Society for Alternative media and Research

Coalition For Tobacco Control - Pak

فیکٹ شیٹ

ای۔سگریٹ اور صحت

الیکٹرانک سگریٹ۔۔۔ یا ای سگریٹ۔۔۔کو Vapes، E-hookahs، Vape Pens، Tank Systems، Mods، اور Electronic Nicotin Delivery سسٹم (ENDS) بھی کہا جاتا ہے۔ای سگریٹ میں صارفین ای لیکیو ڈ کو ای سگریٹ ڈیوائس کے ذریعے گرم کرکے سگریٹ کے کش کی طرح اپنے پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعے لے جاتے ہیں۔ای سگریٹ کا استعمال عام طور پر ویپنگ کہلاتا ہے۔

تمباکو صنعت کے فرنٹ گروپس ای سگریٹ اور نیوناول پروڈکٹس (NNPs) کو فروغ دینے میں تمباکو انڈسٹری کو مدد فراہم کررہے ہیں۔ یہ ان مصنوعات کی ڈیجیٹل، سوشل اور پرنٹ میڈیا کے ذریعے مارکیٹنگ میں مسلسل مصروف عمل ہیں۔ وہ دعوی کررہے ہیں کہ یہ مصنوعات محفوظ اور صحت مند ہیں۔فرنٹ گروپس NNPs کو سگریٹ نوشی کے محفوظ متبادل کے طور پر پیش کررہے ہیں۔

کیا تمباکو کی صنعت کے فرنٹ گروپس کے دعوے کے مطابق تمباکو کی نئ مصنوعات صحت کے لیے ہیں؟ تحقیق یہ بات ثابت کرتی ہے ای سگریٹ یا ویپ کے لیکیوڈ میں میں متعدد نقصان دہ مادے ہوتے ہیں اور یہی مادے ویپ ایروزول (ویپ سے نکلنے والے بادل، یا بخارات) میں بھی موجود پائے گئے ہیں ان میں سے چند ایک کی تفصیل درج ذیل ہے:

نکوٹین

ایک زہریلا مادہ جو تمباکو کا اہم و فعال جزو ہے۔اس کی کم سے کم مقدار بھی ایک محرک کے طور پر کام کرتی ہے اور صارف اس کی لت میں مبتلا ہو جاتا ہے، اس کا مسلسل استعمال پٹھوں کو کمزور کرتا ہے۔

سیسہ /لیڈ

یہ مادہ دل، دماغ، گردوں کو نقصان پہنچانے کی شدید صلاحیت رکھتا ہے یہ خون کی کمی اور جسمانی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔

آرسینک

یہ مادہ بھی ای سگریٹ کے فلیورز میں موجود پایا گیا ہے، کینسر ہونے میں آرسینک مددگار ہوتا ہے۔

بینزین

بینزین بون میرو پر نقصان دہ اثرات کا باعث بنتی ہے خون کے سرخ خلیات میں کمی کا سبب بنتی ہے، جس سے خون کی کمی ہوتی ہے یہ کیمیکل موٹر گاڑیوں کے اخراج میں بھی پایا جاتا ہے۔

ایکرولین

فصلوں اور گھاس میں موجود کیڑوں مکوڑوں کو مارنے والی ادویات میں یہ کیمیکل موجود ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔

الٹرا فائن ذرات

یہ ذرات صحت کے لیے خطرہ ہیں۔

فارملڈہائیڈ

یہ زہریلا کیمیکل پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے اور دل کی بیماری میں حصہ ڈالتا ہے۔

ٹایولین

یہ کیمیکل آنکھوں اور ناک میں جلن کا موجب ہوتا ہے۔ کمزوری، تھکن، الجھن، چکر آنا، سر درد، بے چینی، پٹھوں کی تھکاوٹ و کمزوری، بے خوابی، بے حسی اور جلد کی سوزش جیسی بیماریوں کا محرک ہے۔

پھیپھڑوں پر ویپنگ کے اثرات

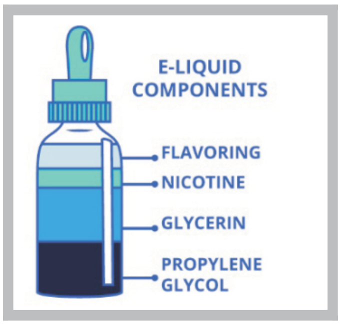
ڈائیسیٹیل

سانس کی شدید خرابی اور obliterative bronchiolitis نامی بیماری کا باعث ہے پھیپھڑوں کی یہ سنگین بیماری جو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے یہ ایک مستقل بیماری ہے جس سے متاثر شخص کو ہونے والا نقصان عمر بھر اس کے ساتھ رہتا ہے۔ اس بیماری کی علامات، خشک کھانسی، تھکاوٹ اور سانس لینے میں دشواری ہیں یہ عوامل موت کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

نیوموکوکی

یہ کسی بھی قسم کا انفیکشن ہے جو خون، سانس کی نالی وغیرہ کو زیادہ متاثر کرسکتا ہے ویپنگ کے باعث انفیکشن بڑھنے کے خدشات زیادہ ہیں کیونکہ جدید تجرباتی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ویپنگ انفیکشن کے لیے ایئر ویز کی حساسیت کو بڑھاتے ہیں۔ جو انسانی صحت کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

وٹامن ای



یہ ای سگریٹ اور ویپنگ سے اخراج کردہ بخارات کو گاڑھا بنانے کے لئے استعمال ہونے والا سیال مادہ ہے، ویپنگ سے متاثرہ بیمار افراد کے پھیپھڑوں میں اس سیال کو موجود پایا گیا جو کہ سانس لینے میں دشواری کا سبب ہے۔ عام الفاظ میں کہا جائے تو پھیپھڑوں میں پانی کا موجود ہونے جیسی بیماری ہے۔

پروپیلین گلائکول، وجیٹیبل گلیسرین: ای سگریٹ میں موجود اہم کیمیکلز ہیں جن کو کھانسی، بلغمی رطوبت، سینے کی جکڑن اور پھیپھڑوں کے کام میں کمی سے منسلک کیا گیا ہے، یہ سب دمہ کو بدتر بنانے کی بدرجہ اتم صلاحیت رکھتے ہیں۔ ویپنگ پھیپھڑوں کی ایئر ویز میں رکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں جس سے دمہ کے دورے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

سیکنڈ ہینڈ ویپ

سیکنڈ ہینڈ ویپ ایروسول کی زد میں آنے والے افراد اسی طرح نکوٹین و دیگر کیمیکلز جذب کرنے پر مجبور ہیں جیسے سگریٹ نہ پینے والے سگریٹ کے دھوئیں کی زد میں آ کر اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس تمباکو انڈسٹری کے فرنٹ گروپس مسلسل اس پروپیگنڈے میں مصروف ہیں کہ سیکنڈ ہینڈ ویپ نان سموکرز یا نان ویپرز کے لئے بالکل نقصان دہ نہیں ہے لیکن نوجوانوں پر سیکنڈ ہینڈ ویپ پر ہوئی ایک تحقیق کے مطابق سیکنڈ ہیڈ ویپ سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور بیمار ہونے کے خدشات میں اضافہ کرتا ہے۔

ویپنگ و مردانہ کمزوری

مردانہ کمزوری کا سبب بننے والے اجزاء میں ایک نکوٹین بھی ہے، جس کی مخصوص مقدار تمباکو میں موجود ہوتی ہے، جب ای سگریٹ پر تحقیق کی گئی تو اس میں بھی نکوٹین کی اچھی خاصی مقدار پائی گئی۔ امریکہ میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 02 سے 56 سال کی عمر کے تقریباً 41,000 مردوں میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں ان میں تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں مردانہ کمزوری کا شکار ہونے کے امکانات 4.2 گنا زیادہ ہیں۔

خواتین اور ای سگریٹ

جرنل آف دی اینڈوکرائن سوسائٹی میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق، ای سگریٹ کا استعمال زرخیزی اور حمل کے نتائج کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بہت سی نوجوان اور حاملہ خواتین سگریٹ نوشی کے محفوظ متبادل کے طور پر ای سگریٹ استعمال کر رہی ہیں لیکن یہ حمل کے نتائج پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور بانجھ پن کی طرف بھی لے جاسکتا ہے لیکن اس بارے میں ابھی تحقیق محدود ہے اور بہت کم معلومات دستیاب ہیں۔

کلیدی پیغام: ای سگریٹ اور ویپنگ وغیرہ مضر صحت ہیں جبکہ تمباکو انڈسٹری کروڑوں روپے خرچ کر کے اپنے فرنٹ گروپس کے ذریعے روزانہ کی بنیاد پر ای سگریٹ اور ویپنگ کو ایک محفوظ اور سگریٹ نوشی کا متبادل پراڈکٹ بتا کر اس کے حق میں روایتی اور سوشل میڈیا پر پوسٹس، بلاگز وغیرہ شیئر کر رہے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ افراد بشمول خواتین کو ان مصنوعات کا عادی بنایا جائے جس کے باعث بیماریاں پھیلیں گی عوامی صحت کا توازن بگڑے گا اور صحت کے بجٹ پر غیر ضروری بوجھ کا اضافہ ہوگا۔

تجاویز و سفارشات

- پاکستان میں ای سگریٹ کے حوالے سے ابھی کوئی بھی تک کوئی تفصیلی مطالعہ نہیں اس مطالعہ کو یقینی بنایا جائے۔
- مختلف بیماریوں پر ای سگریٹ کے بخارات کے اثرات کو جانچنے کے لیے ہسپتالوں میں خصوصی توجہ دی جائے۔
- ای سگریٹ اور اس کے لوازمات کی پیداوار و درآمد پر مکمل پابندی لگائی جائے۔
- چونکہ بخارات پھیپھڑوں پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں، اس لیے پھیپھڑوں پر اس کے اثرات کو جانچنے کے لیے تحقیق کی جانی چاہیے۔ حکومت تمام ہسپتالوں کو ہدایات جاری کرے کہ اس ضمن میں ڈیٹا جمع کرے۔
- حکومت ای سگریٹ کا پیداواری یونٹ لگانے کی اجازت کسی بھی کمپنی کو نہ دے۔
- سول سوسائٹی تمباکو صنعت اور اس کے فرنٹ گروپس کو بے نقاب کرے جو اسے محفوظ متبادل کے طور پر فروغ دے رہے ہیں۔
- ای سگریٹ کی پروموشن خواہ وہ کسی بھی صورت میں ہو، اس پر مکمل پابندی عائد کردی جائے۔

The Funding is Provided by STOP for Conducting Research and Developing the Fact-Sheet.