

তামাক ব্যবহার সম্পর্কিত গুজব ও তথ্যসমূহ জানা



গুজব: আপনি যতবার বা যত তীব্র চেষ্টাই করুন না কেন, তামাক বা অন্যান্য নিকোটিন পণ্য ছাড়া প্রায় অসম্ভব।



তথ্য: তামাক পণ্যসমূহ ছাড়া কঠিন কারণ নিকোটিন খুবই আসক্তি-সৃষ্টিকারী এবং মানুষ প্রায়ই কাউন্সেলিং বা যথেষ্ট ওষুধ ছাড়া এটি ছাড়ার চেষ্টা করে। তবে, ছাড়া সম্ভব, বিশেষ করে সহায়তা পেলে।

- বেশিরভাগ মানুষ কোনো সাহায্য ছাড়া বা এক নিমেষে ধূমপান ছাড়ার চেষ্টা করেন, কিন্তু তথ্যাদি বলে যে ওষুধ এবং কাউন্সেলিং মানুষকে তামাক-মুক্ত হওয়া এবং থাকার সবচেয়ে ভাল সুযোগ দেয়।
- যারা ছাড়তে প্রস্তুত নন তাদের জন্যও চিকিৎসার উপায়সমূহ উপলব্ধ আছে। নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি (nicotine replacement therapy, NRT) তাদেরকে চাহিদা এবং অস্বস্তি থেকে বাঁচতে সাহায্য করতে পারে। NRT ব্যবহার মানুষকে যে সব পরিস্থিতিতে তারা ধূমপান করতে পারবেন না সেগুলি কীভাবে মোকাবেলা করতে হবে সেই সম্পর্কে দুশ্চিন্তা ছাড়াই তাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে আরো নিয়ন্ত্রণ এনে দিতে পারে।
- পুনরায় শুরু করা মানে ব্যর্থতা নয়। প্রায় সবারই সফল হওয়ার আগে ছাড়ার জন্য একাধিকবার চেষ্টা করতে হয়।



গুজব: যে সব মানুষ প্রতিদিন তামাক পণ্যসমূহ ব্যবহার করেন না বা যারা "সামাজিকভাবে ধূমপান করেন" তাদের নিজেদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব নিয়ে চিন্তার কারণ নেই।



তথ্য: তামাক ব্যবহারের বা পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হওয়ার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই।

যে কোনো পরিমাণ তামাকই আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।



গুজব: যেহেতু তামাকের ধোঁয়াতেই ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থসমূহ থাকে, তাই ই-সিগারেট ব্যবহার শুরু করলেই সমস্যার সমাধান হবে।



তথ্য: ই-সিগারেট ব্যবহারের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের প্রভাবসমূহ অজানা।

খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA) ই-সিগারেটের উপাদানসমূহ নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ বা পরীক্ষা করে না। ই-সিগারেটসমূহের নিকোটিনের মাত্রাসহ রাসায়নিক পদার্থসমূহ অধিক মাত্রায় ভিন্নতর হতে পারে। ই-সিগারেট ব্যবহারের দীর্ঘমেয়াদী প্রতিক্রিয়াসমূহ সম্পর্কে আমরা জানি না, কিন্তু উত্তপ্ত ই-লিকুইডের বাষ্পায়িত কণায় ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ থাকতে পারে, যেমন:

- ফর্মালডিহাইড ও বেনজিন, যা ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে
- সুগন্ধি দ্রব্যের ডাইঅ্যাসিটাইল, যা ফুসফুসের রোগের সাথে সম্পর্কিত
- নিকেল, টিন ও সীসাসহ ভারি ধাতুসমূহ

কোনো ই-সিগারেটই FDA কর্তৃক মানুষকে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করার জন্য অনুমোদিত নয়। নিরাপদ বিকল্পগুলি, যেমন নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি (NRT) এবং অন্যান্য তামাক চিকিৎসা ওষুধ, বিদ্যমান রয়েছে, কার্যকর এবং বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনার আওতাভুক্ত।

সময়ের সাথে সাথে আমরা স্বাস্থ্যের উপর ই-সিগারেটের প্রভাব সম্পর্কে আরো জানতে থাকব।



গুজব: এত বছর ধরে আপনি যখন ধূমপান করছেন তখন ছাড়ার কোনো মানে হয় না।



তথ্য: আপনার বয়স যতই হোক বা আপনি যতদিন ধরেই ধূমপান করুন না কেন, ধূমপান ত্যাগ করলে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে।

যত দ্রুত আপনি ধূমপান ছাড়বেন, তত দ্রুত আপনার শরীর আরোগ্য হতে শুরু করবে। কিছু সুবিধা আপনি দ্রুতই লক্ষ্য করবেন, কিন্তু সময়ের সাথে আপনি আরো বেশি লক্ষ্য করবেন:

- কয়েক সপ্তাহের মধ্যে, আপনার কাশি কমে আসবে এবং অপেক্ষাকৃত সহজে নিঃশ্বাস নিতে পারবেন।
- এক বছরের মধ্যে, আপনার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি গুরুত্বপূর্ণ ভাবে কমে যাবে।
- দুই থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে, আপনার স্ট্রোক করার ঝুঁকি প্রায় একজন অধূমপায়ী ব্যক্তির সমান হয়ে দাঁড়াবে।
- সময়ের সাথে সাথে, আপনার মুখ, গলা এবং ফুসফুসের ক্যান্সার ও ডায়াবেটিসসহ অন্যান্য অসুস্থতার ঝুঁকি কমে থাকবে।

ধূমপান ত্যাগ করলে তা আপনাকে টাকা বাঁচাতে এবং আপনার চারপাশের মানুষদের পরোক্ষ ধূমপান থেকে রক্ষা করতেও সাহায্য করবে।