سے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق اس وقت دستیاب تحقیق اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ سگریٹ پینے والے افراد زیادہ آسانی سے کرونا وائرس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ڈاکٹر فہیم بٹ کا کہنا تھا کہ شوکت خانم ہسپتال کی جانب سے مریضوں کو علاج کی بہترین سہولیات فراہم کرنے کے ساتھ کینسر سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر کے بارے میں آگاہی مہم بھی چلائی جاتی ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اپنے آپ کو ایسی عادات سے بچاسکیں جو کینسر کا باعث بن سکتی ہیں۔ اسی سلسلے میں ہرسال ہسپتال کی جانب سے سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹی کی سطح پر آگاہی لیکچرز کا اہتمام کیا جاتا ہے جس میں ماہر ڈاکٹرز، نوجوانوں کو تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے آگاہ کرتے ہیں اگرچہ اس سال کرونا وائرس کی وجہ سے ان لیکچرز کا انعقاد تو ممکن نہیں ہوا لیکن نوجوانوں کو براہ راست پیغام پہنچانے کے لیے سوشل میڈیا پر ایک انتہائی جامع آگاہی مہم "جب سگریٹ جلتا ہے تو کینسر پلتا ہے" چلائی جا رہی ہے جس کا مقصد خاص طور پر نوجوانوں کو اس جان لیوا عادت سے محفوظ رکھنا ہے۔

سگریٹ نوشی کے نقصانات کے حوالے سے بات کرتے ہوئے ڈاکٹر فہیم بٹ نے کہا کہ تمباکو اور اس کے دھوئیں میں تقریباً چار ہزار کیمیکل موجود ہوتے ہیں جن میں اڑھائی سو کے قریب انسانی صحت کیلئے نہایت نقصان دہ پائے گئے ہیں اور پچاس سے زائد ایسے کیمیکل موجود ہوتے ہیں جو کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں سے خون کی نالیاں سخت ہو جاتی ہیں جس سے ہارٹ ایک اور سٹروک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس دھوئیں میں کاربن مونو آکسائیڈ گیس موجود ہوتی ہے جو خون میں آکسیجن کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ تمباکو نوشی سے 15 مختلف قسم کی بیماریاں پھیلتی ہیں جس میں پیچھڑوں کا کینسر سرفہرست ہے۔ سگریٹ، پائپ، سگار، حقہ، شیشہ اور تمباکو کو کھانے والا استعمال جیسا کہ پان، چھالیہ، گنکا وغیرہ اور تمباکو سونگھنا جیسی تمام عادات خطرناک ہوتی ہیں۔ تمباکو نوشی کا سب سے زیادہ نقصان پیچھڑوں کو ہوتا ہے۔ پیچھڑوں کی بیماریوں میں مبتلا تقریباً نوے فیصد لوگ موجودہ یا سابقہ تمباکو نوش ہوتے ہیں۔ جتنے زیادہ آپ سگریٹ پیتے ہیں اتنا ہی پیچھڑوں کا کینسر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح تمباکو نوشی منہ، گلا، خوراک کی نالی کا کینسر، معدہ کا کینسر، جگر کا کینسر، مثانہ کا کینسر، لہلبہ اور گردے کا کینسر کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ اور اس کے دھوئیں سے تمباکو نوش کے ساتھ رہنے والے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر فہیم بٹ کا کہنا تھا کہ ہمارے معاشرے میں تمباکو کے نقصانات کے حوالے سے زیادہ آگاہی موجود نہیں ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ انسداد تمباکو نوشی کی مہم کو جارحانہ طور پر چلایا جائے جس میں حکومت، عوام، میڈیا، بزنس کمیونٹی، سکول کالج یونیورسٹی کے طلباء، بھرپور حصہ لیں۔ سکول کے نصاب میں تمباکو نوشی کے نقصانات اور دیگر سماجی برائیوں کے حوالے سے مضامین شامل کرنے چاہئیں تاکہ یہ بچے بچپن سے ہی ان اہم معلومات سے آگاہ ہوں اور وہ اپنے والدین، رشتہ داروں اور محلے داروں کو مجبور کر سکیں کہ وہ یہ عادت ترک کریں۔ اس طرح یہ بچے بڑے ہو کر معاشرے میں اہم صحت مند تبدیلی لانے کا باعث بھی بن جائیں گے۔ ہمیں اپنے نوجوانوں کو مثبت اور تعمیری کاموں میں مصروف رکھنے کیلئے بہت سے نئے صحت مند منصوبے شروع کرنا ہونگے تاکہ یہ نوجوان اپنی صلاحیتوں کو مثبت طور پر کام میں لائیں جس سے نہ صرف ان کی صحت کا معیار بہتر ہوگا بلکہ یہ ملکی ترقی کا باعث بھی ہوگا۔