तम्बाकू सेवनकर्त्ता का शरीर

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज

मस्तिष्क

- तम्बाकू सेवन के कारण मस्तिष्काघात हो सकता है।
- निकोटिन से सतर्कता तथा लघुकालीन याददाश्त बढ़ता है।
- निकोटिन कार्बन मोनोऑक्साइड तथा दूसरे रसायनिक पदार्थ रक्त वाहनियों को क्षति पहुँचाते हैं, जिससे रक्त का थक्का जमता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन व्यसनकारी होते हैं।

फेफड़ा

- तम्बाकू सेवन, कैंसर से होनेवाले मृत्यु का सबसे प्रमुख कारण है। दस में से नौ फेफड़े का कैंसर तम्बाकू सेवन के कारण होता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन फेफड़े के ऊतकों को क्षति पहुँचाते है। तम्बाकू सेवन के कारण वायु वाहिकायें संकुचित हो जाती है, जिससे श्वसन संबंधी दीर्घकालीन बीमारियाँ होती हैं।
- धूम्रपान अस्थमा तथा ब्रोंकाइटिस को और खराब कर देता है।
- तम्बाकू सेवन टी० बी० होने के खतरे को बढ़ा देता है।

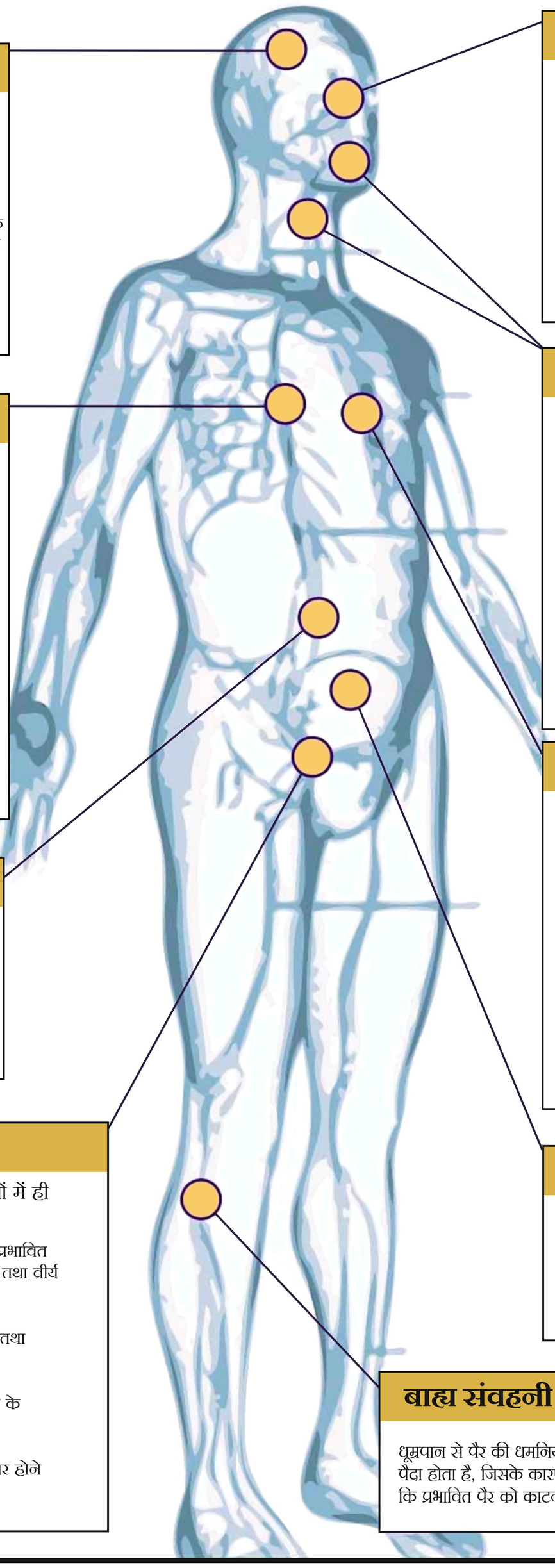
पेट

- पेट का कैंसर संसार का दूसरा सर्वव्यापी कैंसर है। तम्बाकू सेवन पेट के कैंसर तथा आँतों में घाव होने के खतरे को बढ़ा देता है।

प्रजनन तंत्र

तम्बाकू सेवन पुरूषों तथा महिलाओं दोनों में ही प्रजनन क्षमता को घटा देता है।

- पुरूषों में सेवन शुक्राणुओं की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, शुकाणुओं की संख्या को घटाता है तथा वीर्य की मात्रा को कम करता है।
- धूम्रपान शुक्राणुओं को विकृत कर सकता है तथा डी० एन० ए० को क्षति पहुँचाता है।
- धूम्रपान पुरूषों में उत्तेजना में आनेवाली कमी के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू सेवन महिलाओं में गर्भाशय का कैंसर होने के खतरे को बढ़ा देता है।



आँख

- तम्बाकू आँख के पिछले हिस्से को अपरिवर्तनीय क्षति पहुँचाता है।
- यह मोतियाबिंद के विकसित होने के अवसर को बढ़ा देता है यह एक ऐसी स्थिति है, जो अंधापन को जन्म दे सकती है।
- तम्बाकू के कुछ रसायन जैसे - अमोनिया और फॉर्मलडीहाईट आँखों में जलन पैदा परेशानी का कारण बनते है।

मुँह और गला

- तम्बाकू सेवन मुँह और गले के कैंसर का मुख्य कारण है।
- चबानेवाले तम्बाकू से सब-म्यूकस फाइब्रोसिस होती है (कैंसर से पहले की स्थिति) जो बहुत कष्टदायक होती है।
- धूम्रपान से कंठ का कैंसर होता है।
- धूम्रपान और चबानेवाला तम्बाकू से साँस की बदबू, दाँतों के धब्बे और मसूढ़ों का ह्रास होता है।

हृदय

- तम्बाकू हृदयाघात (हार्ट अटैक) और हृदयशूल (एंजाइना) के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन धमनियों को संकीर्ण करते है, एवं नुकसान पहुँचाते है, तथा रक्त के थक्का बनने की प्रक्रिया को बढ़ा देते है।
- सिगरेट में पाया जानेवाला कार्बन मोनोऑक्साइड हृदय में पहुँचने वाले ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है।
- निकोटिन हृदयगति और रक्तचाप (ब्लेड प्रेशर) को बढ़ा देता है।

गर्भवती महिलायें

- तम्बाकू सेवन करनेवाली गर्भवती महिलाओं के गर्भस्थ शिशुओं का वजन गर्भकाल के दौरान घट जाता है।
- तम्बाकू सेवन के कारण प्रसव पूर्व एवं मृत शिशु के जन्म की संभावना बढ़ जाती है।

बाह्य संवहनी बीमारियाँ

धूम्रपान से पैर की धमनियों, शिराओं और स्नायु तंत्रिकाओं में लहर एवं सूजन पैदा होता है, जिसके कारण रक्त का प्रवाह काफी कम हो जाता है, यहाँ तक कि प्रभावित पैर को काटना भी पड़ता है।

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH