



Name of Resource person:
Dr. Arthi. D

Podcast Title:
World No Tobacco Day 2023

Department:
Community Medicine

Category:
Day celebration

TRANSCRIPT

உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்-2023

மே 31

நம் தேவை உணவு, புகையிலை அல்ல
(WE NEED FOOD, NOT TOBACCO)

அனைவருக்கும் வணக்கம். நான் டாக்டர் ஆர்த்தி, முதுகலை பட்டதாரி, சமூக மருத்துவத் துறை, ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை.

உலகளவில் புகையிலையால் ஆண்டுதோறும் 1 மில்லியன் இறப்புகள் ஏற்படுகின்றன. புகைபிடிக்காதவர்கள் 8 லட்சம் பேர் புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகையால் இறக்கின்றனர். 2030-க்குள் 8 மில்லியன் பேர் இறப்பார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

புகையிலை வகைகள்:

புகை வடிவம்: சிகரெட், சுருட்டு, குழாய்கள், ஹூக்கா...

புகையற்ற வடிவங்கள்: சுண்ணாம்பு அல்லது சுண்ணாம்பு இல்லாமல் புகையிலையை மெல்லுதல். குட்கா, கைனி, ஜர்தா, ஸ்னஃப் போன்றவை அனைத்தும் உதாரணங்களாகும்.

இ-சிகரெட்டுகள், ஹீட்-நாட்-பர்ன்(Heat not burn) சாதனங்கள், வேப், இ-ஷீஷா(e-Sheesha), இ-நிகோடின் .:பிளேவர் ஹூக்கா மற்றும் நிகோடின் டெலிவரியை செயல்படுத்தும் சாதனங்கள் உள்ளிட்ட எலக்ட்ரானிக் நிகோடின் டெலிவரி சிஸ்டம்ஸ் (ENDS) (ஆன்லைன் விற்பனை உட்பட) விற்கப்படுவதில்லை.

சிக்கல்கள்: புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை மெல்லுதல் நாக்கு, உமிழ்நீர் சுரப்பி, வாய், குரல்வளை புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், வயிற்று புற்றுநோய், சிறுநீரக புற்றுநோய், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் போன்றவற்றை ஏற்படுத்த .முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஆபத்து 10 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

புகைபிடித்தல் Atherosclerosis ஏற்படுத்துகிறது, இது இரத்த விநியோகத்தை குறைக்கிறது மற்றும் பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. புகையிலையில் உள்ள நிகோடின் இரத்தம் உறைவதற்கு காரணமாகிறது மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

Second hand smoke -புகைப்பிடிப்பவர் உற்பத்தி செய்யப்படும் புகையை சுவாசிப்பதாகும். அவை நுரையீரல் புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, பக்கவாதம், இதய நோய், நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, எம்பிஸிமா போன்றவற்றை உருவாக்கும் அபாயத்தை சுமக்கின்றன.

எனவே இதைத் தடுக்க, இந்திய அரசின் சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், COTPA 2003 ஒழுங்கு முறையின் கீழ் அக்டோபர் 2, 2008 முதல் "பொது இடங்களில் புகைபிடிப்பதைத் தடை" என்ற நடைமுறையைத் தொடங்கியது. ஜூன் 2011 இல் போக்குவரத்துத் துறையானது, வண்டி ஓட்டுபவர்களுக்கு "புகைப்பிடிக்க வேண்டாம்" என்று அடையாள பலகை கட்டாயமாக்கியது.

- பொது இடங்களில் புகைபிடிப்பதைத் தடை செய்தல்
- சிகரெட் மற்றும் புகையிலை பொருட்களின் விளம்பரங்களை தடை செய்தல்
- 18 வயதுக்குட்பட்ட சிகரெட் அல்லது மற்ற புகையிலை விற்பனைக்கு தடை.
- கல்வி நிறுவனத்தில் இருந்து 100 கெஜம் சுற்றளவில் புகையிலை பொருட்களை விற்பனை செய்ய தடை.
- குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கையின் லேபிள் இல்லாமல் விற்பனை செய்வதைத் தடைசெய்கிறது (இந்தியாவில் 85% பட எச்சரிக்கை)

கட்டுப்பாடு- MPOWER உத்தி:

- ◆ புகையிலை பயன்பாட்டைக் கண்காணிக்க வேண்டும்
- ◆ புகையிலை புகையிலிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்
- ◆ புகைபிடிப்பதை நிறுத்த உதவ வேண்டும்
- ◆ புகையிலையின் ஆபத்து பற்றி எச்சரிக்க வேண்டும்
- ◆ புகையிலை விளம்பரம், ஊக்குவிப்பு மற்றும் ஸ்பான்சர்ஷிப் மீதான தடையை அமல்படுத்தவும்
- ◆ புகையிலை பொருட்கள் மீதான வரியை உயர்த்த வேண்டும்

- புகையிலை நிறுத்த மையம் - கல்லூரிகள், சுகாதார முகாம்கள், ரோட்டரி கிளப்/ லயன்ஸ் கிளப்/ என்ஜிஓக்கள்,
 - தொலைபேசி ஆலோசனை/தொலைபேசி சிகிச்சை உதவும்.
- கட்டணமில்லா எண் : 1800-11-2356.

கையடக்கத் தொலைபேசிகள் மூலம் குறுஞ்செய்தி மூலம் நிறுத்துதல் (011-22901701).

சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்துவதில் புகையிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது காடழிப்பு, மண்ணின் ஊட்டச்சத்து குறைப்பு மற்றும் நீர்நிலைகளை மாசுபடுத்துவதற்கு பங்களிக்கிறது.

எனவே நாம் ஒன்றிணைந்து புகையிலையை ஒழிப்போம். நன்றி !



Signature of the Resource Person



Signature of the HOD

Dr. KALAISELVAN. G

Regd. No: 71617

PROFESSOR & HEAD

Department of Community Medicine

Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthaliuppam, Puducherry- 605 107.