ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

June 2023

صفحہ 2
سنوس کیا ہے؟
صفحہ 3
تمباکو سے پاک سویڈن: صحت عامہ کا ماڈل
صفحہ 4
نکوٹین مضرِ صحت نہیں

تمباکو سے پاک مستقبل کا حصول

اس بات کو تقریباً دو دہائیاں ہوگئیں کہ پاکستان نے عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول کی توثیق کی تھی۔ اس بیس سالہ عرصہ کے دوران پاکستان کو تمباکو کے استعمال کے خلاف کافی کامیابیاں ملی ہیں مگر تمباکو سے پاک مستقبل کا حصول اب بھی بہت دور ہے۔ یہ بات اپنی جگہ درست ہے کہ ماضی میں ٹوبیکو کنٹرول کے لئے حکمت عملیاں ترتیب دی گئیں اور اقدامات بھی اٹھائے گئے مگر اس کے باوجود حقیقت یہ ہے کہ پاکستان کا شمار زیادہ تمباکو اُگانے والے پہلے دس ممالک میں ہوتا ہے۔ یہ ٹوبیکو کنٹرول کے لئے اٹھائے گئے اقدامات پر سوالیہ نشان ہے کیوں کہ سن 2030 تک دنیا پائیدار ترقی (SDG) کے اہداف کے حصول کا جائزہ لے گی۔

پائیدار ترقی تین (SDG 3) کا مقصد ہر عمر کے تمام افراد کو صحت مند زندگی کی فراہمی اور ان کی فلاح و بہبود کی ترویج کرنا ہے۔ اس کے مقاصد میں سے ایک مقصد تمام ممالک میں عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لئے آواز اٹھانا بھی ہے۔ اگرچہ پاکستان اس سلسلے میں اپنی پیش رفت رپورٹ نہیں کر رہا مگر اعداد و شمار خطرناک صورت حال کی عکاسی کرتے ہیں۔

سن 2020 کے اعداد و شمار کے مطابق تمباکو کے استعمال کا پھیلاؤ پندرہ برس کے افراد میں 20.2 فیصد ریکارڈ کیا گیا۔ جبکہ پندرہ برس اور اس سے زیادہ عمر کے 14.45 فیصد افراد کی جانب سے روزانہ کی بنیاد پر تمباکو کا استعمال کیا گیا۔ اعداد و شمار سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بڑے پیمانے پر تمباکو کا استعمال مرد کرتے ہیں۔

سن 2020 میں پندرہ برس اور اس سے زیادہ عمر کے 33 فیصد افراد نے سگریٹ، سگار اور پائپ سمیت سلگنے والے تمباکو کی مصنوعات کا استعمال کیا۔ پاکستان میں سن 1990 سے سن 2019 تک ہر ایک لاکھ افراد میں سے تمباکو نوشی کی وجہ سے ہونے والی ہلاکتوں کی شرح 135.14 فیصد رہی جو کہ خطے کے دیگر ممالک کے مقابلے میں زیادہ تھی۔ اسی مدت کے دوران بھارت میں یہ شرح 98.78 فیصد، بنگلہ دیش میں 87.13، افغانستان میں 81.75 فیصد، بھوٹان میں 66.47، اور سری لنکا میں 46.14 فیصد ریکارڈ کی گئی۔ سن 2019 میں پاکستان میں دوسروں کی تمباکو نوشی (سیکنڈ ہینڈ سموک) سے متاثر ہوکر ہلاک ہونے والے افراد کی تعداد ایک لاکھ پینسٹھ ہزار دو سو آٹھ (165,208) تھی۔ یہ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ابھی بہت دور ہے اور ملک پائیدار ترقی 3 (SDG 3) کے مقاصد حاصل کرنے کے بھی قابل نہیں ہے کیوں کہ ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں ہماری سمت درست نہیں ہے۔

پاکستان میں تمباکو نوشوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ ہے۔

گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (جی اے ٹی ایس) 2014 کے مطابق پاکستان میں تقریباً تئیس (23) کروڑ تمباکو نوش ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق تمباکو نوشی کے پھیلاؤ کی شرح مردوں میں 22.2 فیصد اور خواتین میں 2.1 فیصد ہے۔ سروے کے مطابق دیہی علاقوں میں تمباکو نوشی کی شرح (13.9 فیصد) شہری علاقوں (10 فیصد) سے زیادہ ہے۔ 2014 کے اس سروے کے بعد پاکستان میں جی اے ٹی ایس سروے نہیں کرایا گیا اس لئے ملک میں تمباکو نوشوں کی تعداد کے بارے میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں تمباکو نوشوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ (31 ملین) تک جا پہنچی ہے جن میں سترہ کروڑ (17 کروڑ) سگریٹ نوش ہیں۔

تمباکو سے پاک ملک کے حصول کے لئے پاکستان کو متعدد اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ اس سلسلہ میں پہلا قدم نئی قانون سازی ہے کیوں کہ بند جگہوں پر تمباکو نوشی کی ممانعت اور غیر تمباکو نوشوں کی صحت کی حفاظت سے متعلق سن 2002 کا آرڈیننس اب بہت پرانا ہو چکا ہے۔ سن 2010 میں اٹھارویں ترمیم کی بدولت صحت اب صوبائی مسئلہ ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ فوری طور پر صوبائی سطح پر ٹوبیکو کنٹرول کے لئے قانون سازی کی جائے۔ پاکستان کو چاہیے کہ وہ تمباکو کے نقصان میں کمی کے تصور (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کا جائزہ لے اور اسے ٹوبیکو کنٹرول کی پالیسی میں شامل کرے۔

ای سگریٹ اور نکوٹین پاؤچز اب ملک کے شہری علاقوں میں استعمال ہوتے ہیں تاہم اس سلسلہ میں ابھی کوئی قانون سازی نہیں ہوسکی ہے کیوں کہ ٹوبیکو کنٹرول کے حامی ان مصنوعات پر پابندی عائد کرنے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ حالانکہ پابندی عائد کرنے کی بجائے ان مصنوعات کے لئے قانون سازی ہونی چاہئے۔ پاکستان کو اپنے حالات کے لحاظ سے اس بات کا جائزہ لینا چاہئے کہ یہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کس طرح تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کر سکتی ہیں۔

سنوس کیا ھے؟

سنوس منہ کے ذریعے استعمال ہونے والی تمباکو کی ایک پراڈکٹ ہے جو تقریباً 300 سالوں سے استعمال ہورہی ہے۔ اس کا یہ نام سویڈش لفظ سف کی مناسبت سے پڑ گیا ہے۔ سنوس تمباکو کے پتوں سے تیار ہوتی ہے، ان پتوں میں نمک اور پانی مکس کیا جاتا ہے۔ اس میں تمباکو کے ذائقے سمیت مختلف ذائقے بھی شامل ہوسکتے ہیں۔ یہ ٹی بیگ کی طرح ایک چھوٹے سے ساشے کی صورت میں اوپر والے ہونٹ کے نیچے رکھی جاتی ہے۔ اس ساشے کو پورشن سنوس یا لوز کہتے ہیں۔

سنوس زیادہ تر سکینڈینیوین ممالک، بالخصوص سویڈن اور ناروے میں استعمال ہوتی ہے۔ ان ممالک میں سنوس کی جو قسم استعمال ہوتی ہے اسے سویڈش سنوس کہا جاتا ہے۔ بعض اوقات لوگ سنوس اور نکوٹین پاؤچز کو ایک ہی چیز سمجھ لیتے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دونوں مصنوعات کو ہونٹ کے نیچے رکھا جاتا ہے۔ مگر سنوس کے برعکس نکوٹین پاؤچز میں تمباکو شامل نہیں ہوتا۔ یہ تمباکو کی بجائے نکوٹین اور پودے کے فائبر سے تیار ہوتی ہیں۔

سوال یہ ہے کہ وہ کیا چیز ہے جو سنوس کو سگریٹ اور منہ کے ذریعے استعمال ہونے والی تمباکو کی خطرناک مصنوعات سے محفوظ بناتی ہے؟

یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ دراصل تمباکو کو سلگانے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دھوئیں میں موجود نقصان دہ مادے ہی صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ سنوس اور سگریٹ کا استعمال مختلف ہے کیوں کہ سنوس کے استعمال میں تمباکو کو سلگایا نہیں جاتا، یہی وجہ ہے کہ یہ ان نقصانات کا سبب نہیں بنتی جو تمباکونوشی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ سویڈش سنوس، منہ کے ذریعے استعمال ہونے والی تمباکو کی دوسری مصنوعات سے بھی مختلف ہے اور اس کی وجہ اس کی تیاری کا طریقہ ہے۔

دھوئیں سے پاک تمباکو کی دوسری مصنوعات کے برعکس سویڈش سنوس میں تمباکو کو محفوظ بنایا جاتا ہے اور اس کے لیے بیکٹیریا کی افزائش کو روکا جاتا ہے جو تمباکو کو مصنوعات میں پائے جانے والے زہریلے مادوں کی پیدائش کا سبب بنتی ہے۔ اس عمل سے کیمیائی مادوں میں استحکام لایا جاتا ہے اور مصنوعات کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔

کیا تمباکو نوشوں کو سگریٹ سے سنوس پر منتقل ہونا چاہئے؟

سنوس میں بہت کم مقدار میں وہ زہریلے مادے پائے جاتے ہیں جو کہ سگریٹ میں بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر پاسچورائزیشن (مادوں کو جراثیم سے پاک کرنے کا عمل) سے سنوس میں موجود نائٹروسامائنز کی مقدار انتہائی کم رہ جاتی ہے۔ یہ وہ مادہ ہے جو سگریٹ میں بھی پایا جاتا ہے اور یہ منہ اور پھیپھڑوں سمیت مختلف اقسام کے کینسر کا سبب بھی بنتا ہے۔

متحدہ ہائے امریکہ میں پھیپھڑوں کے کینسر سے ہونے والی اسی سے نوے فیصد اموات کو سگریٹ نوشی سے جوڑا جاتا ہے۔ دوسری طرف سنوس کے استعمال سے پھیپھڑوں کے کینسر کا کوئی خطرہ پیدا نہیں ہوتا ہے کیوں کہ اس میں تمباکو کا سلگایا جانا شامل نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے کاربن مونو آکسائڈ سمیت مضر صحت مادے پیدا ہوتے ہیں اور نہ ہی جسم میں جا پاتے ہیں۔

سنوس اور گلے کے سرطان کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس کے برعکس، برطانیہ میں سو (100) میں سے پچیس (25) افراد میں منہ کے کینسر کی وجہ تمباکونوشی ہے۔ مردوں میں لبلبہ کے کینسر میں بھی سویڈش سنوس کا کوئی کردار نہیں ہے۔ سگریٹ کے متبادل کے طور پر سنوس میں کینسر کے واقعات میں کمی لانے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

دوسری طرف متعدد مطالعوں میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ سنوس اور ذیابیطس (شوگر) میں معمولی سا تعلق پایا جاتا ہے۔ سنوس کے زیادہ استعمال سے (ہفتہ میں چار یا اس سے زیادہ ڈبے) ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے تاہم یہ نتائج حتمی نہیں ہیں۔

سویڈن اور ناروے میں اعلیٰ قسم کی سنوس کا تمباکونوشی اور تمباکو سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بہت کم تعلق پایا جاتا ہے۔ سویڈش مرد بڑی تعداد میں تمباکونوشی سے سنوس پر منتقل ہو چکے ہیں۔ سن 2018 میں 23 فیصد مرد روزانہ کی بنیاد پر سنوس کا استعمال کر رہے تھے۔ یورپی یونین میں تمباکونوشی کی سب سے کم شرح سویڈن میں پائی جاتی ہے اور یہ واحد یورپی ملک ہے جو تمباکو سے پاک ملک بننے کے قریب ہے۔ تمباکو سے پاک ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کسی ملک میں 15 سے لیکر 54 سال تک کی عمر کے افراد میں تمباکونوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہو۔ اگر تقابلی جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ یورپی یونین میں مذکورہ بالا عمر کے افراد میں تمباکونوشی کی شرح 26 فیصد ہے۔ سویڈش مردوں میں تمباکونوشی سے ہونے والی ہلاکتوں کی تعداد بھی پورے یورپ میں سب سے کم ہے۔ سویڈن میں ایک لاکھ (100,000) افراد میں سے 152 تمباکونوشی کی وجہ سے جان کی بازی ہار جاتے ہیں جبکہ یورپی یونین میں یہ تعداد 373 ہے۔

ناروے میں بھی تمباکونوشی کی شرح کافی کم ہے۔ ناروے کے آٹھ فیصد افراد روزانہ کی بنیاد پر تمباکونوشی کرتے ہیں جبکہ نوجوانوں میں سنوس کے استعمال میں اضافہ ہورہا ہے۔ 16 سے لیکر 24 سال کی عمر تک کی خواتین میں سے صرف ایک فیصد تمباکونوشی کرتی ہیں جبکہ 12 فیصد روزانہ سنوس کا استعمال کرتی ہیں۔

کیا سنوس کا استعمال سگریٹ نوشی تک لے جاتا ہے؟

ایک مفروضہ یہ ہے کہ سنوس کا استعمال سگریٹ نوشی تک لے جاتا ہے۔ اس مفروضے کے مطابق یہ پیش گوئی کی جاسکتی ہے کہ وہ افراد جنہوں نے پہلے کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی۔ اگر وہ سنوس کا استعمال کرتے ہیں تو ان میں تمباکونوشی شروع کرنے کی شرح ان افراد کے مقابلے میں زیادہ ہونی چاہیے جو سنوس کا استعمال نہیں کرتے۔ لیکن اگر سویڈن میں اس حوالے سے شواہد کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ سنوس لوگوں کو تمباکونوشی کی طرف نہیں بلکہ اس سے دور لے جاتی ہے۔

محفوظ مصنوعات کی ایک قسم کے طور پر سنوس نہ صرف تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک ذریعہ ہے بلکہ یہ تمباکونوشی شروع کرنے کی شرح میں بھی کمی لا سکتی ہے۔

کیا ہر جگہ سنوس کے استعمال کی اجازت ہے؟

نہیں، سنوس کے استعمال پر دنیا کے تقریباً 38 ممالک میں پابندی عائد ہے۔ مگر ان میں سے اکثر ممالک میں ان مصنوعات کے حوالے سے کوئی انضباطی طریقہ کار نہیں ہے۔ یورپی یونین میں سنوس کی آن لائن فروخت اور اس کی درآمد غیر قانونی ہے، تاہم ایسا کوئی قانون موجود نہیں ہے جس کے تحت ذاتی استعمال کے لئے لوگوں کو سنوس کی درآمد سے منع کیا جائے۔ یورپی یونین کے سارے ممالک میں معاملہ یہی ہے، تاہم صرف سویڈن اس سے مستثنیٰ ہے۔ یہ استثنیٰ سویڈن کو سن 1995 میں یورپی یونین کا حصہ بنتے وقت حاصل ہوا۔ یورپی یونین میں یہ قانون سازی سن 1992 میں اس وقت کی گئی جب برطانیہ کی جانب سے اورل سف پر پابندی عائد کی گئی۔ اورل سف پر یہ پابندی سکول بینڈٹ نامی پراڈکٹ کو مارکیٹ میں متعارف ہونے کے بعد عائد کی گئی تھی۔ یہ خدشات ظاہر کئے گئے کہ اس سے منہ کا کینسر لاحق ہوتا ہے جبکہ سکول بینڈٹ نوعمر افراد کو اپنا ہدف بناتا ہے۔ اسی بناء پر برطانیہ میں اس پر پابندی عائد کی گئی۔ جس کے بعد یورپی یونین سمیت دیگر ممالک نے بھی اس سلسلہ میں برطانیہ کی پیروی کی۔

کیا سنوس کی دستیابی میں اضافہ سے صحت عامہ کو فائدہ پہنچتا ہے؟

اگر یورپی یونین میں سنوس پر پابندی ہٹا دی جاتی تو یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر سال تیس سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد میں تمباکو سے ہونے والی تقریباً تین لاکھ بیس ہزار(320,000) قبل از وقت اموات سے بچا جا سکتا تھا۔ یورپین کمیشن کے جائزے کے مطابق اگر سگریٹ سے مکمل طور پر تمباکو سے پاک مصنوعات پر منتقل ہونے کی صورت میں تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی تمام تر بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے جبکہ تمباکو نوشی کی وجہ سے دل کی بیماری کے باعث ہونے والی اموات میں پچاس فیصد تک کمی آ سکتی ہے۔

نگران اور صحت کے ادارے سنوس کے بارے میں کیا کہتے ہیں؟

برطانیہ کے رائل کالج آف فزیشن نے نکوٹین وِدآؤٹ سموک: ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے نام سے سن 2016 کی ایک رپورٹ میں سنوس کو نکوٹین کی محفوظ ترسیل کی پراڈکٹ قرار دیا ہے۔ یہ رپورٹ بتاتی ہے کہ سویڈن میں سنوس کی دستیابی اور اس کا استعمال یہ پیغام دیتا ہے کہ اگر سماجی سطح پر کم نقصان دہ محفوظ متبادل مصنوعات کا استعمال قبول کیا جائے تو سگریٹ نوش تمباکو مصنوعات سے ان متبادل مصنوعات پر منتقل ہو جائیں گے۔

اکتوبر 2019 میں امریکی ادارے فیڈرل ڈرگ ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) نے سنوس بنانے والی کمپنی سویڈش میچ کو سنوس فروخت کرنے کی اجازت دی۔ جس کی بدولت کمپنی کو سنوس کی آٹھ مختلف مصنوعات کی مارکیٹنگ کرنے کا موقع ملا۔ تاہم کمپنی کو اس بات کا پابند کیا گیا کہ وہ مارکیٹنگ کے موقع پر ان مصنوعات کے کم نقصان دہ ہونے سے متعلق معلومات بھی فراہم کرے۔ اس حوالے سے ایف ڈی اے کی سمری کے مطابق موجود سائنسی شواہد اس بات کی توثیق کرتے ہیں کہ ان آٹھ جنرل سنوس مصنوعات کے استعمال سے صارفین تمباکو کی صحت کے نقصانات میں کمی آئے گی اور وہ تمباکو سے منسلک بیماریوں سے بھی بچ سکیں گے۔ ان مصنوعات کی مدد سے لوگوں کی مجموعی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

https://gsthr.org/briefing-papers/what-is-snus/?fbclid=IwAR3ez7fFNUyKfCSInuOPPCW3DMbi67j6pFA09c7_fILcZdKblv_I3Us7SQg

تمباکو سے پاک سویڈن : صحت عامہ کا ماڈل

تمباکو سے پاک دنیا کے حصول کی کوششوں میں بہت سی مشکلات رہی ہیں کیوں کہ اس میں بہت سی پیچیدگیاں ہیں جو ان کوششوں کی راہ میں رکاوٹوں کا باعث بنتی ہیں۔ سویڈن اس سلسلے میں ایک روشن ستارے کے طور پر سامنے آیا ہے جس نے مؤثر انداز میں تمباکو کے پھیلاؤ میں کمی کی ہے۔ سویڈن متاثر کن طور پر تمباکو نوشی کی شرح 5.6 فیصد تک لے آیا ہے، جو سن 1980 میں تیس فیصد سے زیادہ تھی۔ ان شاندار نتائج کی بدولت سویڈن رواں برس تمباکو سے پاک ملک بننے کی راہ پر گامزن ہے۔

سویڈن نے ملکی سطح پر یہ ہدف مقرر کردہ وقت سے دو برس جبکہ یورپی یونین کی سطح پر تقریباً 17 برس پہلے حاصل کر لیا ہے۔ دوسری طرف عالمی ادارہ صحت اور یورپی کمیشن، فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی) اینڈ ٹوبیکو پراڈکٹس ڈائریکٹیو (ٹی پی ڈی) کے ساتھ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے کوشاں ہیں۔ ان اداروں نے سخت قوانین بنائے جن میں مصنوعات پر پابندی عائد کرنا اور ٹیکس لگانا شامل ہیں۔ ابتداء میں تمباکو نوشی سے بچاؤ اور اس کے تدارک کے لئے ان اقدامات کے نتیجے میں کامیابی کے ساتھ تمباکو نوشی کے پھیلاؤ میں کمی آئی، مگر بدقسمتی سے نئے رجحانات کہیں پر جمود اور کہیں پر اضافہ کا باعث بنے ہیں۔

سویڈن نے کیسے اس دوڑ میں باقی یورپ کو پیچھے چھوڑ دیا؟ کس چیز نے سویڈن کے کیس کو انقلابی رخ پر ڈال دیا؟ ان سوالوں کا جواب تمباکو نوشی کی روک تھام کے لئے سویڈن کی جامع پالیسی میں پوشیدہ ہے جو تمباکو نوشوں کو اہمیت دے کر انہیں تمباکو نوشی سے بچاؤ کے لئے روایتی اور جدید طریقوں سے استفادہ کرنے کی پالیسی پر عمل پیرا ہے۔

سویڈن، ایف سی ٹی سی کی ہدایات پر عمل کرتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے اقدامات اٹھانے کے سلسلے میں سویڈن عالمی ادارہ صحت کی درجہ بندی میں زیادہ نمبر حاصل کر رہا ہے جبکہ اس نے ٹی پی ڈی میں بھی اپنے حالات کے مطابق ردوبدل کر رکھا ہے۔

جو چیز سویڈن کو باقی ممالک سے الگ مقام حاصل کرنے کا باعث بنی ہے وہ مختلف سویڈش حکومتوں کا کمیشن اور عالمی ادارہ صحت کی ہدایات کے برعکس سنوس کے استعمال کی اجازت دینا ہے۔ سویڈن نے سنوس کے استعمال کے لئے تمباکو نوشوں کی حوصلہ افزائی کی تاکہ وہ تمباکو نوشی ترک کر سکیں۔

حالیہ برسوں میں مزید ترقی یافتہ ممالک نے سویڈن کی پیروی کی اور سنوس سمیت نکوٹین پاؤچز، ویپ اور ہیٹڈ ٹوبیکو مصنوعات کا استعمال شروع کیا۔ سویڈن نے تمباکو نوشی کی روک تھام کے روایتی طریقوں کے ساتھ ساتھ نکوٹین کی حامل محفوظ متبادل مصنوعات کی ترویج کی صورت میں تمباکو سے پاک ملک بننے کا فارمولا ڈھونڈ نکالا۔

سویڈن کی حکمت عملی کا بانظر غائر جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ اس نے تمباکو نوشوں کو متبادل مصنوعات پر منتقل کرنے کے لئے چار مختلف پہلوؤں پر توجہ دی جن میں ان مصنوعات تک رسائی، معاشرے میں ان کی قبولیت، جنسی حساسیت اور سستے داموں فراہمی شامل ہیں۔ سویڈن کی اس حکمت عملی سے صحت کے متاثر کن نتائج سامنے آئے جن میں ایک یہ ہے کہ پورے یورپ میں تمباکو نوشی سے ہونے والی ہلاکتوں کی سب سے کم تعداد سویڈن میں ہے۔ اسی طرح اگر تمباکو نوشی سے لاحق ہونے والے کینسر کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آئی ہے کہ یورپی ممالک سے سویڈن میں یہ شرح مجموعی طور پر 38 فیصد کم ہے جبکہ کینسر کے کیسز 41 فیصد کم ہیں۔

سویڈش ماڈل کے متاثر کن نتائج کی نشاندہی کی گئی ہے جو عالمی ادارہ صحت اور یورپی یونین سمیت پوری دنیا کے لئے مشعل راہ ہیں۔ اس میں ان کے لئے قیمتی اسباق ہیں جن سے وہ سیکھ سکتے ہیں۔ سویڈن کی یہ کامیاب کہانی بتاتی ہے کہ تمباکو سے پاک معاشرے کا حصول غیر ممنوعہ اور جامع پالیسی کی بدولت ممکن ہے۔ اس پالیسی میں روایتی اقدامات اور جدید طریقوں سے استفادہ کرنا اور نکوٹین کی محفوظ متبادل مصنوعات کی سستے داموں فراہمی شامل ہیں۔

تمباکو کنٹرول کے سلسلے میں سویڈن کی اس شاندار کامیابی کے باوجود عالمی ادارہ صحت اور یورپی کمیشن اسے سراہنے سے تا حال اجتناب کر رہے ہیں۔ اس خلاء کو پُر کرنے کے لئے ضروری ہے کہ یہ ادارے سویڈن کی کامیاب حکمت عملی کا ایک کیس سٹڈی کے طور پر جائزہ لیں۔ اس طرح کے مباحثوں کی مدد سے ہم اپنی فہم بڑھائیں گے اور مشترکہ کوششوں سے صحت عامہ کے لئے عالمی سطح پر حکمت عملی کو بہتر بنا سکیں گے۔

تمباکو سے پاک معاشرے کے لئے کوشش کرنا صرف صحت کے شعبے کا ایک ہدف نہیں ہے بلکہ عالمی سطح پر صحت مند اور روشن مستقبل کا عزم کرنا ہے۔ جب ہم اس ہدف کے حصول کے لئے راستہ اپنائیں گے تو سویڈن ہی ہمارے لئے مشعل راہ ہو گا۔ سویڈن کا تمباکو سے پاک ملک کے لئے سفر، مؤثر طور پر صحت کے اس اہم چیلنج (تمباکو نوشی) سے نمٹنے میں ہماری مدد کرے گا۔ سویڈن کی جامع حکمت عملی سے سیکھنے کی بدولت تمباکو سے پاک دنیا کے حصول کے سفر کو تیز کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

https://www.eureporter.co/health/2023/06/19/understanding-swedens-smoke-free-revolution-a-model-for-global-health/

نکوٹین مضر صحت نہیں

نکوٹین کو سالوں سے ایک ولن کے طور پر پیش کیا گیا اور اس کی وجہ یہ بتائی گئی کہ نکوٹین ہی لوگوں کو سگریٹ کا عادی بناتی ہے۔ دوسری طرف سائنس کہتی ہے کہ یہ اتنی بُری چیز نہیں ہے بلکہ اس میں تو کچھ طاقتور دواؤں کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔

اس بات کا اظہار گلوبل فورم آن نکوٹین (GFN23) کے موقع پر کچھ مقررین کی جانب سے کیا گیا۔ فورم میں نکوٹین کی بدلتی پوزیشن پر مباحثے کے دوران اس بات پر گفتگو ہوئی کہ کس طرح نکوٹین کو غلط سمجھا گیا۔ ماہر نفسیات اور معالج ڈاکٹر پال نیہاؤس نے کہا کہ ایک محرک کے طور پر نکوٹین دماغ کے ان ریسپٹر کو متحرک کرتی ہے جو موڈ سے متعلق ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ سب انسانوں پر ایک طرح سے اثرانداز نہیں ہوتی بلکہ یہ شاید کچھ لوگوں کے دماغی افعال کو بہتر بنا دے اور شاید کچھ پر سرے سے اثرانداز ہی نہ ہو۔

ماہر تعلیم اور جنرل فزیشن ڈاکٹر کیرولین بیومونٹ نے نکوٹین کو نشہ آور چیز سمجھے جانے کے تناظر میں بات کی۔ انہوں نے کہا کہ لت (ایڈیکشن) سخت لفظ ہے جس کے ساتھ منفی پہلو وابستہ ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ معنی اسلئے اخذ کئے گئے ہیں کیوں کہ سگریٹ میں نکوٹین کو نشہ آور مادہ سمجھا جاتا ہے۔ تاہم انہوں نے کہا کہ جس طرح سگریٹ کو جان لیوا سمجھا جاتا ہے، اسی طرح یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہئے کہ نکوٹین اپنی ذات میں نقصان دہ مادہ نہیں ہے۔

سنوس یوزرز ایسوسی ایشن اور وی ویپ کے ڈائریکٹر مارک ایٹس نے کہا کہ ویپ ایک انقلابی پروڈکٹ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ویپ صرف ان لوگوں کے لئے ہیں جو تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ انہوں نے ویپ کا خودکار گاڑی سے تقابل کیا اور کہا کہ اسی نسبت سے یہ ایک انقلابی پراڈکٹ ہے۔

انہوں نے کہا کہ جس طرح خودکار گاڑی چلانے والے افراد نے ماحول کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا کیوں کہ خودکار گاڑی میں وہ انجن نہیں ہے جس کی وجہ سے ماحول کو نقصان پہنچے۔ اسی لئے ان افراد سے ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ آپ نے پہلے ماحول کو نقصان نہیں پہنچایا اس لئے آپ گاڑی نہیں چلا سکتے۔ بالکل اسی طرح ایسے لوگ ہوں گے جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی ہوگی مگر وہ نکوٹین استعمال کرنا چاہیں گے۔ انہوں نے کہا کہ محفوظ صورت میں کسی بھی پراڈکٹ کا استعمال زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

جی پی ایڈیکشن میڈیس، ڈاکٹر گیریٹ میک گورن نے اس موقع پر کہا کہ انہوں نے اپنی پریکٹس کے دوران نکوٹین کا کسی قسم کا نقصان نہیں دیکھا البتہ اس کے فوائد ضرور دیکھے ہیں۔ انہوں نے یہاں تک کہا کہ یہ بات انہیں پریشان کن لگتی ہے جب ماہرین نوجوانوں کے دماغ پر نکوٹین کے منفی اثرات کا ذکر کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ دلائل چوہوں پر ہونے والی تحقیق کی بنیاد پر دیئے جاتے ہیں حالاں کہ انسانوں میں اس سے متعلق شواہد نہیں ہیں۔

ڈاکٹر الیکس واڈک ایک ریٹائرڈ فزیشن اور آسٹریلین ڈرگ لاء ریفارم فاؤنڈیشن کے سابق صدر ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مائیکل رسل نے سن 1976 میں لکھا تھا کہ ”لوگ نکوٹین (اس مادے کا سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے کوئی تعلق نہیں ہے) کے لئے سگریٹ پیتے ہیں مگر تار (خطرناک کیمیائی مادہ) کی وجہ سے مرتے ہیں“۔ انہوں نے کہا کہ میں ان کی بات کو اس طرح بیان کروں گا کہ ہارم ریڈکشن لوگوں کو تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچانے میں کلیدی کردار ادا کرسکتا ہے مگر لوگ اس سے استفادہ نہیں کرتے اور یہی وجہ ہے کہ وہ سگریٹ میں موجود خطرناک زہریلے مادوں کا شکار ہو کر جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔

دوائی کے طور پر نکوٹین کا استعمال:

اسی طرح دماغی خرابیوں میں نکوٹین سسٹمز کے کردار کے نام سے بھی ایک سیشن ہوا۔ جس میں علاج کے لئے نکوٹین کے استعمال اور اثرات پر بحث کی گئی۔ ماہر نفسیات اور معالج پروفیسر پال نہاؤس نے سن 2000 میں ہونے والے ایک پائلٹ ٹرائل پر اظہار خیال کیا۔ جس میں ان 74 غیر تمباکو نوش افراد کو ٹرانسڈرمل نکوٹین دی گئی جو یادداشت کے مسائل کے شکار تھے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں بہتری آئی اور یادداشت بھی بہتر ہوئی۔

انہوں نے کہا کہ یہ بہت حوصلہ افزاء نتائج تھے اور ہم ان نتائج پر بہت خوش تھے۔ یہ نکوٹین محفوظ تھی اور اس کے کوئی منفی اثرات نہیں تھے۔ ہم نے اس سے وزن میں کمی بھی نوٹ کی اور اس کے دل پر منفی اثرات بھی نہیں تھے۔ انہوں نے کہا کہ مانع افسردگی کے لئے بڑی عمر کے افراد میں نکوٹین کا استعمال بہت کامیاب رہا۔

اہم ریسرچ جسے نظرانداز کیا گیا:

ڈاکٹر کنسٹنٹینوس فارسالینوس دل کے ایک مشہور ڈاکٹر اور یونان کے پیٹراس یونی ورسٹی میں محقق ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نکوٹین میں دواؤں کی خصوصیات پائے جانے سے متعلق ہونے والی ایک تحقیق کو انتہائی اہم قرار دیا تاہم انہوں نے کہا کہ نکوٹین کو اتنا بدنام کیا گیا ہے کہ اب اس حوالے سے ہونے والی تحقیق میں اکثر محقق دلچسپی نہیں لیتے۔ اعصابی مسائل کے سلسلے میں نکوٹین پر کام کرنے والے سائنس دانوں کو کافی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نکوٹین سے متعلق بہت تعصب پایا جاتا ہے۔

اس سیشن کے بعد ویپنگ پوسٹ نے ڈاکٹر فارسالینوس سے رابطہ کیا اور ان سے پوچھا کہ کیا وہ توقع رکھتے ہیں کہ یہ صورت حال اور نکوٹین سے متعلق تحقیق کے ارد گرد مشکلات سمیت دواؤں کی صورت میں نکوٹین کے استعمال میں کوئی بہتری آئے گی؟ انہوں نے کہا کہ تمباکو کی صنعت سے باہر ڈاکٹری کے شعبے میں نکوٹین سے متعلق تحقیق شاید کم متعصّبانہ ہو۔ تاہم یہ ممکن نہیں لگتا کہ مستقبل قریب میں نکوٹین کا استعمال دوائی کے طور پر ہوگا۔ انہوں نے کہا میں سمجھتا ہوں کہ وہ سائنس دان جو تمباکو سے متعلق تحقیق نہیں کرتے، وہ دوائی کے طور پر نکوٹین کے استعمال سے متعلق شاید زیادہ وسیع النظر ہوں۔ تاہم میں سمجھتا ہوں کہ علاج کے لئے نکوٹین کا استعمال ابھی بہت دور کی بات لگتی ہے۔

https://www.vapingpost.com/2023/07/02/gfn23-speakers-offer-a-fresh-perspective-on-nicotine/?fbclid=IwAR20w_ASLeeGJZ3iz_xcmvaah1bi_wAMfVSG78SJAkHflsVEcezkA1FEXP8

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔