പുകയില ഉപയോഗവും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രുവായി പുകയിലയെ നമുക്ക് വിശേഷിപ്പിക്കാം. മനുഷ്യജന്യ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഗുരുതരമായത് പുകവലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം ഈ ലോകത്ത് എവിടെയെങ്കിലും 8 സെക്കന്റിൽ ഒരാൾ പുകവലിജന്യമായ രോഗങ്ങൾക്കൊണ്ട് മരിക്കുന്നു. അതായത് ഒരു വർഷത്തിൽ 49 ലക്ഷം ജനങ്ങൾ. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ഇപ്പോഴുള്ളതുപോലെ തുടർന്നാൽ അടുത്ത 25 വർഷത്തിനുള്ളിൽ അത് മൂന്നിരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കും. അതായത് 3 സെക്കന്റിൽ ഒരാൾവീതം മരിക്കും.

പുകവലി സാധാരണ തുടങ്ങുന്നത് 13 വയസിനും 18 വയസിനും ഇടയ്ക്കാണ്. 18 വയസുവരെ പുകവലി ശീലിക്കാത്തവർ പുകവലിക്കാരനാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അതിനാൽ ഈ ശീലം കുരുന്നിലെ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പുകയില ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു സംസ്കാരം എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലുമുണ്ട്. പുകയില കൂട്ടി മുറുക്കലും സിഗരറ്റ്, ബീഡി. ചുരുട്ട്, ഹുക്ക എന്നീ വിധങ്ങളിലുള്ള പുകവലി, മൂക്കുപൊടി എന്നിവ സർവ്വസാധാരണമാണ്.

ഈ അടുത്ത കാലത്ത് പ്രചാരണത്തിലായിട്ടുള്ളതാണ് പുകയില ചേർത്ത് ചവക്കുന്ന പല നിറത്തിലും മണത്തിലും പേരിലുമുള്ള പാൻമസാലകൾ (ഹാൻസ്, കൈനി എന്നിവ). ലോകത്ത് ഇതുവരെയുണ്ടായിട്ടുള്ള യുദ്ധങ്ങളിൽ എത്രപേർ മരിച്ചിട്ടുണ്ടോ അതിൽ കൂടുതൽ ആളുകൾ ഇത്രയും കാലയളവിൽ പുകയിലജന്യമായ രോഗങ്ങൾകൊണ്ട് മരിച്ചിട്ടുണ്ടാവണം എന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിന്റെ കണക്കുപ്രകാരം പുകയില ഉപയോഗംമൂലം 350 ലക്ഷം പേർക്ക് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അവ ഇപ്രകാരമാണ്

ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ	– 225 ലക്ഷം
ഹൃദ്രോഗം	– 60 ലക്ഷം
കൈകാലുകളിലെ ധമനി രോഗങ്ങൾ	– 40 ലക്ഷം
തളർവാതം	– 5 ലക്ഷം
കാൻസർ	– 5 ലക്ഷം
മറ്റു രോഗങ്ങൾ	– 15 ലക്ഷം

പുകയിലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ മൂലം ഇന്ത്യയിൽ ഓരോ വർഷവും 7 ലക്ഷം പേർ മരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ മൂലമാണ്. സിഗരറ്റിന്റെയും ബീഡിയുടെയും പുകയിൽ ഏതാണ്ട് നാലായിരം രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് ടാർ, നിക്കോട്ടിൻ, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്, ഹൈഡ്രജൻ സൈനൈഡ്, ഹോർമാൾഡിഹൈഡ്, ഫിനോൾ, പോളിഅരോമാറ്റിക് ഹൈഡ്രോകാർബൺ എന്നിവയാണ്. ഇവയിൽ നിക്കോട്ടിൻ ആണ് ഏറ്റവും വലിയ അപകടകാരി. 60 mg നിക്കോട്ടിൻ അകത്തുപോ

യാൽ മരണംവരെ സംഭവിക്കാം. ഒരു സിഗരറ്റിൽ 4 mg നിക്കോട്ടിൻ ഉണ്ട്. ഒരു സിഗരറ്റ് വലിക്കുമ്പോൾ 1.5 mg നിക്കോട്ടിൻ അകത്തുപോകുന്നു. അത് ഹൃദയത്തിൽ ശക്തമായ നാല് അഞ്ച് മർദ്ദം കൊടുത്തിട്ട് തലച്ചോറിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. അപ്പോൾ അല്പസമയ ത്തേക്ക് ഒരു ഉന്മേഷം അനുഭവപ്പെടുന്നു. പിന്നീട് അത് കോസ്റ്റിനിൻ ആയി മൂത്രത്തിൽ കൂടി വെളിയിലേക്ക് പോകുന്നു. നിക്കോട്ടിൻ ദേഹത്തുനിന്നം വെളിയിലേക്ക് പോകു മ്പോൾ ഒരു അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടാം. അപ്പോൾ പുകവലിക്കാരൻ അടുത്ത സിഗരറ്റ് കത്തിക്കുന്നു. കാരണം നിക്കോട്ടിൻ ആസക്തിയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവാണ്. ഈ നിക്കോട്ടിൻ ആണ് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കും തളർവാതത്തിനും കാരണമാക്കുന്ന മുഖ്യപ്രതി. 50 വയസിൽ താഴെയുള്ള പുരുഷന്മാരിൽ ഹൃദ്രോഗംമൂലം മരണം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ മുഖ്യകാരണം പുകയിലതന്നെയാണ്.

പുകയിലയിലുള്ള ടാറിൽ 40-ൽ അധികം രാസവസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. അവയിൽ പലതും കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. ഇത്തരം കാൻസർ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അവയ വങ്ങളെയും ബാധിക്കും. അവയിൽ ഏറ്റവും അപകടകാരി ശ്വാസകോശ അർബുദങ്ങളാ ണ്. ലോകത്താകമാനം ഉണ്ടാകുന്ന മരണത്തിൽ 10% കാൻസർ രോഗംമൂലമാണ്. പുരു ഷന്മാരിൽ 52% വും സ്ത്രീകളിൽ 16%വും ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ പുകയില മൂലമാണ്. ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ മൂന്നിലൊന്ന് കാൻസർ പുകയില ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കിയാൽ തടയാൻ കഴിയും. ശ്വാസകോശ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നവരിൽ 90% പേരും പുകവലിക്കാരാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ശ്വാസകോശ കാൻസറിന് കാര്യമായ ചികിത്സയൊന്നുമി ല്ലാത്തതുകൊണ്ട് മരണം നിശ്ചയമാണ്. വായിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നതിന് പ്രധാനകാ രണം പുകയില കൂട്ടിയുള്ള മുറുക്കൽ, ഹാൻസ്, പാൻമസാല എന്നിവയുടെ ഉപയോഗ മാണ്. പുകയില ചവയ്ക്കുന്നവരിലെ വായിലെ കാൻസറിന്റെ ആദ്യത്തെ ലക്ഷണങ്ങൾ വായിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഒരു വെളുത്ത പാടാണ്. ഇതിനെ ലൂക്കോപ്ലേക്കിയ എന്ന് പറ യുന്നു. ഈ സമയത്ത് തന്നെ പുകയില ശീലം നിർത്തി മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ കാൻസർ വരാതെ രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും. എന്നാൽ പുകയില തുടർന്നു ഉപയോഗിച്ചാൽ ഈ വെളുത്ത പാട് കല്ലിച്ച് അരിമ്പാറ പോലെയാകും. അപ്പോഴും പുകയില ശീലം നിർത്തി മരുന്നു കഴിച്ചാൽ രക്ഷപ്പെടാം. അതു ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ വായിലും നാക്കിലും കവിളിലു മൊക്കെ കാൻസർ വ്യാപിച്ച് വലിയ വേദന സഹിച്ച് മരിക്കേണ്ടിവരും.

സിഗരറ്റിലെ പുകയിലുള്ള മറ്റൊരു അപകടകാരിയാണ് കാർബൺ മോണോക്സൈ ഡ്. രക്തത്തിന്റെ പ്രധാന ജോലി ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും പ്രാണവായു എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. പുകയിലയിലുള്ള കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് രക്തത്തിലെ പ്രാണവായുവിനെ നിർവീര്യമാക്കുന്നു. രക്തത്തിന്റെ കട്ടി വർദ്ധിപ്പിച്ച് രക്തയോട്ടം കുറ യ്ക്കുന്നു. അതുമൂലം കാലിലേയ്ക്കും കൈവിരലുകളിലേയ്ക്കുമുള്ള രക്തയോട്ടം നിലച്ച് ആ ഭാഗങ്ങൾ നിർജീവമാകുന്നു. അങ്ങനെ കാലുകൾ മുട്ടിന് താഴെവെച്ചും കൈവിരലു കളും മറ്റും മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ട അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ത്രോംബോ ആൻജൈറ്റിസ് ഒബ്ലിറ്ററാൻസ് എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ പറയുന്നത്.

ഗർഭിണികൾ പുകവലിച്ചാൽ രക്തസ്രാവം, ഗർഭം അലസൽ, മാസംതികയാതെ യുള്ള പ്രസവം, കുഞ്ഞിന് ഭാരക്കുറവ്, വളർച്ചക്കുറവ്, ആരോഗ്യക്കുറവ്, പ്രതിരോധശേ ഷിക്കുറവ്, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, അംഗവൈകല്യങ്ങൾ എന്നതിനു പുറമേ ബുദ്ധിമാ ന്ദ്യം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, അമിത പിരുപിരുപ്പ് (എഡി.എച്ച്.ഡി.) തുടങ്ങിയവയും ഉണ്ടാകാം. പുകവലിക്കാർക്കൊപ്പം കഴിയേണ്ടിവരുന്ന പുകവലിക്കാത്തവർക്കും ഈ പുക ശ്വസിക്കേ ണ്ടിവരുന്നതുകൊണ്ട് മേൽപറഞ്ഞ അസുഖങ്ങളൊക്കെ അവർക്കും പിടിപെടാം. ഇതിനെ നിഷ്ക്രിയ പുകവലി എന്ന് പറയുന്നു. ഈ കാരണംകൊണ്ടാണ് പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും

വാഹനങ്ങളിലും മറ്റും പുകവലി നിയമം വഴി നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നത്. പുകവലിക്കാത്തവർക്ക് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാനുള്ള അവകാശം സംരക്ഷിക്കാനും അവരുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാനും ഈ നിയമം യഥാവിധി നടപ്പിലാക്കേണ്ടത് അതിപ്രധാനമാണ്.

പുകയിലയുടെ വിവിധ രൂപത്തിലുള്ള ഉപയോഗത്തിന് അടിമപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവർ മരണത്തിന്റെ കരാളഹസ്തത്തിൽ അമരാതിരിക്കണമെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ശാസ്ത്രീയമായി ചികിത്സക്ക് വിധേയരാകണം. പുകവലി പൊടുന്നനെ നിർത്തുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥത കുറയ്ക്കുവാനും പുകയിലയോടുള്ള ആസക്തി കുറയ്ക്കുവാനുമുള്ള നിരവധി മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. നിക്കോട്ടിൻ ചൂയിംഗം, നിക്കോട്ടിൻ പാച്ച്, ബൂപ്രോപിയോൺ, വാറെൻ ക്നിൻ എന്നീ മരുന്നുകൾ പുകയില ഉപയോഗം നിർത്താൻ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. എന്നിരുന്നാലും ഇത്തരം മരുന്നുകളുടെ ഒപ്പംതന്നെ രോഗിയുടെ ജീവിതശൈലിയും സ്വഭാവസവിശേഷതകളും കണക്കിലെടുത്ത് വ്യക്തിഗത കൗൺസിലിങ്ങും, പെരുമാറ്റങ്ങൾ ശരിയാക്കിയെടുക്കാനുമുള്ള ബിഹേബിയർ മോഡിഫിക്കേഷൻ തെറാപ്പിയും നൽകേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

ഇതിൽനിന്നെല്ലാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ പുകയില സമൂഹത്തിൽനിന്നും ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു വസ്തുതന്നെയാണ് എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് 2004 മെയ്മാസം ഒന്നാം തിയ്യതി മുതൽ ഇന്ത്യയിലൊട്ടാകെ പാർലമെന്റിൽ പാസാക്കിയ ഒരു പകയില നിയന്ത്രണ നിയമം നടപ്പാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഈ നിയമപ്രകാരം പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും പൊതുവാഹനങ്ങളിലും പുകവലി നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പുകവലി ഉൽപന്നങ്ങളുടെ പരസ്യവും കലാകായിക സാംസ്കാരിക മേഖലകളിൽ പുകയില കമ്പനികളുടെ സ്പോൺസർഷിപ്പും നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. 18 വയസിന് താഴെയുള്ളവർക്ക് പുകയില ഉല്പനങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതും കുറ്റമാണ്. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽനിന്നും നിശ്ചിത അകലം പാലിച്ചു മാത്രമേ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ ലഭ്യമാവുന്ന കച്ചവട സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാവൂ എന്നും നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു. ഈ നിയമം കാര്യക്ഷമമായി നടപ്പിലാക്കിയാൽ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. അത്തരത്തിൽ പുകയില വിമുക്തമായ ഒരു ലോകം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും അതാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

/*/