

[urdu]

ذیابیطس اور تمباکو

(Diabetes og tobakk)

تمباکو کا استعمال صحت کیلئے اچھا نہیں ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کیلئے نتائج اور بھی شدید ہوں گے۔

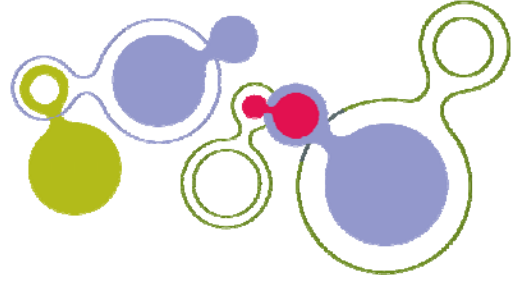
تمباکو نوشی کیوں خطرناک ہے؟

تمباکو نوشی سے انسولین کے خلاف مدافعت پیدا ہوتی ہے یعنی انسولین اثر نہیں کرتی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کو خون میں شوگر کو نارمل سطح پر رکھنے کیلئے زیادہ انسولین درکار ہوتی ہے۔ اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے اور آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اس وجہ سے آپ کی HbA1c ویلیو (طویل عرصے کی بلڈ شوگر ظاہر کرنے والا عدد) بالعموم زیادہ خراب ہوتی ہے۔ البتہ اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑ دیں تو جسم میں انسولین پر اثر دکھانے کی صلاحیت آٹھ ہفتوں بعد دوبارہ نارمل ہو جاتی ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے جن لوگوں کو ذیابیطس لاحق نہیں، ان کے جسم میں بھی لبلبے میں انسولین پیدا کرنے والے خلیات کو زیادہ انسولین بنانی پڑتی ہے تاکہ خون میں شوگر نارمل رہ سکے۔ اس وجہ سے زیادہ لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہو سکتی ہے۔ انسولین کے خلاف مدافعت کا سب سے بڑا سبب غالباً "نکوٹین ہے لیکن تمباکو کے دھوئیں کے دوسرے عوامل بھی اس معاملے میں اثر رکھتے ہیں۔ اور ویسے نکوٹین کے علاوہ تمباکو کے دھوئیں میں پائے جانے والے باقی سب مادے خطرناک ترین سمجھے جاتے ہیں، بالخصوص کینسر اور شریانوں میں کیلشیم جمنے (arterosklerose) کے حوالے سے۔ تمباکو 4000 سے زیادہ مختلف کیمیائی مادوں سے مل کر بننے والا ایک پیچیدہ مرکب ہے۔ ان میں سے 50 تا 60 مادے کینسر پیدا کرتے ہیں۔

پیچیدگیاں اور بیماریاں

تمباکو نوشی کرنے والے ذیابیطس کے مریضوں کو ذیابیطس کے سبب گردے کی بیماری لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور یہ بیماری زیادہ تیزی سے بڑھتی ہے۔ اگر آپ میں اس بیماری کی ابتدائی علامت (mikroalbuminuri - پیشاب میں البومین کے ذرات خارج ہونا) موجود ہے تو آپ کا تمباکو نوشی ترک کرنا اور بھی اہم ہے۔ جہاں تک شریانوں میں کیلشیم جمنے کا تعلق ہے، جو انجاننا پیکٹورس، سٹروک اور ٹانگوں میں شریانیں تنگ ہو جانے (røykebein) کا سبب بن سکتا ہے، تو اس میں کوئی شبہ نہیں کہ تمباکو نوشی کی وجہ سے اس کیفیت کا خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی دل کے دورے کا خطرہ دوگنا کر دیتی ہے اور قبل از وقت موت کا خطرہ 50% سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسرے امراض میں کینسر کے امراض اور سانس کی نالیوں کے امراض شامل ہیں۔ یہ حقائق ہر شخص سے تعلق رکھتے ہیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑ دیں تو خطرہ کم ہو جاتا ہے لیکن خطرے کی سطح تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے برابر آنے میں کئی سال لگتے ہیں۔



تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے ادویات سے مدد

تمباکو میں موجود نکوٹین کی وجہ سے تمباکو کی لت پڑتی ہے اور تمباکو نوشی چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں میں یہ لت اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ دوائیوں سے مدد لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ ناروے میں تمباکو نوشی چھڑانے کیلئے دو قسم کی دوائیاں رجسٹرڈ ہیں: نکوٹین والی ادویات اور Zyban۔

* نکوٹین کے استعمال سے وہ جسمانی تکالیف کم ہو جاتی ہیں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں لہذا انسان کیلئے اپنی اختیار کردہ عادت چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ نکوٹین depotplaster (آہستہ آہستہ نکوٹین چھوڑنے والا پلاسٹر)، inhalator (منہ میں سگریٹ کی طرح رکھنے کیلئے)، چوسنے کی گولیوں، زبان کے نیچے رکھنے والی گولیوں اور چیونگ گم کی شکل میں دستیاب ہے۔ یہ سب چیزیں فارمیسی (apotek) پر بغیر ڈاکٹری نسخے کے مل جاتی ہیں اور سب سے عام برانڈز Nicorette اور Nikotinell ہیں۔

* Champix (vareniklin) ایک دوائی ہے جو نکوٹین ریسیپٹر کے ساتھ چپک جاتی ہے۔ اسے تین مہینے یا کبھی کبھار اس سے زیادہ عرصہ استعمال کیا جاتا ہے اور یہ ایک اچھا علاج ہو سکتی ہے۔

* Zyban (bupropion) نامی دوا ڈپریشن کے علاج کیلئے بنائی گئی تھی۔ یہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے تکلیف دہ اثرات کم کرنے کیلئے بھی مفید پائی گئی ہے۔

Champix اور Zyban، دونوں طرح کی گولیاں ڈاکٹری نسخے پر ملتی ہیں۔ دونوں ادویات کا بہترین اثر تب ہوتا ہے جب انہیں تمباکو نوشی چھوڑنے کے باقاعدہ پروگرام کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جائے۔

تمباکو نوشی سب کیلئے خطرناک ہے!

* سالہا سال روزانہ تمباکو نوشی کرنے والوں میں سے نصف سے زیادہ کی موت کا سبب تمباکو کی وجہ سے لاحق ہونے والے امراض ہیں۔

* تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ روزانہ تمباکو نوشی کرنے والے اوسطاً تمباکو نوشی نہ کرنے والوں سے 10 سال پہلے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

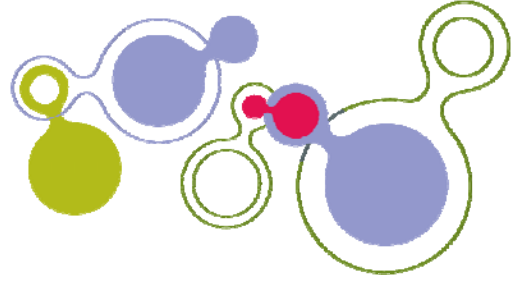
* اندازے کے مطابق ناروے میں ہر سال 7500 افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے لاحق ہونے والی کسی بیماری سے ہلاک ہوتے ہیں۔

* یہ اندازہ بھی لگایا ہے کہ 300 سے 500 افراد کسی ایسی بیماری کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں جو انہیں دوسروں سے تمباکو کا دھواں پہنچنے کی وجہ سے لاحق ہونی ہو۔

* کل ملا کر یہ تعداد ناروے میں سالانہ اموات کا 18 فیصد بنتی ہے۔

Snus (منہ میں رکھنے کا تمباکو) کیا اثر رکھتا ہے؟

Snus میں 2500 سے زیادہ کیمیائی مادے ہوتے ہیں جن میں نکوٹین اور کینسر کا باعث بن سکنے والے کئی مادے شامل ہیں۔ Snus اور skrå (چبانے کا تمباکو) میں پانی جانے والی نکوٹین منہ کے اندر لعابدار جھلیوں کے ذریعے خون میں داخل ہو کر خون کے ساتھ گردش کرتی ہوئی پورے جسم میں پہنچ جاتی ہے۔ اگر آپ Snus کی ایک چٹکی لیں تو اس سے



خون میں نکوٹین کی بڑی مقدار اس سے زیادہ دیر تک اکٹھی رہتی ہے جتنی دیر سگریٹ پینے کی صورت میں رہتی ہے۔ لہذا Snus استعمال کرنے والوں کے جسم میں سگریٹ پینے والوں کی نسبت زیادہ نکوٹین جمع رہتی ہے۔

اس کے علاوہ Snus کی وجہ سے منہ کی لعابدار جھلیوں میں سوزش پیدا ہوتی ہے اور طویل عرصہ استعمال کی وجہ سے اکثر مسوڑھوں میں Snus رکھنے کی جگہ پر گڑھا بن جاتا ہے جسے عام بول چال میں ”snuslomme” کہتے ہیں۔ اگر آپ Snus استعمال کرنا چھوڑ دیں تو جھلیوں کو پہنچنے والا نقصان دور ہو سکتا ہے۔ جھلیوں میں آنے والی تبدیلیاں منہ کے کینسر کی ابتدائی سٹیج ہو سکتی ہیں تاہم یہ غیر یقینی ہے کہ Snus کس حد تک اس کیلئے ذمہ دار ہے۔ Snus کے طویل استعمال سے مسوڑھوں کا گوشت اس جگہ سے پرے ہٹ جاتا ہے جہاں چٹکی رکھی جاتی ہے۔

لت ڈالنے والے دوسرے مادے - منشیات

خون میں شوگر پر منشیات کے اثر کے بارے میں بہت کم تحقیق موجود ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیقی مطالعات کیے گئے ہیں، ان سے تصدیق ہوتی ہے کہ منشیات کے استعمال کا تعلق خون میں شوگر پر خراب کنٹرول اور ذیابیطس کی خطرناک پیچیدگیوں سے ہے۔

نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے یہ معلوماتی پرچہ فروری 2011 میں تازہ تبدیلیوں کے ساتھ دوبارہ شائع کیا۔

اس معلوماتی پرچے کی تیاری میں معاون HelseDirektoratet