

## سگریٹ نوشی - (Smoking) ایک خلاصہ

سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے سے آپ کی صحت میں عظیم الشان تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔ اس عادت کو چھوڑنے کا ارادہ آپ خواہ کتنی ہی تاخیر سے کیوں نہ کریں یہ آپ کی صحت کے لیے مفید ہی ہے۔ آپ اس عادت کو ترک تو کرنا چاہتے ہوں۔ مگر یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہو تو اس صورت میں پریکٹس نرس سے رابطہ قائم کریں۔ یہ سگریٹ نوشی کا مختصر بیان ہے۔ اگر آپ پسند فرمائیں تو اس سلسلے میں دوسرا تفصیلی مواد بھی دستیاب ہے۔

سگریٹ نوشی اس قدر بری کیوں ہے؟

انگلینڈ میں، سگریٹ نوشی وقت سے پہلے فوت ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ تمباکو نوشی کا اثر صرف یہ نہیں ہوتا ہے کہ آپ کی موت جلد واقع ہو جائے بلکہ سگریٹ نوشی سے متعلقہ امراض جیسے پھیپھڑوں کا کینسر امراض قلب، ایفمی سیما، حلق کی نالیوں میں مزمن و شدید سوجن اور دیگر اذیت رساں علامات کے ظہور کی بھی وجہ ہے۔ یہ علامات موت سے پہلے سالہا سال تک جاری رہ سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں دمہ، پھیپھڑوں کے دیگر امراض، رینوڈ کی بیان کردہ علامات اور ہڈیوں کی کمزوری وغیرہ اکثر اوقات سگریٹ نوشی کے سبب شدید تر صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس بری عادت کی وجہ سے تمباکو نوشی کرنے والے مردوں کو درمیانہ عمر میں ہی نامرد ہونے کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے (ایسا خون کی نالیوں پر تمباکو نوشی کے مضرات کی وجہ سے ہوتا ہے) یہ مشاہدہ میں آیا ہے کہ وہ بچے جو تمباکو نوش حضرات کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں، اوسطاً ان بچوں کے مقابلے میں زیادہ بیمار ہوتے ہیں جو بچے سگریٹ نوشی سے پاک گھروں میں رہتے ہیں۔

### کچھ ایسے گر جو سگریٹ نوشی کو ترک کرنے میں معاون ہو سکتے ہیں

- اس عادت کو خیر باد کہنے کے لیے ایک تاریخ مقرر کیجئے اور مکمل طور پر اس عادت کو ترک کیجئے (کچھ حضرات کا خیال ہے کہ اس عادت کو بتدریج ترک کیا جائے مگر تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر آپ معمول سے کم سگریٹ پیئیں گے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ سگریٹ کا زیادہ حصہ پیتیں ہیں۔ اس صورت میں نکوٹین کی سطح اتنی ہی برقرار رہتی ہے۔ لہذا عموماً سب سے اچھا یہی ہے کہ اس عادت کو طے شدہ تاریخ پر یکدم اور ہمیشہ کے لیے ترک کیا جائے)۔
- ہر شخص کو اس کے بارے میں بتائے۔ آپکے دوست اور اہل خانہ آپ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں اور مدد بھی کر سکتے ہیں۔
- راکھ دان (ashtrays) لائٹر اور سگریٹوں سے نجات حاصل کیجئے۔
- اس عادت کو ترک کرنے کے نتیجے میں ظاہر ہونے والی علامات سے مقابلے کے لیے اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار رکھیئے۔ جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑیں گے تو آپ میں کچھ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر بیمار پڑنے کا احساس، سر درد، بے چینی، چڑچڑاپن، تمباکو نوشی کی خواہش اور اپنے آپ کو خواہ مخواہ بارعب سمجھنے کا جذبہ۔ یہ تمام علامات اس نکوٹین کی غیر موجودگی کے سبب ظاہر ہوتی ہیں جس کا آپ کا بدن عادی ہو چکا ہے۔ یہ علامات اس عادت کو چھوڑنے کے 12 سے 24 گھنٹوں کے دوران اپنے عروج پر ہوتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ 2 سے 4 ہفتوں کے اندر معدوم ہونے لگتی ہیں۔
- ایسی صورتحال سے چوکنارہیئے جہاں سگریٹ نوشی کا امکان زیادہ ہے (جیسے شراب خانہ) ابتدائی چند ہفتوں کے دوران اپنے معمولات کو بدلنے کی کوشش کیجئے۔

- **ایک وقت میں ایک دن کو لیچیئے**. جب آپ اپنے ہر کامیاب دن کے لیے کلینڈر پر نشان لگائیں۔ آپ اس امر پر بھی غور کریں کہ آپ میں سگریٹ نوشی کی خواہش سب سے زیادہ کب بیدار ہوتی اور اپنے آپ کو باور کرائیں کہ آپ اس عادت کو دوبارہ شروع کرنا نہیں چاہیے۔
- **مثبت رویہ اختیار کریں**۔ آپ لوگوں سے بتائیں کہ آپ سگریٹ نوشی نہیں کرتے۔ آپ کی قوت شامہ بہتر کام کرے گی۔ چند ہفتوں کے بعد آپ بہتر محسوس کریں گے۔ آپ کو کھانا زیادہ ذائقہ دار محسوس ہوگا۔ آپ کم کھانسیں گے اور آپ کے پیسوں کی بھی بچت ہوگی۔
- **بھوک**۔ بعض افراد کو یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے سے ان کی بھوک کھل جائے گی، وہ زیادہ کھائیں گے اور نتیجتاً موٹے ہو جائیں گے۔ آپ بھی بھوک میں اضافہ کے لیے آمادہ رہیں۔ آپ کو بس یہ کرنا ہے کہ آپ کی غذا میں چرب اور شکر دار کھانوں کی مقدار نہ بڑھے ان کے بجائے آپ شکر سے پاک اجزاء اور پھلوں کا استعمال کریں۔
- **ناکامی سے نا امید نہ ہوں اگر آپ ایک سگریٹ پی بھی لیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ تمباکو نوشی دوبارہ شروع کر دیں**۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ کسی مخصوص وقت میں آپ کو یہ دشواری کیوں محسوس ہوئی اور ایک مرتبہ پھر سے کوشش کریں۔
- **نکوٹین متبادل طریقہ علاج (NRT)** اس صورت میں مفید ہے جب علامات پریشان کن ہوں۔ آپ نکوٹین گم کا استعمال اسپرے، گولیوں، ٹکڑوں، گلے کی خراش والی گولیوں، اور سانس کھینچنے والے سے بھی لے سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کا بھی استعمال آپ کی سگریٹ نوشی کی عادت کو ترک کرنے کے امکانات دوگنا حد تک بڑھا سکتا ہے بشرطیکہ فی الحقیقت آپ بھی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہوں۔ کوئی بھی دوا ساز، GP یا پریکٹس نرس آپ کو اس ضمن میں مشورہ دے سکتی ہے۔
- **ایک دیگر دوا bupropion (تجارتی نام 'Zyban')** بھی ایک راستہ ہے۔ یہ بھی آپ کی تمباکو نوشی کی عادت کو ترک کرنے کے امکانات کو دوگنا کر سکتی ہے مگر شرط وہی ہے کہ آپ خود بھی ایسا چاہتے ہوں۔ یہ نکوٹین کی غیر موجودگی سے پیدا شدہ علامات کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ آپ کا GP اس کا مشورہ دے سکتا ہے، اگر آپ نے اس عادت کو چھوڑنے کا پختہ ارادہ کر رکھا ہو مگر چھوڑنے پا رہے ہوں۔

### مزید تعاون اور اطلاعات کے لیے رابطہ قائم کریں

*Quit* - ایک تعاون جو لوگوں میں سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے میں مدد کرتا ہے کوٹ لائن: 0800 00 22 00  
 ویب: [www.quit.org.uk](http://www.quit.org.uk)  
 NHS/سمونگ ہیلپ لائن: 0800 169 0 169 اور ویب سائٹ [www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)