تحریر:- ڈاکٹر راشد عبداللہ فرحان
ترجمہ و تلخیص:- حکیم عابد مجید مدنی

سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے امراض

سگریٹ نوشی نہ صرف انسانی صحت کے لئے مضر ہے بلکہ کئی ایک خطرناک امراض کا باعث بنتی ہے بعض لوگ ایک آدھ سگریٹ استعمال کرکے خیال کرتے ہیں کہ یہ نقصان دہ نہیں اور پھر بڑے فخر سے اس بات کا پرچار کرتے ہیں کہ ہمیں تو سگریٹ کا نقصان محسوس ہی نہیں ہوا۔ لیکن انہیں کیا پتہ کہ سگریٹ نوشی کے نقصانات ان پر اردگرد کے ماحول پر ایک عرصہ بیت جانے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں جنہیں ماہر اطباء' ڈاکٹرز اور حکماء ہی جانتے اور محسوس کرتے ہیں۔

سگریٹ نوشی کے باعث پیدا ہونے والے چند امراض

تصلب شریان

سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والا شریانوں کا تصلب جہاں عضلہ قلبی میں سدہ پیدا کرتا ہے وہاں اس کی وجہ سے ورم صدری اور سدہ قلبی اور کئی خطرناک بیماریاں رونما ہوتی ہیں جن میں سے موخر ذکر تو بہت جلد انسان کے لئے جان لیوا ثابت ہوتی ہے اطباء کرام بتاتے ہیں کہ حقیقت میں سگریٹ میں موجود خطرناک مادے نیکوٹین اور کاربن مانو آکسائیڈ وغیرہ دل پر بہت جلد اثر انداز ہوتے ہیں جن کی وجہ سے دل کمزور اور اس کی حرکات غیر منظم ہو جاتی ہیں بنابریں بہت جلد اس سگریٹ نوش انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

اس تحقیق کے مطابق سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والا تصلب پنڈلی کی غذائی شریانوں میں واقع ہوکر پنڈلی میں نمرینہ نامی پھوڑے کا باعث بنتا ہے اطباء کرام کی رائے کے مطابق پنڈلی کی شریانوں کی امراض میں مبتلا 95 فیصد لوگ سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں جب کہ 5 فیصد دوسرے ۔ واضح رہے کہ شوگر کی صورت میں یہ مرض اور بھی زیادہ خطرناک ہے۔

پھیپڑے کا سرطان

پھیپھڑے کا سرطان جسمانی سرطانوں میں سے ایک جدید مرض ہے ڈاکٹر حسین محمود کی تحقیقی رپورٹ سے ثابت ہوتا ہے کہ یومیہ جس کثرت سے سگریٹوں کا استعمال کیا جائے گا پھیپھڑے کا سرطان اس کے مطابق بڑھتا اور خطرناک ہوتا چلا جائے گا۔ وہ فرماتے ہیں جو شخص روزانہ اوسط 20 سگریٹ نوش کرتا ہے وہ آئندہ بیس سال کے دوران پھیپھڑوں کے سرطان میں ضرور مبتلا ہوگا۔ ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ یہ مرض عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ واقع ہوتا ہے اور انہیں پریشان کرتا ہے کنگ میڈیکل کالج کی 150 صفحات پر مشتمل رپورٹ میں مرقوم ہے کہ زیادہ طور پر سگریٹ کے عادی لوگوں کی موت کا اہم سبب پھیپھڑے کا سرطان ہے اور اگر صورت حال یہی رہی تو برطانیہ میں سالانہ مرنے والوں کی تعداد 155000 سے بھی زائد پھیپھڑے کے سرطان کی وجہ سے ہوگی۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ 90 فیصد اموات سگریٹ نوشی سے پیدا شدہ پھیپھڑے کے سرطان کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ وہاں یہ بھی مکتوب ہے کہ سگریٹ نوشی کے اثرات و نقصانات زیادہ تر اور بہت جلد 60 سے 65 سال کی عمر کے لوگوں پر ظاہر ہوتے ہیں اور یہی لوگ اس کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں سگریٹ کے عادی ہر پانچ افراد میں سے دو 65 سال کی عمر سے پہلے ہی اللہ کو پیارے ہو جاتے ہیں۔

امراض سینہ کے ایک ماہر انگریز ڈاکٹر رقمطراز ہیں کہ جب میرے استاد محترم نے 684 مریضوں کے سینہ کا اپریشن کیا تو ان میں سے 94 فیصد افراد سگریٹ نوشی کے نتیجہ سے پیدا ہونے والے پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا پائے گئے۔

ماہر اطباء کی رپورٹوں کی روشنی میں جہاں ہمیں اس بات کا پختہ یقین ہو گیا ہے کہ سگریٹ نوشی پھیپھڑوں کے لئے انتہائی مضر ہے تو وہاں ماہرین حکماء اور ڈاکٹرز یہ بھی فرماتے ہیں کہ اس کے برے اثرات نظام تنفس کے دوسرے اعضاء پر بھی پڑتے ہیں ان میں سے گلے کا سرطان اور

پھیپھڑوں کی طرف جانے والی باریک شاخوں کا التہاب خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔
سگریٹ نوشی نظام تنفس کے اعضاء پر بہت جلد اپنے برے اثرات مرتب کرتی ہے جس کی اہم وجہ سگریٹ میں موجود زہریلا مواد ہوتا ہے جو کہ ناک، گلے، ہوا کی نالی، ہوا کی شاخوں اور تھیلیوں سے ہوتا ہوا خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔

عورت اور سگریٹ نوشی

سگریٹ نوشی کے نقصانات جس طرح مرد کی صحت پر پڑتے ہیں اس طرح عورتیں بھی ان کا شکار ہوتی ہے اور بالخصوص حاملہ عورتوں کا حمل ابتدائی ایام میں سگریٹ نوشی کی وجہ سے ساقط ہو جاتا ہے اور اگر اسقاط نہیں ہوتا تو جنم لینے والے بچے کا وزن طبعی وزن سے کم ہوتا ہے بچہ نسبتاً کمزور ہوگا جو کہ بعد میں بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر سکتا لہٰذا یا تو وہ جلد ہی راہی عدم ہو جائے گا یا پھر پریشانیوں اور تکالیف میں بقیہ زندگی گزارے گا۔
14 نومبر 1992ء کو شائع ہونے والے روزنامہ "وطن" نے اپنی چودہ نومبر کی اشاعت میں ایک رسالہ کے حوالہ سے "سگریٹ نوشی اور صلاحیت تولید" کے عنوان کے تحت لکھا ہے کہ سگریٹ نوشی عورتوں کے لئے نازائیدگی اور بانجھ پن تک نقصان دہ ہوتی ہے کہ وہ انہیں اولاد جیسی نعمت سے محروم کر دیتی ہے اخبار لکھتا ہے کہ جس طرح سگریٹ عورتوں کے لئے جنسی طور پر مضر ہے اسی طرح مردوں کے لئے بھی غیر مفید ہے لہٰذا انہیں ایسے برے اور جان لیوا عمل سے منع کیا جائے۔
انگلینڈ کی ایک یونیورسٹی میں قسم ولادت اور امراض نسواں کے ماہر ڈاکٹرز محققین نے نوٹ کیا ہے کہ نیکوٹین میں ایک مادہ کوٹین عورتوں کے جنسی ہارمون پر اثر انداز ہو کر حمل میں مانع ہوتا ہے اور وہ ہارمون حمل کے عمل کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے انہوں نے اس چیز کو پرکھنے کے لئے تقریباً 45 عورتوں کا جائزہ لیا۔

سگریٹ نوشی اور جنسی ضعف

سعودی عرب کے ماہر ڈاکٹر محمد علی بار اپنی کتاب (سگریٹ نوشی اور اس کے صحت پر اثرات) میں ذکر کرتے ہیں کہ ایک ماہر امریکی ڈاکٹر نے سگریٹ نوشی کے خلاف علم بلند کیا اور اس نے کہا کہ امریکہ نے 28 سال قبل سگریٹ کے نقصانات کو بھانپ لیا تھا جس سے دوسرے ممالک کے اطباء آج واقف ہو رہے ہیں انہوں نے کہا کہ جہاں تمباکو اور دھواں سے نظام تنفس کے اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے وہاں اس سے نظام تولید و تناسل کے اعضاء بھی خطرناک حد تک متاثر ہوتے ہیں۔
رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ بہت سے ایسے مریض دیکھے گئے ہیں کہ جو سگریٹ نوشی کے عادی تھے اور انہیں جنسی طور پر بھی کمزور پایا گیا تجربہ سے ثابت ہوا کہ آدمی میں موجود جنسی ہارمون سگریٹ نوشی کی وجہ سے اپنے طبعی معیار سے کم تھا لیکن جب مریض کو ایک عرصہ تک سگریٹ نوشی اور حقہ کشی سے روک دیا گیا تو اس ہارمون کی حالت سنورنا اور بہتر ہونا شروع ہوگئی۔
اسی طرح جو لوگ سگریٹ کے عادی تھے ان کے کرم منی بھی اپنی طبعی حالت سے ہٹ کر تھے اور کم تھے لیکن جب انہیں اس بری عادت سے منع کر دیا گیا تو کرم منی طاقتور بھی ہوئے اور تعداد بھی بڑھ گئی ڈاکٹر صاحب نے ذکر کیا ہے کہ کتنے ہی مریضوں نے اس چیز کا اقرار کیا تو ان کی جنسی حالت سگریٹ چھوڑتے ہی بہتر ہوگئی اور کرم منی میں زرخیزی عود کر آئی۔
ڈاکٹر کارل نے تجربات اور تحقیقات سے ثابت کیا کہ تمباکو نوشی کی وجہ سے کچھ لوگوں کے کرم منی میں جہاں اضطرابی کیفیت دیکھنے میں آئی وہاں جنسی کمزوری بھی ملاحظہ ہوئی اور جب انہیں چھ، سات ہفتے اس سے باز رکھا گیا تو لیبارٹری کی رپورٹ کے مطابق کرم منی کی حرکات میں بہتری پائی گئی اور ان کے نتیجے میں پیدائش بھی ہوئی۔
دو فرانسیسی ڈاکٹروں نے جب مردوں کے ہاں جنسی تحریک پر سگریٹ نوشی کے اثرات کا جائزہ لیا تو انہوں نے ثابت کیا کہ سگریٹ نوشوں اور دوسروں کے درمیان جنسی طور پر بہت بڑا فرق تھا۔ سگریٹ استعمال نہ کرنے والے قوی و طاقتور پائے گئے جب کہ اس کے عادی لوگ کمزور اور ناتواں۔

سگریٹ نوشی اور چند دوسرے امراض

مختصر طور پر چند دوسرے ایسے امراض کا ذکر کیا جاتا ہے جو کہ نظام انہضام، نظام بول و براز اور نظام اعصاب کے اعضاء پر ظاہر ہوتے ہیں۔
1۔ ہونٹوں کا سرطان
2۔ منہ اور گلے کا سرطان
3۔ مری کا سرطان
4۔ پنکریاس کا سرطان اور التہاب
5۔ بارہ انگشتی اور معدے کا السر
6۔ آنکھ کی شریانوں کا تصلب
اعداد و شمار اس بات کے شاہد ہیں کہ 87 فیصد سگریٹ کے عادی لوگ السر معدہ میں مبتلا ہوتے ہیں بھوک کی کمی، اسہال دائمی، سخت قبض، ہاضم گلٹیوں کا اضطراب جیسے امراض ایسے لوگوں کے ہاں عام ہوتے ہیں جن کا وہ شکار رہتے ہیں۔ اعداد و شمار یہ بھی بتاتے ہیں کہ

بقیہ صفحہ نمبر 49 پر