

صفحہ 2

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن: مستقبل کا لائحہ عمل

صفحہ 3

طبی جریدہ نے ویپنگ کو کم نقصان دہ قرار دیا ہے

صفحہ 4

تمباکو نوشی پر قابو کے لیے سویڈن ماڈل اپنایا جائے

سگریٹ سے ای سگریٹ تک کا سفر

یہ سن 2021 کی بات ہے جب یورپ ایک دوست کی مدد سے ای سگریٹ سے متعارف ہوئے۔ انہوں نے کہا میرے دوست نے مجھے تمباکو نوشی ترک کرنے کا مشورہ دیا۔ ابتداء میں یورپ نے سگریٹ اور ویپنگ دونوں کا استعمال جاری رکھا تاہم ویپنگ پر منتقل ہونے کے چھ ماہ بعد وہ مکمل طور پر سگریٹ نوشی ترک کرنے میں پرکامیاب ہو گئے۔

یورپ کا کہنا ہے کہ جب انہوں نے ویپنگ شروع کی تو ابتداء میں وہ 50 ملی گرام نکوٹین کا استعمال کرتے تھے مگر وہ اس میں بتدریج کمی لاتے رہے اور اب وہ 25 ملی گرام نکوٹین استعمال کرتے ہیں۔ یورپ کہتے ہیں کہ انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ شروع کی اور وہ یہ مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں اس لیے اب ان کا اگلا ہدف ویپنگ کا استعمال بھی ترک کر دینا ہے۔ انہوں نے کہا ویپنگ پر منتقل ہونے سے پہلے وہ سگریٹ نوشی پر ایک مہینے میں پانچ ہزار روپے خرچ کرتے تھے۔ اب وہ ای سگریٹ پر مہینہ میں پانچ سے چھ ہزار روپے تک خرچ کرتے ہیں مگر وہ سمجھتے ہیں کہ یہ زیادہ سستے پڑتے ہیں کیوں کہ یہ کم نقصان دہ ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔

پبلک ہیلتھ انکلیڈ کے مطابق ای سگریٹ، سگریٹ کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مددگار ہیں۔ پاکستان میں ای سگریٹ قانونی طور پر درآمد کئے جاتے ہیں مگر ان کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط موجود نہیں ہیں۔ اس وقت ملک میں ای سگریٹ کی 400 سے زیادہ دوکانیں ہیں جو ملک کے بڑے شہروں میں واقع ہیں جن میں اسلام آباد، راولپنڈی، کراچی، لاہور اور پشاور وغیرہ شامل ہیں۔ یورپ کا کہنا ہے تمباکو نوشی سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ ملک میں ترک سگریٹ نوشی کی سہولیات کی عدم دستیابی کی وجہ سے ایسا کرنے سے قاصر ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں ویپنگ تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشی کی مدد کر سکتی ہے۔ انہوں نے حکومت سے مطالبہ کیا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی سہولیات بشمول ای سگریٹ کی دستیابی کو یقینی بنایا جائے اور ملک بھر میں کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کے بارے میں عوام بالخصوص سگریٹ نوشی کی آگہی کے لئے مہم چلائی جائے تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں عادی تمباکو نوشی کی مدد کی جاسکے۔

35 سالہ سید یورپ ایک نئی ادارے کے ساتھ بحیثیت منیجر وابستہ ہیں۔ انہوں نے سن 2009 میں تمباکو نوشی شروع کی اور پھر تیزی کے ساتھ اس کے عادی بننے چلے گئے۔ پہلے وہ دن میں ایک دو سگریٹ پیتے تھے، ڈیڑھ سال کے بعد دن، بارہ سگریٹ پینے لگے اور دو سال بعد انہوں نے ایک دن میں 20 سگریٹ پینا شروع کر دیے۔ مستقل تمباکو نوشی کی وجہ سے آہستہ آہستہ یورپ کی صحت متاثر ہونے لگی اور پھر نوبت یہاں تک پہنچ گئی کہ سگریٹ نوشی نے انہیں کھانسی اور سانس کی بیماری سمیت سینے کی انفیکشن میں مبتلا کر دیا۔ یورپ نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کیا اور کئی بار اس کی کوشش کی مگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو سکے۔ واضح رہے پاکستان میں ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم افراد سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

یورپ نے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ ایڈیٹو (اے آر آئی) کے نمائندے کو انٹرویو دیتے ہوئے بتایا کہ انہوں نے سن 2021 میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی ایک اور کوشش کی، اس بار اس کے لیے انہوں نے ای سگریٹ کا استعمال کیا۔ نتیجتاً وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ یورپ کہتے ہیں کہ انہوں نے ای سگریٹ کو کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے کا ایک موثر ذریعہ پایا۔ اب وہ ای سگریٹ بھی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ یورپ کا کہنا ہے کہ میں ای سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار میں مسلسل کمی لا رہا ہوں تاکہ ویپنگ بھی ترک سکوں۔

یورپ نے کہا کہ انہوں نے دوستوں کی صحبت میں تمباکو نوشی شروع کی مگر جب ان کی صحت کے مسائل بڑھنے لگے تو انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے طریقے ڈھونڈنا شروع کر دیے۔ انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے نسوار اور نکوٹین چمچ کا استعمال کیا مگر ان کی مدد سے اپنی عادت سے جان نہ چھڑا سکے اور تمباکو نوشی جاری رکھی۔ یورپ کا کہنا ہے کہ میں ان مصنوعات کے استعمال کے باوجود تمباکو نوشی ترک کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔

جب یورپ سے پوچھا گیا کہ کیا انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ڈاکٹر سے مدد لی تو انہوں نے کہا کہ ان کے کئی دوست ڈاکٹر ہیں مگر وہ ان کی مدد نہ کر سکے کیوں کہ وہ خود تمباکو نوشی ہیں۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن: مستقبل کا لائحہ عمل

استعمال کا موجودہ پھیلاؤ 34.3 فیصد سے کم ہو کر سن 2045 تک آٹھ فیصد اور سن 2060 تک پانچ فیصد رہ جائے گا۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر متبادل مصنوعات کے لیے سنجیدگی کے ساتھ قواعد و ضوابط بنائے گئے تو ایک سال کے دوران ملک میں تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات (163,000) سے کم ہو کر سن 2045 تک (114,000) رہ جائیں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر تمباکو نوشی ترک کرنے کی موثر خدمات کی فراہمی کو بھی یقینی بنایا جائے تو سن 2060 تک یہ اموات (76,000) رہ جائیں گی۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر ٹوبیکو کنٹرول کے اقدامات اور کم نقصان دہ تمباکو سے استفادہ کیا جائے اور چھپھڑوں کے کینسر کی بروقت تشخیص و علاج کو بھی یقینی بنایا جائے تو ملک میں سالانہ بارہ لاکھ افراد کی زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔

اس وقت تمباکو نوشی ترک کرنا سگریٹ نوشوں کے ہی سر ہے کیوں کہ اکثر تمباکو نوشوں کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے موثر سہولیات دستیاب نہیں ہیں یا انہیں اس بارے میں علم نہیں ہے۔ اس کے علاوہ پالیسی ساز متبادل مصنوعات کی افادیت کا جائزہ لیے بغیر ان کی مخالفت کی حکمت عملی پر عمل پیرا ہیں۔



اگر پاکستان نے ان متبادل مصنوعات کی مخالفت جاری رکھی اور تمباکو نوشی ترک کے لیے موثر سہولیات کی فراہمی کا بندوبست بھی نہیں کیا تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ سن 2060 تک ملک میں بالغ تمباکو نوشوں میں بیماریوں اور اموات کی شرح میں اضافہ ہوگا۔ اس طرح کے فیصلوں سے درمیانی عمر کے تمباکو نوش سب سے زیادہ متاثر ہوں گے۔ متبادل مصنوعات یہ زندگیاں بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے بالغ تمباکو نوشوں کو سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ مصنوعات استعمال کرنے کی اجازت دی جائے اور پھر ان کی مناسب طریقے سے مدد کی جائے تاکہ وہ مکمل طور پر اپنی یہ عادت ترک کر سکیں۔

ملک میں کم نقصان دہ متبادل مصنوعات قانونی طور پر درآمد اور فروخت کی جا رہی ہیں تاہم ان کے استعمال کے لیے ابھی تک کوئی پالیسی نہیں بنائی جاسکتی ہے۔ ٹوبیکو کنٹرول پر کام کرنے والے بعض اداروں کی جانب سے وقتاً فوقتاً ان مصنوعات پر پابندی عائد کرنے کا مطالبہ کیا جاتا ہے۔ المیہ یہ ہے کہ جب پابندی کی بات آتی ہے تو یہ ادارے سگریٹ نوشی کو بھول جاتے ہیں اور اس کے علاوہ ہر ایک چیز پر پابندی عائد کرنے کا مطالبہ کرتے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ان مصنوعات کے استعمال کے لیے ان سے منسلک خطرات کے لحاظ سے قواعد و ضوابط بنائے جائیں۔ اگر انہیں بھی سگریٹ کی طرح نقصان دہ سمجھ کر ڈیل کیا گیا تو کم نقصان دہ مصنوعات پر منتقل ہونے میں تمباکو نوشوں کی مدد کا سلسلہ متاثر ہو جائے گا۔

اس بات کے سائنسی شواہد موجود ہیں کہ تمباکو سے پاک یہ مصنوعات تمباکو نوشوں کے لیے موثر ہیں، یہ اس لیے متعارف کرائی گئی ہیں تاکہ وہ خود کو سگریٹ نوشی کے نقصانات سے بچا سکیں۔ اگر انہیں یہ مصنوعات فراہم نہیں کی گئیں تو وہ تمباکو نوشی کرنے پر ہی مجبور ہیں اور وہ ان کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اگر ان مصنوعات کے لیے مناسب قواعد و ضوابط بنائے جائیں تو تمباکو سے پاک مستقبل کا حصول ممکن بنایا جاسکتا ہے۔

دنیا کے باقی ممالک کی طرح پاکستان میں بھی تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششیں کمزور پڑ گئی ہیں۔ اس وقت ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں میں کوئی پیش رفت نہیں ہو رہی۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ایک سال کے دوران دنیا بھر میں 85 لاکھ افراد تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے سبب ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان اعداد و شمار کے پیش نظر یہ خدشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات سالانہ ایک کروڑ تک پہنچ سکتی ہیں۔ اگر یہ سلسلہ یوں ہی جاری رہتا ہے تو یہ بہت بڑا نقصان ہوگا جبکہ اس بقاء پر قابو پایا جاسکتا ہے اور قیمتی انسانی جانوں کو یوں موت کی تاریک وادی میں جانے سے روکا جاسکتا ہے۔ اگر پاکستان کی بات کی جائے تو یہاں بھی تمباکو استعمال کرنے کی شرح بڑھ رہی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں

سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ تمباکو نوشوں کی اس بڑی تعداد کے ساتھ ملک میں تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ بھی کافی زیادہ ہے۔ تمباکو کے استعمال سے چھپھڑوں کا کینسر، دل، فاج اور ٹی بی جیسی بیماریاں ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ ملک میں منہ کے کینسر کے کیسز کی بڑھتی شرح کا مسئلہ بھی درپیش ہے جو دھوئیں کے بغیر تمباکو کی مصنوعات اور چھالہ وغیرہ سے لاحق ہوتا ہے۔

پاکستان ٹوبیکو کنٹرول کے اہداف میں سے کسی ایک کے حصول میں بھی کامیاب دکھائی نہیں دیتا۔ لگتا ہے کہ ٹوبیکو کنٹرول کے روایتی طریقے غیر موثر ہو کر رہ گئے ہیں۔ نقصان میں کمی کے تصور کو ٹوبیکو کنٹرول کا حصہ بنانے کے بارے میں ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے مداخلت کی نئی صورت پیدا ہوئی ہے، یہ اپنی ہی جگہ بھی بنا رہی ہیں مگر تمباکو نوشی سے ہونے والی قبل از وقت اموات کی شرح میں کمی لانے کے لیے انہیں ابھی تک حکمت عملی کا اہم حصہ نہیں بنایا گیا ہے۔

کچھ ترقی یافتہ ممالک میں متبادل مصنوعات کو تمباکو سے پاک مستقبل کے حصول کے ایک حل کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ پاکستان بھی تمباکو نوشی ترک کرنے کی موثر خدمات اور متبادل مصنوعات کی مدد سے اگلے دس سالوں میں تمباکو سے پاک ملک بن سکتا ہے مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ ان سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے عملی اقدامات اٹھائے جائیں۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تقریباً 27 فیصد تمباکو نوش سال میں صرف ایک بار تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان میں سے صرف 2.8 فیصد ہی اپنی کوشش میں کامیاب ہوتے ہیں۔

کم نقصان دہ تمباکو کی بنیاد یہ ہے کہ لوگ ٹکوئین کے لیے تمباکو کا استعمال کرتے ہیں مگر وہ مرتے نارتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے تمام تر خطرے کا تعلق دھوئیں سے ہوتا ہے، جس میں ناروکار بن مولو آکسائیڈ سمیت خطرناک کیمیائی مادے شامل ہوتے ہیں۔ یہ دھواں تمباکو جلانے سے پیدا ہوتا ہے جسے سانس کے ذریعے جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ یہ بات ٹھیک ہے کہ ٹکوئین انسان کو عادی بناتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ لوگ تمباکو نوشی کے عادی بھی ہو جاتے ہیں۔ اگر تمباکو نوشوں کو ایسی متبادل مصنوعات میسر آ جائیں جن میں تمباکو کا جلنا شامل نہ ہو اور وہ ٹکوئین فراہم کرتی ہوں تو تمباکو نوش بیماریوں کے خطرات سے بچ جائیں گے یا ان میں بڑی حد تک کمی آجائے گی۔ ایک رپورٹ کے مطابق اگر پاکستان کم نقصان دہ تمباکو سے استفادہ کرے تو ملک میں تمباکو کے

طبی جریدہ نے ویپنگ کو کم نقصان دہ قرار دیا ہے

حصہ نہیں بنتے۔ تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات ترک کرنا بھی تمباکو نوشوں کا مددگار ہونا چاہیے تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد وہ ان کا بھی استعمال ترک کر دیں اور اپنی صحت بہتر بنائیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے ماہرین کی جانب سے ان تجاویز کا خیر مقدم کیا گیا ہے۔

براڈ راڈ ویونی ورٹی آف لوویل میں پروفیسر آف میڈیسن ہیں۔ ان کا کہنا ہے ای سگریٹ اور ویپنگ مصنوعات کے ناقدرین شکایت کرتے ہیں کہ کلینکل ٹرائل کے ایسے شواہد موجود نہیں جن کی بنیاد پر یہ کہا جائے کہ ای سگریٹ، تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کرتے ہیں۔ ایسی شکایات کی جاتی ہیں مگر یہ کبھی موثر ثابت نہیں ہوئیں۔ ڈاکٹر راڈو نے نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کی ساکھ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ اس میں شائع والی تحقیق ڈاکٹروں کے ذہنوں میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ سمیت بغیر تمباکو کی مصنوعات تجویز کرنے کے بارے میں پائی جانے والے شکوک و شبہات دور کر دے گی۔

ادارے کی مصنف ڈاکٹر ریگونی نے فلٹر کو بتایا کہ وہ یہ امید ظاہر کرتی ہے کہ اس جرنل میں شائع والی تحقیق سے ویپنگ کے کم نقصان دہ ہونے سے متعلق شکوک و شبہات دور کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے کہا اس سلسلے میں مزید کام کرنے کی ضرورت ہے تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ویپنگ کی افادیت سے متعلق پائی جانے والی غلط فہمیوں کو دور کیا جاسکے۔

پھر ویپنگ کے بارے میں غلط فہمیاں کیوں پائی جاتی ہیں؟

ریگونی کے مطابق اس کی کئی وجوہات ہیں جن میں ڈاکٹروں اور عوام میں کٹھن سے متعلق اس غلط فہمی کا پایا جانا بھی شامل ہے کہ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کٹھن سے لاحق ہوتی ہیں۔ انہوں نے کہا میں ایمانداری سے بات کروں تو عوام اور صحت عامہ کے شعبہ سے وابستہ افراد ان مصنوعات کے بارے میں محتاط رہتے ہیں جن سے تمباکو کی صنعت کو فائدہ پہنچتا ہو اور اس کی وجہ سگریٹ کے معاملے میں دھوکہ دہی کی تاریخ ہے۔

انہوں نے اپنے مضمون میں اس تحقیق کے بارے میں لکھا ہے کہ اس سے ہمیں اس بارے میں اہم معلومات دستیاب ہوئی ہیں کہ آیا ای سگریٹ تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کرتے ہیں۔ انہوں نے لکھا کہ میڈیکل کمیونٹی کے لیے یہ صحیح وقت ہے کہ وہ اس پیش رفت کو تسلیم کرے اور ای سگریٹ کو تمباکو نوشی ترک کرنے کے ایک ذریعے کے طور پر پروگرام کا حصہ بنائے۔ انہوں نے اس بات کی وضاحت کہ ای سگریٹ ناگریز بن گئے ہیں، بتایا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ای سگریٹ کی افادیت اور قلیل مدت میں ان کے کافی حد تک محفوظ ہونے کے بارے میں شواہد موجود ہیں جس سے یہ معاملہ اب یہاں تک پہنچ آیا ہے جہاں میڈیکل کمیونٹی کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ یہ بتائے کہ ای سگریٹ کیسے اور کس حد تک تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات پر قابو پاسکتے ہیں۔

انہوں نے بتایا کہ ڈاکٹروں میں کم نقصان دہ مصنوعات تجویز کرنے کے بارے میں پائی جانے والی ہچکچاہٹ دور کرنے کی ضرورت ہے، انہیں یہ بات سمجھانی کی ضرورت ہے کہ ایک سال میں پانچ لاکھ امریکی تمباکو نوشی کی وجہ سے قبل از اموات کے شکار ہو جاتے ہیں۔ کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات ان اموات میں کمی لاسکتی ہیں لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ان مصنوعات سے استفادہ

نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن نے فروری کے اوائل میں ایک تحقیق شائع کی جس میں کم نقصان دہ ہونے کی حیثیت سے ویپ کی افادیت کو اجاگر کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ جرنل نے اپنے ادارے میں اس بات پر بھی زور دیا ہے کہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں صحت کے ادارے اور پیشہ ور طبی تنظیمیں تمباکو نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں ای سگریٹ سے متعلق اپنی محتاط پالیسی کا از سر نو جائزہ لیں۔

نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن دنیا کا ایک معتبر طبی جرنل ہے۔ اس کی جانب سے ویپ کی حمایت سے ظاہر ہوتا ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات تمباکو نوشی ترک کرنے میں اہم ہیں۔ یہ ادارہ جرنل کی درخواست پر ہارورڈ میڈیکل سکول کی پروفیسر نینسی ریگونی نے لکھا ہے جس میں انہوں نے اپنا موقف بیان کیا ہے کہ شواہد نے ای سگریٹ کی اہمیت بڑھادی ہے۔ ادارے میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات کا بوجھ بہت زیادہ ہے اس لیے بشمول ای سگریٹ ایسی مصنوعات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا جو ان اموات میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتی ہوں۔

سوئزر لینڈ میں یونیورسٹی آف برن کے محققین نے بھی ایک تحقیق کی ہے جس میں 1,246 افراد نے حصہ لیا۔ یہ سارے افراد تمباکو نوشی ترک کرنے کے خواہش مند تھے۔ ان افراد کے دو گروپ بنائے گئے۔ پہلا، وہ جس کی تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے کونسلنگ ہوئی۔ اس گروپ کو ایک واڈو چر بھی دیا گیا جس پر کونٹینر ریہیلیمینٹ تھراپی (این آر ٹی) سمیت مختلف آپشنز درج تھے تاکہ تمباکو نوشی ان طریقوں کا انتخاب کر سکیں جو انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے استعمال کیے۔ دوسرے گروپ کی بھی اسی طرح کونسلنگ ہوئی تاہم اس گروپ کے افراد کو کونٹینر ریہیلیمینٹ تھراپی (ان کے پیسوں سے) اور مفت ویپ بھی دیے گئے۔ چھ ماہ تک ان دونوں گروپوں کا جائزہ لیا گیا کہ معلوم ہو سکے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے دونوں طریقوں کے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ نتائج گمانے آئے تو معلوم ہوا کہ پہلے گروپ میں 16.3 فیصد اور دوسرے گروپ میں 28.9 فیصد افراد نے تمباکو نوشی سے مکمل طور پر پرہیز کیا۔ اس کے علاوہ چھ ماہ کے گزر جانے کے بعد پہلے ہفتہ میں بھی ان افراد کے روپوں کا جائزہ لیا گیا جس سے یہ بات سامنے آئی کہ پہلے گروپ کے افراد میں سے 38.5 فیصد جبکہ دوسرے گروپ میں سے 59.6 فیصد نے بالکل بھی تمباکو نوشی نہیں کی۔

مصنفین نے لکھا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے معیاری کونسلنگ کے ساتھ ای سگریٹ کا استعمال ہوا تو تمباکو نوشوں میں مکمل طور پر تمباکو نوشی نہ کرنے کا رجحان ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ پایا گیا جو تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے صرف کونسلنگ کا سہارا لیتے ہیں۔

یونیورسٹی آف برن نے ترجمان نے فلٹر کو بتایا کہ زیادہ تر تمباکو نوش اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ روایتی طریقوں اور مصنوعات سے ایسا کرنے میں ناکام ہیں۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ یہ وہ جگہ ہے جہاں تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوششوں میں ای سگریٹ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

ترجمان نے بتایا یہ تحقیق ویپنگ کا استعمال صرف تمباکو نوشوں کی مرضی پر نہیں چھوڑتی کہ وہ جس طرح چاہیں ان کا استعمال کریں بلکہ یہ اس سلسلے میں نتیجہ خیز پالیسی اپنانے کی تجویز دیتی ہے تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کی جاسکے اور ان کی صحت میں بہتری لائی جاسکے۔ انہوں نے کہا ویپنگ کی مدد سے تمباکو نوش، سگریٹ نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے خطرے میں کمی لاسکتے ہیں۔ وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد مکمل طور پر ویپنگ کا استعمال بھی ترک کر سکتے ہیں۔

بیشتر شواہد سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ سے ویپنگ پر منتقل ہونے سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں مگر ویپنگ پر منتقل ہونے والے زیادہ تر افراد تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے کسی باضابطہ پروگرام کا

تمباکونوشی پر قابو کے لیے سویڈن ماڈل اپنایا جائے

کا محفوظ راستہ فراہم کرتا ہے۔ اب وقت آ گیا ہے کہ صحت کے پالیسی ساز اس سے استفادہ کریں۔ ای یو فار سٹوس انیشیٹیو (EUforSnus) کے سربراہ بینٹ وانبرگ نے کہا پالیسی سازوں کو کم نقصان دہ تمباکو کے بارے میں واضح اور سمجھ میں آنے والی معلومات فراہم کی جارہی ہیں۔ سویڈن کم نقصان دہ تمباکو سے استفادہ کرنے کی علامت ہے۔ سویڈن کی حکومت نے سالوں اس حکمت عملی پر کام کیا جس کے بعد اس نے بغیر دھوئیں کی نکوٹین کی مصنوعات کے لیے جامع قواعد و ضوابط بنائے اور ان کے مثبت نتائج برآمد ہوئے۔

پروفیسر کال فیکر سٹام ایڈکشن ریسرچ اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے ماہر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ عالمی سطح پر کم نقصان دہ تمباکو کے سلسلے میں ہونے والی پیش رفت سے ہمیں نکوٹین کے بارے میں مزید جاننے کا موقع مل رہا ہے اور یہ سویڈن کی مثال سے بھی ظاہر ہوتا ہے۔ انسانی صحت پر نکوٹین کے اثرات کبھی نہیں جتنے پڑ سکتے ہیں اور یہ اسے بہت بری چیز نہیں بناتی۔

کریسا ڈیورنگ، سیکالوجی کی طالبہ اور کانسٹریٹ پاؤچرز کی بانی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ متبادل مصنوعات لوگوں کی زندگی میں مثبت تبدیلی لاتی ہیں۔ یہ انہیں اس قابل بناتی ہیں کہ وہ اپنے



لیے بہتر انتخاب کریں اور نقصان کے بغیر نکوٹین کا استعمال کریں۔ انہوں نے کہا کچھ خواتین اور نکلوٹین پاؤچ کے استعمال سے مزہ لیتی ہیں اور کچھ نہیں، لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ مختلف اقسام کی مصنوعات دستیاب ہوں تاکہ سب کی ضروریات پوری ہوں۔

جیسیکا پرکنز، ٹی ایچ آر نیٹ کی شریک بانی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہمیں یہ بات یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ مصنوعات پر صحیح ہدایات درج ہوں کیوں کہ بہت سے پالیسی ساز اور صارفین یہ بات نہیں سمجھتے کہ کئی اور نکوٹین پاؤچز ایسی بھی ہوتی ہیں جن میں تمباکو شامل نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود ان کے بارے میں غلط معلومات گردش کرتی ہیں جس سے ان کے لیے مناسب قواعد و ضوابط بنانے کی بجائے مزید الجھن پیدا ہوتی ہے۔

<https://www.tobaccoharmreduction.net/en/article/health-advocates-urge-policy-makers-to-replicate-smoke-free-sweden?fbclid>

صحت عامہ کے کارکنوں نے عالمی ادارہ صحت سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے سویڈن کی حکمت عملی سے استفادہ کرے۔ یہ مطالبہ عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول پر کانفرنس آف پارٹیز کے دسویں اجلاس (FCTC COP10) میں تمباکونوشی پر قابو پانے میں سویڈن کی کامیابی کو نظر انداز کرنے کے بعد کیا گیا ہے۔

جب پانامہ میں ہونے والے COP10 اجلاس میں عالمی ادارہ صحت نے تمباکونوشی کی شرح میں ڈرامائی طور پر کمی لانے کے باوجود سویڈن کی تعریف سے گریز کیا تو اس سے سموک فری سویڈن کو مایوسی ہوئی۔ سموک فری سویڈن سے وابستہ پبلک ہیلتھ کے ماہرین نے رد عمل کے طور پر سیاست دانوں کے ساتھ ایک اجلاس منعقد کیا تاکہ اس بات کا جائزہ لیا جائے کہ دنیا بھر میں کم نقصان دہ تمباکو سے استفادہ کرنے کی راہ کیسے ہموار کی جائے۔

سویڈن تمباکو سے پاک ملک بننے کی راہ پر گامزن ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہاں

تمباکونوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہونے کے قریب ہے۔ سویڈن کی یہ کامیابی کم نقصان دہ تمباکو سے استفادہ کرنے کی مرہون منت ہے۔ اس حکمت عملی کی بدولت یورپی یونین کے دوسرے ممالک کے مقابلے میں سویڈن میں کینسر کی شرح میں 41 فیصد جبکہ کینسر سے ہونے والی اموات میں 38 فیصد کمی واقع ہوئی ہے۔

اجلاس میں شرکاء نے عالمی ادارہ صحت کی جانب سے COP10 اجلاس میں کم نقصان دہ تمباکو کی بنیاد پر اٹھائے گئے مناسب اقدامات کو نہ سہانے پرفانسوس کا اظہار کیا گیا۔ حالانکہ سویڈن سمیت مختلف ممالک میں جو اقدامات اٹھائے گئے ہیں ان کے مثبت نتائج برآمد ہوئے ہیں۔

سموک فری سویڈن مہم کے لیڈر ڈاکٹر ڈیلن ہیومن نے کہا ہے کہ دنیا میں تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں سے آگ لگی ہوئی ہے اور COP10 اجلاس اس آگ کو بجھانے کے لیے سویڈن کی کوشش کو مسترد کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کم نقصان دہ تمباکو، تمباکو نوشوں کو سگریٹ نوشی کے مضر اثرات سے بچانے

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

قائدین فائرسموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکونوشی کے خاتمے اور اس کے جدید فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: www.aripk.com and www.panthr.org

Follow us on www.facebook.com/ari.panthr/ | https://twitter.com/ARI_PANTHR | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: info@aripk.com