POLICY TO PRACTICE

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR)

नशीली दवाओं (ड्रग) के उपचार और हानि-न्यूनकरण सेवाओं में तंबाकू हानि-न्यूनकरण को शामिल करना

मई 2026

अधिक प्रकाशनों के लिए GSTHR.ORG पर जाएँ

gsthr.org @globalstatethr @gsthr @gsthr @gsthr.org

Creative Commons Attribution (CC BY)

यह प्रकाशन उन ड्रग उपचार और हानि-न्यूनकरण सेवाओं के लिए कुछ सुझाव देता है जो लोगों को धूम्रपान और तंबाकू से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करना चाहते हैं।[i] इसका एक संबंधित प्रकाशन, नशीली दवाओं के इस्तेमाल से जूझ रहे लोगों में धूम्रपान, इस समुदाय में तंबाकू से जुड़ी बीमारियों (रोगग्रस्तता) और मौतों (मृत्यु दर) के स्तर और प्रभाव को समझाता है।

अलग-अलग देशों और परिस्थितियों में क्या लागू किया जा सकता है और क्या संभव है, इसमें काफी अंतर होगा। इसलिए स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार इसे अपनाएं और जो आपके कर्मचारी और लाभार्थियों के लिए उपयोगी हो, वही इस्तेमाल करें।

और अधिक गहराई से समझने के लिए, हमारा मुफ्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम Understanding tobacco harm reduction दो से तीन घंटे में पूरा किया जा सकता है।

मुख्य बातें:

- तंबाकू हानि-न्यूनकरण, हानि-न्यूनकरण का ही हिस्सा है – और हानि-न्यूनकरण प्रभावी होता है।
- धूम्रपान तंबाकू से जुड़ी बीमारियों और मौतों का मुख्य कारण है।
- जो लोग लंबे समय तक धूम्रपान करते हैं, उनमें से आधे लोग धूम्रपान से जुड़ी बीमारियों के कारण समय से पहले मर जाते हैं।
- जो लोग नशीले पदार्थों का उपयोग करते हैं, उनमें धूम्रपान की दर सामान्य आबादी की तुलना में दो से चार गुना अधिक होती है।
- नशीले पदार्थों का उपयोग करने वाले कई लोग धूम्रपान से जुड़ी बीमारियों के कारण खराब स्वास्थ्य या समय से पहले मृत्यु का सामना करते हैं।
- निकोटीन कैंसर या COPD (फेफड़ों की गंभीर बीमारी) का कारण नहीं होता।
- किसी भी बिना जलाए जाने वाले निकोटीन और तंबाकू उत्पाद का उपयोग, खासकर जहां ये नियंत्रित हों, लगातार धूम्रपान करने की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है। इसमें निकोटीन वेप (ई-सिगरेट), निकोटीन पाउच, स्वीडिश स्नस और गर्म किए गए तंबाकू उत्पाद शामिल हैं।
- गलत जानकारी के कारण कई धूम्रपान करने वाले लोग, और कुछ डॉक्टर, यह नहीं जानते कि ये उत्पाद काफी ज्यादा सुरक्षित होते हैं।
- धूम्रपान को नजरअंदाज करना, लाभार्थियों के स्वास्थ्य में बड़ा सुधार लाने का एक महत्वपूर्ण मौका खो देना है।
- कई लोग जानते हैं कि धूम्रपान हानिकारक है और वे इसे छोड़ना या कम करना चाहते हैं; तंबाकू हानि-न्यूनकरण लोगों को अपने स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प चुनने की शक्ति देता है।
- धूम्रपान छोड़ना उन लोगों के लिए लंबे समय में बेहतर परिणामों से जुड़ा है जो दूसरे नशीले पदार्थों के उपयोग या निर्भरता पर नियंत्रण पाना चाहते हैं।
- धूम्रपान छोड़ना उन स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज के बेहतर परिणामों से भी जुड़ा है जो इस समूह में अधिक पाई जाती हैं।
- तंबाकू हानि-न्यूनकरण में सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग, ड्रग उपचार और हानि-न्यूनकरण सेवाओं के लिए कम लागत और अधिक प्रभाव वाला उपाय हो सकता है।

[i] कृपया ध्यान दें कि इस दस्तावेज़ में “धूम्रपान” का अर्थ तंबाकू का धूम्रपान है, अन्य पदार्थों का नहीं, जब तक अलग से उल्लेख न किया गया हो।

1 तंबाकू हानि-न्यूनकरण का परिचय

1.1 तंबाकू हानि-न्यूनकरण क्या है और इसकी जरुरत क्यों है?

- तंबाकू हानि-न्यूनकरण वही सिद्धांत अपनाता है जो दूसरे हानि-न्यूनकरण तरीकों में होते हैं। इसका उद्देश्य लोगों को ज्यादा सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का विकल्प देकर तंबाकू के उपयोग से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कम करना है।
- दुनिया भर में ज्यादातर तंबाकू उपयोगकर्ता सिगरेट पीते हैं, और सिगरेट तंबाकू लेने का सबसे खतरनाक तरीका है।
- दूसरे सभी धुएं के साथ उपयोग होने वाले उत्पाद (जैसे लपेटी हुई तंबाकू, बीड़ी, छोटे सिगार, हुक्का, पाइप, सिगार) भी स्वास्थ्य के लिए बहुत जोखिम भरे होते हैं। कुछ बिना धुएं वाले तंबाकू उत्पाद (जैसे पान, सुपारी के साथ तंबाकू, गुटखा) भी उच्च जोखिम रखते हैं।
- धूम्रपान तंबाकू से जुड़ी बीमारियों और मौतों का मुख्य कारण है। जो लोग लंबे समय तक धूम्रपान करते हैं, उनमें से आधे लोग इससे जुड़ी बीमारियों के कारण समय से पहले मर जाते हैं।[1]
- लोग निकोटीन लेने के लिए धूम्रपान करते हैं, जो अपेक्षाकृत कम जोखिम वाला लेकिन लत लगाने वाला उत्तेजक पदार्थ है और तंबाकू जलने पर निकलता है। तंबाकू जलने से लगभग 7,000 रसायन निकलते हैं, जिनमें से 70 कैंसर पैदा करने वाले होते हैं।[2]
- निकोटीन खुद कैंसर, COPD (फेफड़ों की गंभीर बीमारी) या अन्य सामान्य तंबाकू से जुड़ी बीमारियों का कारण नहीं है; यह WHO की आवश्यक दवाओं की सूची में Nicotine Replacement Therapy (NRT) के रुप में शामिल है।[3]

1.2 सुरक्षित निकोटीन उत्पाद क्या हैं और ये कैसे काम करते हैं?

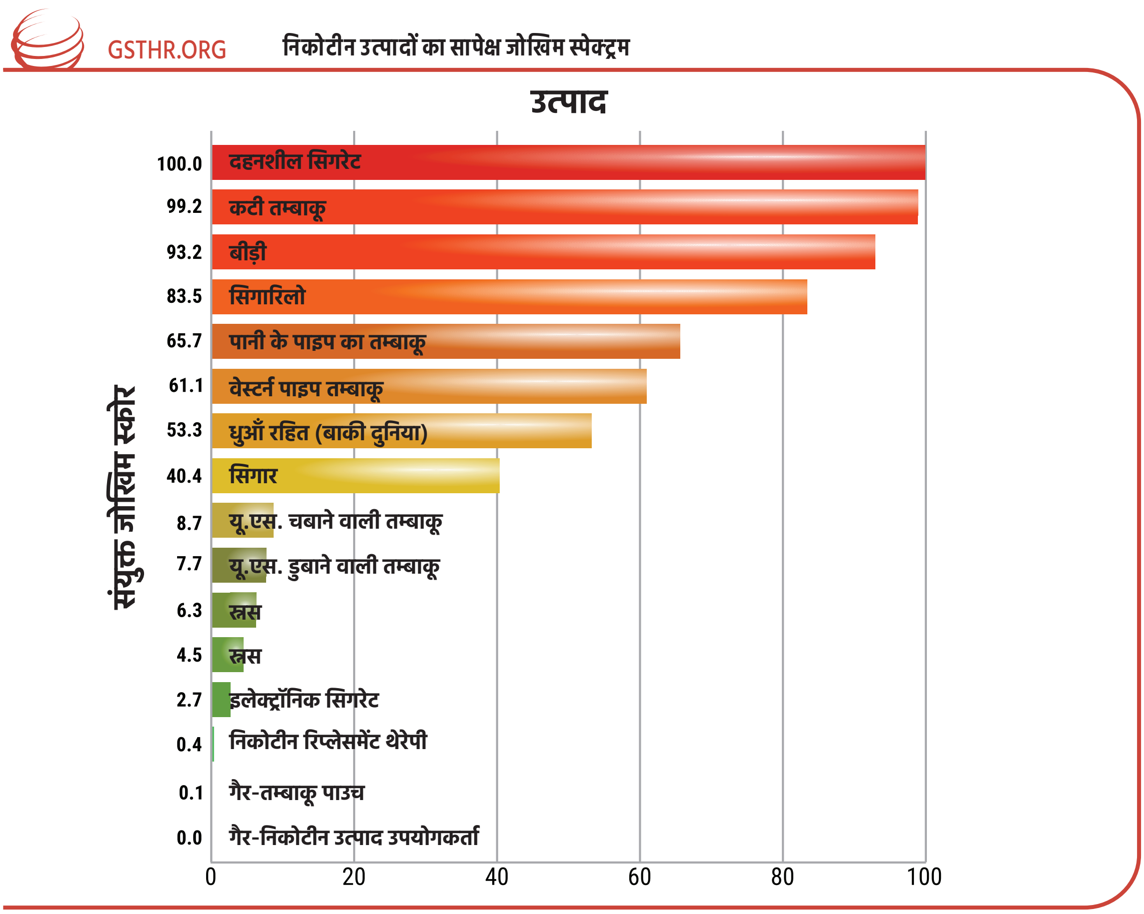
- सुरक्षित निकोटीन उत्पादों में निकोटीन वेप, निकोटीन पाउच, स्नस और गर्म किए गए तंबाकू उत्पाद शामिल हैं। ये सभी तंबाकू जलाए बिना निकोटीन देते हैं, जिससे धुएं में मौजूद जहरीले और कैंसर पैदा करने वाले पदार्थों के संपर्क में आने को कम किया जाता है।
- निकोटीन वेप (ई-सिगरेट) बैटरी से चलने वाले उपकरण होते हैं जो एक कॉइल को गर्म करते हैं, जिससे निकोटीन और फ़्लेवर वाले एक लिक्विड को भाप में बदल दिया जाता है, जिसे व्यक्ति सांस के साथ अंदर लेता है।
- स्वीडन में उपयोग होने वाली स्नस छोटे सैशे में आती है जिसमें संसाधित तंबाकू और फ़्लेवर मिलाए जाते हैं। इसे ऊपरी होंठ के नीचे रखा जाता है, जहां से निकोटीन मुंह की झिल्ली (म्यूकस मेम्ब्रेन) के जरिए शरीर में जाता है।
- निकोटीन पाउच भी छोटे सैशे होते हैं, लेकिन इनमें तंबाकू नहीं होती, बल्कि वनस्पति रेशे होते हैं जिनमें निकोटीन और फ़्लेवर मिलाए जाते हैं। इन्हें भी ऊपरी होंठ के नीचे रखा जाता है ताकि निकोटीन का अवशोषण हो सके।
- गर्म किए गए तंबाकू उत्पाद बैटरी से तंबाकू को 350°C से कम तापमान तक गर्म करते हैं, जिससे तंबाकू जलती नहीं है और भाप के रूप में निकोटीन निकलता है, जिसे व्यक्ति अंदर लेता है।

1.3 कम जोखिम वाले विकल्प कैसे चुनें

- एक व्यवस्थित अध्ययन में 123 वैज्ञानिक शोधों के आधार पर अलग-अलग निकोटीन उत्पादों को उनके जोखिम के अनुसार क्रमबद्ध किया गया। सबसे अधिक जोखिम वाली जलाने वाली सिगरेट को सबसे ज़्यादा 100% दिया गया, जबकि जो लोग निकोटीन का उपयोग नहीं करते उनका जोखिम 0% माना गया। सिगरेट के मुकाबले सभी सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का जोखिम काफी कम पाया गया। (चित्र 1 देखें)[4]
- अब तक धूम्रपान छोड़ने में निकोटीन वेप के लाभ के सबसे ज्यादा प्रमाण उपलब्ध हैं, लेकिन अन्य उत्पादों के लिए भी प्रमाण बढ़ रहे हैं।

- 2012 से Cochrane द्वारा किया जा रहा शोध, जिसे प्रमाण आधारित चिकित्सा में सबसे विश्वसनीय माना जाता है, लगातार यह दिखाता है कि निकोटीन वेप लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद करता है और NRT से ज्यादा प्रभावी है।[5]
- 2023 में UK Government ने दुनिया की पहली 'Swap to Stop' योजना शुरू की, जिसमें धूम्रपान कम करने के लिए 10 लाख वेप उपकरण उपलब्ध कराए गए।[6]
- किसी भी बिना जलाए जाने वाले निकोटीन और तंबाकू उत्पाद का उपयोग, खासकर जहां ये नियंत्रित (regulated) हों, लगातार धूम्रपान करने की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है।[7] हालांकि कई देशों में नियम बनाए गए हैं, फिर भी कुछ देशों में ये उत्पाद नियंत्रित नहीं हैं या कुछ जगहों पर प्रतिबंधित हैं।
- इसके बावजूद, सुरक्षित निकोटीन उत्पाद ज्यादातर देशों में उपलब्ध हैं। हालांकि पूरी तरह निश्चित नहीं कहा जा सकता, लेकिन संभावना है कि बिना नियंत्रण वाले उत्पाद भी लगातार धूम्रपान से कम नुकसानदेह होंगे।
- Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR) के अनुसार, दुनिया भर में लगभग 20 करोड़ लोग पहले से ही सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग कर रहे हैं।
- कई देशों जैसे Iceland, Japan, New Zealand, Norway, Sweden, UK और US में इन सुरक्षित उत्पादों के उपयोग के साथ धूम्रपान की दर में तेजी से कमी देखी गई है।[8]
- जब ये उत्पाद आसानी से उपलब्ध और किफायती होते हैं, तो बहुत से लोग धूम्रपान जारी रखने के बजाय इन सुरक्षित विकल्पों को चुनते हैं।

चित्र 1



डेटा स्रोत: Murkett et. al. 2022I GHTHR 2024 द्वारा तैयार किया गया ग्राफ़िक

2 उन लोगों के लिए तंबाकू हानि-न्यूनकरण जो नशीले पदार्थों के उपयोग से जुड़ी समस्याओं का सामना करते हैं

2.1 ड्रग उपचार सेवाओं के संपर्क में रहने वाले लोगों में धूम्रपान

- 54 अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा, जिसमें 6 महाद्वीपों के 20 देशों के 37,000 से अधिक लोग शामिल थे, यह दिखाती है कि ड्रग उपचार सेवाओं के संपर्क में रहने वाले लोगों में धूम्रपान की दर सामान्य आबादी की तुलना में लगातार दो से चार गुना अधिक होती है; ओपिओइड मेंटेनेंस थेरेपी ले रहे लोगों में औसत धूम्रपान दर 85% पाई गई।[9]
- इंग्लैंड में हेरोइन का उपयोग करने वाले 1 लाख से अधिक लोगों के मृत्यु संबंधी आंकड़ों (2000–2018) के एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि 63% लोग 70 वर्ष की आयु से पहले ही मर गए, जबकि सामान्य आबादी में यह आंकड़ा 16% था।[10]
- इन आंकड़ों के विश्लेषण से पता चला कि हेरोइन का उपयोग करने वाले लोगों में समय से पहले होने वाली मौतों में तंबाकू धूम्रपान और अवैध नशीले पदार्थ, दोनों लगभग एक-चौथाई के लिए जिम्मेदार थे। अवैध नशीले पदार्थों से 28% मौतें हुईं, जबकि धूम्रपान से 24%।[11]
- यदि किसी व्यक्ति को नशीले पदार्थों का उपयोग कम करने, नियंत्रित करने या छोड़ने में मदद की जाए, लेकिन उसके धूम्रपान पर ध्यान न दिया जाए, तो वह गंभीर स्वास्थ्य जोखिम और समय से पहले मृत्यु के खतरे में बना रहता है।

2.2 ड्रग उपचार में तंबाकू हानि-न्यूनकरण: स्थायी बदलाव का अवसर

- इस समूह में धूम्रपान छोड़ने की इच्छा काफी अधिक होती है। अध्ययनों से पता चलता है कि ड्रग उपचार ले रहे 50–80% लोग धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रेरित होते हैं।[12,13]
- यह एक गलत धारणा है कि ड्रग उपचार के दौरान धूम्रपान पर ध्यान देने से व्यक्ति की अन्य नशीले पदार्थों पर नियंत्रण पाने की क्षमता कमजोर हो जाती है। वास्तव में, धूम्रपान छोड़ने में सहायता देने से धूम्रपान की दर कम होती है और ड्रग उपचार के परिणामों पर इसका असर या तो तटस्थ होता है या सकारात्मक।[14,15]
- धूम्रपान से सुरक्षित विकल्पों की ओर बदलने से व्यक्ति और उसके आसपास के लोगों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है; इससे बच्चों और परिवार के सदस्यों के लिए परोक्ष धूम्रपान (दूसरों के धुएं) का खतरा कम होता है, साथ ही सहायता सेवाओं में अन्य लोगों और कर्मचारियों के लिए भी जोखिम घटता है और आग लगने की संभावना भी कम होती है।
- कई लोग सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग करके अपनी सिगरेटों की संख्या कम करते हैं। यह अल्पकालिक भी हो सकता है या दीर्घकालिक भी। इसे कभी-कभी "दोहरा उपयोग" कहा जाता है। यह भी हानि-न्यूनकरण का हिस्सा है।

3 ड्रग उपचार और हानि-न्यूनकरण सेवाओं में तंबाकू हानि-न्यूनकरण को शामिल करना: व्यावहारिक तरीके

यह दस्तावेज़ इस बारे में कुछ सुझाव देता है कि सहायता सेवाएं अपने लाभार्थियों के लिए तंबाकू हानि-न्यूनकरण को कैसे शामिल कर सकती हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि अलग-अलग देशों और परिस्थितियों में क्या संभव है, इसमें काफी अंतर होगा। सेवाओं के संसाधन, नियम-कानून, उत्पादों की उपलब्धता और लागत जैसे कारक अलग-अलग होंगे। इसलिए जो आपके कर्मचारियों और लाभार्थियों के लिए उपयोगी हो, उसे स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार अपनाएं।

3.1 आधार तैयार करना: आपके पास कौन से संसाधन उपलब्ध हैं?

- यह पता लगाएं कि आपके क्षेत्र में कौन-कौन से सुरक्षित निकोटीन उत्पाद उपलब्ध हैं, उनके नियम-कानून, उपलब्धता और लागत का मूल्यांकन करें, और तुलना करें कि ये लगातार धूम्रपान करने की तुलना में कितने किफायती हैं। GSTHR का मुफ्त वैश्विक डेटाबेस Global THR Database विभिन्न देशों में सुरक्षित निकोटीन उत्पादों और NRT की कानूनी स्थिति की जानकारी देता है। शोध के अनुसार कम से कम 128 देशों में सुरक्षित निकोटीन उत्पादों की कोई न कोई श्रेणी कानूनी रूप से उपलब्ध है।[16]
- अपनी सेवा में उपलब्ध क्षमता और संसाधनों का आकलन करें। कई उपाय ऐसे होते हैं जिनमें बहुत कम या कोई लागत नहीं लगती, जैसे लाभार्थियों से बातचीत में धूम्रपान के स्वास्थ्य जोखिमों और सुरक्षित विकल्पों के बारे में जानकारी देना, या सेवा केंद्र में मुद्रित सामग्री उपलब्ध कराना। यदि वित्तीय सहायता उपलब्ध हो, तो कर्मचारी प्रशिक्षण देकर धूम्रपान छोड़ने या सुरक्षित विकल्प अपनाने में मदद दी जा सकती है, या सुरक्षित निकोटीन उत्पाद या भरोसेमंद विक्रेताओं के लिए वाउचर उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
- अपने आसपास उपलब्ध सहायता सेवाओं की जानकारी लें। यदि धूम्रपान छोड़ने की सेवाएं उपलब्ध हैं, तो उनसे सहयोग मांगें; वे कर्मचारियों को प्रशिक्षण या लाभार्थियों को सीधे सहायता दे सकते हैं।
- यदि आसपास ऐसी सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं, तो कर्मचारियों को विशेषज्ञ प्रशिक्षण दिलाने का प्रयास करें। यदि स्थानीय प्रशिक्षण उपलब्ध न हो, तो UK का National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT) मुफ्त ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान करता है।[17]
- सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के विश्वसनीय स्थानीय विक्रेता भी जानकारी और सलाह का उपयोगी स्रोत हो सकते हैं।

3.2 सेवा में तंबाकू हानि-न्यूनकरण को शामिल करना

- धूम्रपान, निकोटीन उपयोग और तंबाकू हानि-न्यूनकरण के प्रति कर्मचारियों के दृष्टिकोण का आकलन करें, जिसमें उनका खुद का तंबाकू और निकोटीन उपयोग भी शामिल हो।
- कर्मचारियों को यह समझाएं कि ड्रग उपचार लेने वाले लोगों में धूम्रपान से जुड़ी बीमारियों और समय से पहले मृत्यु की दर बहुत अधिक होती है, और कुछ स्थितियों में तंबाकू का उपयोग अवैध नशीले पदार्थों से भी अधिक जोखिम भरा हो सकता है।
- कभी-कभी भरोसा बनाने के लिए कर्मचारी और लाभार्थी साथ में धूम्रपान करते हैं, लेकिन इससे तंबाकू का उपयोग को बढ़ावा मिलता है और सामान्य माना जाने लगता है। इसे हतोत्साहित किया जाना चाहिए।
- तंबाकू हानि-न्यूनकरण के मुख्य सिद्धांतों को समझाएं। कर्मचारियों को हमारे मुफ्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम Understanding tobacco harm reduction पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सभी मौजूदा और नए लाभार्थियों के साथ प्रारंभिक आकलन करें, जिसमें तंबाकू और निकोटीन उपयोग तथा धूम्रपान छोड़ने के प्रति उनके विचारों की जानकारी इकट्ठा की जाए।
- लाभार्थियों और कर्मचारियों को मिलकर धूम्रपान कम करने, छोड़ने या सुरक्षित निकोटीन उत्पादों पर जाने के लिए प्रोत्साहित करें। एक साथ बदलाव करने से उनके बीच सकारात्मक संबंध मजबूत होते हैं।
- सेवा के भीतर साझा लक्ष्यों के साथ एक "धूम्रपान छोड़ने का समूह" बनाएं, जिसमें लाभार्थी और कर्मचारी नियमित रूप से एक-दूसरे का सहयोग कर सकें।
- जब लाभार्थी कर्मचारियों को सिगरेट के बजाय सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग करते देखते हैं, तो उन्हें भरोसा होता है कि धूम्रपान छोड़ना संभव है।
- सहयोगी संस्थाओं और संबंधित लोगों—जैसे मेडिकल फ़ील्ड के लोग, दवाइयां देने वाले फार्मासिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता—को इस पहल के बारे में जानकारी दें, ताकि वे समझ सकें कि सेवा का उद्देश्य लोगों को धूम्रपान छोड़ने, कम करने या सुरक्षित विकल्प अपनाने में मदद करना है।

- यह तय करें कि सेवा स्थल पर सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग कहाँ किया जा सकता है। जो लोग सुरक्षित विकल्प अपना रहे हैं, उनके लिए अलग स्थान होना चाहिए ताकि वे धूम्रपान वाले क्षेत्रों से दूर रह सकें और दोबारा धूम्रपान शुरू करने से बच सकें।
- सेवा स्थल पर सुरक्षित निकोटीन उपयोग के बारे में स्पष्ट जानकारी और सलाह प्रदर्शित करें। धूम्रपान-मुक्त और सुरक्षित उत्पादों के लिए निर्धारित क्षेत्रों का स्पष्ट संकेत दें।

3.3 कर्मचारियों को धूम्रपान से निपटने के लिए आत्मविश्वासी बनाना

- सुनिश्चित करें कि कर्मचारी तंबाकू हानि-न्यूनकरण के सिद्धांतों को अच्छी तरह समझते हों। स्थानीय संसाधनों के साथ-साथ हमारे मुफ्त पाठ्यक्रम Understanding tobacco harm reduction का उपयोग करें, जिसे 2–3 घंटे में पूरा किया जा सकता है।
- कर्मचारियों को "Very Brief Advice (VBA)" देने के लिए प्रशिक्षित करें। यह एक छोटा और संरचित तरीका है, जिसे एक मिनट से कम समय में लागू किया जा सकता है। इसमें ये चरण शामिल हैं:

  पूछें कि क्या व्यक्ति धूम्रपान करता है;
  उसे छोड़ने या सुरक्षित विकल्प अपनाने की सलाह दें;
  उसकी रुचि का आकलन करें;
  और जानकारी व सहायता देकर उसे आगे बढ़ने में मदद करें।
- NCSCT का Very Brief Advice on Smoking – 30 seconds to save a life इस प्रक्रिया को समझाने के लिए अतिरिक्त जानकारी और मार्गदर्शन देता है।[18]

3.4 तंबाकू हानि-न्यूनकरण को शामिल करना – कार्यान्वयन का मार्ग

सेवा में इसे लागू करने के लिए सुझाए गए चरणों के लिए दस्तावेज़ के अंतिम हिस्से (अंदर के पिछले कवर) को देखें।

3.5 सुरक्षा संबंधी जानकारियाँ

- धूम्रपान और/या निकोटीन का उपयोग, लाभार्थियों द्वारा ली जाने वाली कुछ दवाओं (चाहे डॉक्टर द्वारा दी गई हों या नहीं) पर प्रभाव डाल सकता है। धूम्रपान (निकोटीन नहीं) शरीर में कुछ दवाओं के टूटने और असर को बदल सकता है, जैसे मेथाडोन और अन्य दवाएं जो ड्रग उपचार में अक्सर दी जाती हैं।[19]
- यह समझना जरूरी है कि दवाओं के साथ होने वाले ऐसे प्रभाव आमतौर पर छोटे होते हैं, जबकि धूम्रपान कम करने या छोड़ने से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ बहुत बड़े होते हैं।
- कर्मचारियों को स्थानीय दवा लिखने के (prescribing) दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए या संबंधित स्वास्थ्य पेशेवरों से सलाह लेनी चाहिए। इस विषय पर स्पष्ट जानकारी UK के National Institute for Health and Care Excellence (NICE) के Clinical Knowledge Summary Which drugs are affected by stopping smoking? और Drug interactions – nicotine में मिल सकती है।
- जहां उपयुक्त हो, अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों को यह जानकारी दी जानी चाहिए कि लाभार्थी धूम्रपान कम कर रहे हैं या छोड़ रहे हैं।

3.6 दीर्घकालिक सफलता के लिए निगरानी और मूल्यांकन

- सेवा से जुड़ते ही लाभार्थियों के धूम्रपान या तंबाकू उपयोग और उसे छोड़ने या कम करने की इच्छा की जानकारी एकत्र करें।
- नियमित अंतराल पर प्रगति की निगरानी करें, जिसमें सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग और तंबाकू के उपयोग में कमी या समाप्ति से संबंधित जानकारी शामिल हो।

- समय-समय पर लाभार्थियों और कर्मचारियों से संख्या आधारित (मात्रात्मक) और अनुभव आधारित (गुणात्मक) दोनों प्रकार की जानकारी एकत्र करें।
- इन आंकड़ों का विश्लेषण करें ताकि उपायों की प्रभावशीलता समझी जा सके, सुधार किए जा सकें, उनकी उपयोगिता साबित की जा सके और भविष्य के लिए संसाधन व वित्तीय सहायता प्राप्त की जा सके।

4 तंबाकू से होने वाले नुकसान को कम करना, स्वास्थ्य में सुधार

- ड्रग उपचार या हानि-न्यूनकरण सेवाओं के संपर्क में रहने वाले लोगों के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए धूम्रपान की उच्च दर को कम करना बहुत आवश्यक है।
- इन सेवाओं से जुड़े लोग लगभग किसी भी अन्य समुदाय की तुलना में अधिक धूम्रपान करते हैं। वे आमतौर पर लंबे समय से धूम्रपान कर रहे होते हैं और निकोटीन पूरी तरह छोड़ना उनके लिए ज़्यादा कठिन होता है।
- सुरक्षित निकोटीन उत्पादों जैसे वेप (ई-सिगरेट), निकोटीन पाउच, स्वीडिश शैली का स्नस या गर्म किए गए तंबाकू उत्पादों पर जाना, लगातार धूम्रपान करने की तुलना में अधिक सुरक्षित है।
- कई लोग जानते हैं कि धूम्रपान हानिकारक है और वे इसे छोड़ना या कम करना चाहते हैं; तंबाकू हानि-न्यूनकरण लोगों को अपने स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प चुनने की शक्ति देता है।
- धूम्रपान छोड़ने का मतलब यह जरूरी नहीं है कि निकोटीन पूरी तरह छोड़ना ही पड़े, अगर लोग ऐसा नहीं कर पाते या नहीं करना चाहते। सुरक्षित निकोटीन उत्पादों पर जाना एक दूसरा रास्ता देता है। और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग करके सिगरेट की संख्या कम करना भी हानि-न्यूनकरण ही है।
- तंबाकू हानि-न्यूनकरण को लागू करने में सेवाओं को समय के अलावा ज्यादा खर्च नहीं करना पड़ता। विश्वसनीय स्रोत से सही जानकारी और मार्गदर्शन देने से लाभार्थियों को भरोसा मिलता है और वे सुरक्षित विकल्प अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।
- धूम्रपान को नजरअंदाज करना, लाभार्थियों के स्वास्थ्य में बड़ा सुधार लाने का एक महत्वपूर्ण मौका खो देना है। कुछ करना, कुछ न करने से बेहतर है। चाहे सेवा केवल जानकारी और मार्गदर्शन दे सके या सुरक्षित उत्पादों की शुरुआती किट उपलब्ध करा सके, हर कदम महत्वपूर्ण है और लंबे समय में स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बना सकता है—लाभार्थियों और कर्मचारियों दोनों के लिए।
- अंततः, तंबाकू हानि-न्यूनकरण, हानि-न्यूनकरण ही है—और हानि-न्यूनकरण प्रभावी होता है।

संसाधन / आगे पढ़ने के लिए

GSTHR Briefing Paper: Smoking among people facing problems with drug use (नशीली दवाओं के इस्तेमाल से जूझ रहे लोगों में धूम्रपान)
यह संबंधित दस्तावेज़ इस समुदाय में धूम्रपान से जुड़ी बीमारियों और मौतों के स्तर को विस्तार से समझाता है।
Knowledge•Action•Change, UK. 2026.

Understanding tobacco harm reduction
यह एक मुफ्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम है, जिसे 2–3 घंटे में पूरा किया जा सकता है और यह तंबाकू हानि-न्यूनकरण की मूल समझ प्रदान करता है।
Knowledge•Action•Change, UK. 2025.

GSTHR's Global THR Database
यह एक मुफ्त डाटाबेस है जो सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग, नियम-कानून, धूम्रपान से जुड़े आंकड़े और NRT की उपलब्धता की जानकारी देता है।
Knowledge•Action•Change, UK. 2025.

GSTHR Briefing Paper: What is tobacco harm reduction? (तम्बाकू हानि-न्यूनकरण क्या है?)
यह दस्तावेज़ तंबाकू हानि-न्यूनकरण के सिद्धांत, इतिहास और इसके प्रमाणों का विस्तृत परिचय देता है।
यह 13 भाषाओं में उपलब्ध है।
Knowledge•Action•Change, UK. 2026.

GSTHR Briefing Paper: Why is tobacco harm reduction needed and what is the evidence it works?
(तंबाकू हानि न्यूनीकरण (Tobacco Harm Reduction) की जरुरत क्यों है और क्या प्रमाण हैं कि यह काम करता है?)
यह तंबाकू हानि-न्यूनकरण के महत्व को समझाता है और विभिन्न देशों के उदाहरणों के माध्यम से दिखाता है कि सुरक्षित निकोटीन उत्पाद धूम्रपान की दर को कैसे कम करते हैं।
यह 13 भाषाओं में उपलब्ध है।
Knowledge•Action•Change, UK. 2025.

Addressing common myths about vaping
यह एक छोटा दस्तावेज़ है जो निकोटीन वेप से जुड़ी आम गलतफहमियों को सीधे तौर पर स्पष्ट करता है।
Action on Smoking and Health (ASH), UK. 2023.

Very Brief Advice on Smoking – 30 seconds to save a life
यह सरल और तेज तरीके से दी जाने वाली सलाह के लिए स्पष्ट मार्गदर्शन देता है, जिसमें बातचीत के लिए एक रुपरेखा भी शामिल है।
National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT), UK. 2021.

The Smoking and Recovery Toolkit
यह संसाधन US के ड्रग उपचार विशेषज्ञ John De Miranda द्वारा K•A•C के Tobacco Harm Reduction Scholarship Programme के तहत विकसित किया गया है। यह टूलकिट ड्रग उपचार सेवाओं के लिए तंबाकू हानि-न्यूनकरण से संबंधित उपयोगी सामग्री और संसाधन देती है।
John de Miranda, US. (2021).

Clinical Knowledge Summary: Which drugs are affected by stopping smoking?
यह बताता है कि धूम्रपान कम करने या छोड़ने पर दवाओं पर क्या प्रभाव पड़ सकता है।
National Institute for Health and Care Excellence, UK. 2025.

Drug interactions – nicotine
दवाओं के सामान्य परस्पर प्रभाव (drug interactions) की जांच करने के लिए यह एक वेबसाइट है। 94 दवाएं निकोटीन के साथ परस्पर प्रभाव दिखाती हैं; इनमें से 82 प्रभाव मध्यम स्तर के हैं और 12 मामूली हैं।
Drugs.com. (मार्च 2026 में देखी गई)।

References

1. *Tobacco*. (2025, जून 25). World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco.
2. Center for Tobacco Products. (2026). Chemicals in Cigarettes: From Plant to Product to Puff. *FDA*. https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff.
3. *eEML - Electronic Essential Medicines List*. (n.d.). पुनर्प्राप्त 4 फ़रवरी, 2026, से https://list.essentialmeds.org/recommendations/1097.
4. Murkett, R., Rugh, M., & Ding, B. (2022). *Nicotine products relative risk assessment: An updated systematic review and meta-analysis* (9:1225). F1000Research. https://doi.org/10.12688/f1000research.26762.2.
5. Lindson, N., Livingstone-Banks, J., Butler, A. R., McRobbie, H., Bullen, C. R., Hajek, P., Wu, A. D., Begh, R., Theodoulou, A., Notley, C., Rigotti, N. A., Turner, T., Fanshawe, T., & Hartmann-Boyce, J. (2025). Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2025*(11). https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub10.
6. *Smokers urged to swap cigarettes for vapes in world first scheme*. (2023, अप्रैल 11). GOV.UK. https://www.gov.uk/government/news/smokers-urged-to-swap-cigarettes-for-vapes-in-world-first-scheme.
7. Murkett, R., Rugh, M., & Ding, B. (2022). Nicotine products relative risk assessment: An updated systematic review and meta-analysis (9:1225). F1000Research. https://doi.org/10.12688/f1000research.26762.2.
8. Shapiro, H., Jerzyński, T., Mzhavanadze, G., & Porritt, O. (2024). *The Global State of Tobacco Harm Reduction 2024: A Situation Report* (期 4; GSTHR Major Reports). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). https://gsthr.org/resources/thr-reports/the-global-state-of-tobacco-harm-reduction-2024-a-situation-report/.
9. Guydish, J., Passalacqua, E., Pagano, A., Martínez, C., Le, T., Chun, J., Tajima, B., Docto, L., Garina, D., & Delucchi, K. (2016). An international systematic review of smoking prevalence in addiction treatment. *Addiction*, *111*(2), 220–230. https://doi.org/10.1111/add.13099.
10. Lewer, D., Tattan-Birch, H., & Cox, S. (2025). Among people who use heroin, tobacco smoking and illegal drugs cause a similar number of premature deaths. *Addiction*, *120*(12), 2573–2579. https://doi.org/10.1111/add.70140.
11. Lewer, Tattan-Birch, & Cox, 2025.
12. Syan, S. K., Belisario, K. L., Rahman, L., Levitt, E. E., McCarron, C., Radman, H., Amlung, M., Praecht, A., George, T. P., & MacKillop, J. (2025). Smoking in Substance Use Disorder Patients: Prevalence, Comorbidities, Impulsivity, and Patterns of Readiness to Change. *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, *27*(10), 1813–1822. https://doi.org/10.1093/ntr/ntaf089.
13. Cookson, C., Strang, J., Ratschen, E., Sutherland, G., Finch, E., & McNeill, A. (2014). Smoking and its treatment in addiction services: Clients' and staff behaviour and attitudes. *BMC Health Services Research*, *14*, 304. https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-304.
14. Apollonio, D., Philipps, R., & Bero, L. (2016). Interventions for tobacco use cessation in people in treatment for or recovery from substance use disorders. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *11*(11), CD010274. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010274.pub2.
15. Prochaska, J. J., Delucchi, K., & Hall, S. M. (2004). A meta-analysis of smoking cessation interventions with individuals in substance abuse treatment or recovery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(6), 1144–1156. https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1144.
16. Knowledge·Action·Change. Global State of Tobacco Harm Reduction 2026. Forthcoming.
17. *Free stop smoking practitioner training and assessment*. (n.d.). NCSCT E-Learning. पुनर्प्राप्त 25 मार्च, 2026, से https://elearning.ncsct.co.uk/free.
18. *Very Brief Advice on Smoking (VBA)+*. (n.d.). National Centre for Smoking Cessation and Training. पुनर्प्राप्त 25 मार्च, 2026, से https://www.ncsct.co.uk/publications/VBA_2021.
19. NICE. (2025, सितम्बर 16). *Clinical Knowledge Summary: Which drugs are affected by stopping smoking?* The National Institute for Health and Care Excellence; NICE. https://cks.nice.org.uk/topics/smoking-cessation/prescribing-information/drugs-affected-by-smoking-cessation/.

कुंजी

रकिॉर्ड में शामलि करें

क्या लाभार्थी धूम्रपान करता है या जोखमि वाले बनिा धुएं वाले तंबाकू का उपयोग करता है?

नहीं

हाँ

लाभार्थी को तंबाकू उपयोग कम करने में उपलब्ध सहायता के बारे में जानकारी दें और हानि-न्यूनकरण के चार मुख्य संदेश साझा करें

1. धूम्रपान या तंबाकू छोड़ने का मतलब यह जरूरी नहीं है कि **निकोटीन पूरी तरह छोड़ना ही पड़े**
2. सुरक्षति निकोटीन उत्पादों पर जाना, **लगातार धूम्रपान करने से अधकि सुरक्षति है**
3. तंबाकू कम करना या छोड़ना, **दूसरे नशीले पदार्थों पर नयिंत्रण पाने में आपकी मदद कर सकता है**
4. सुरक्षति निकोटीन उत्पादों का उपयोग करके **धूम्रपान कम करना भी नुकसान को कम करता है**

क्या लाभार्थी तंबाकू उपयोग को हानि-न्यूनकरण के माध्यम से संबोधति करना चाहता है?

हाँ

नहीं

अगली मुलाकात में फरि से पूछें

दवा लखिने वाले फार्मासस्टि और मेडकिल फ़ील्ड के दूसरे स्टाफ़ को लाभार्थी के धूम्रपान या तंबाकू उपयोग कम करने/छोड़ने के इरादे की जानकारी दें

नीतियाँ से व्यवहार मार्गदर्शकिा के अनुभाग 3.5 को देखें

दूसरे उपचार लक्ष्यों के साथ देखभाल योजना में धूम्रपान या तंबाकू उपयोग को छोड़ना, कम करना या सुरक्षति वकिल्प अपनाना शामलि करें

सेवा के संसाधनों और स्थानीय परस्थितियों के अनुसार

सुरक्षति उत्पादों के वकिल्प उपलब्ध कराएं, ताकि लाभार्थी देख सके कि उसके लिए क्या सबसे बेहतर है

सुरक्षति उत्पादों के लिए वाउचर दें, ताकि लाभार्थी अपने लिए उपयुक्त वकिल्प चुन सके

सुरक्षति उत्पादों के बारे में स्पष्ट सलाह दें और भरोसेमंद स्थानीय वक्रिेताओं की जानकारी दें

यदि लागू हो, तो लाभार्थी को धूम्रपान छोड़ने या सुरक्षति वकिल्प अपनाने के लिए सहायक समूह बैठकों की जानकारी दें

सेवा से जुड़े रहने के दौरान नयिमति रूप से लाभार्थी की प्रगति और परिणामों की नगिरानी करें

सेवा से डस्चिार्ज होने की योजना बनाते समय सुनश्चिति करें कि लाभार्थी को यह पता हो कि यदि वह फरि से धूम्रपान शुरू कर दे तो सहायता कहाँ मलिेगी

GSTHR.ORG

GSTHR. (2026). *Integrating tobacco harm reduction into drug treatment and harm reduction services* (GSTHR Policy to Practice). Global State of Tobacco Harm Reduction. https://gsthr.org/resources/briefing-papers/integrating-tobacco-harm-reduction-into-drug-treatment-and-harm-reduction-services-policy-to-practice/

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन के काम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, या इस जीएसटीएचआर ब्रीफिंग पेपर में उठाए गए बिंदुओं के लिए, कृपया info@gsthr.org पर संपर्क करें।

हमारे बारे में: नॉलेज·एक्शन·चेंज (K•A•C) नुकसान में कमी को मानवाधिकारों पर आधारित एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति के रूप में बढ़ावा देती है। टीम के पास नशीली दवाओं के उपयोग, एचआईवी, धूम्रपान, यौन स्वास्थ्य और जेलों में नुकसान कम करने के काम का चालीस वर्षों से अधिक का अनुभव है। K•A•C ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR) चलाती है जो दुनिया भर के 200 से अधिक देशों और क्षेत्रों में तंबाकू से नुकसान में कमी के विकास और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग, उपलब्धता और नियामक प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ धूम्रपान के प्रचलन और संबंधित मृत्यु दर को दर्शाता है। सभी प्रकाशनों और लाइव डेटा के लिए, https://gsthr.org पर जाएं

हमारा वित्तपोषण: जीएसटीएचआर परियोजना ग्लोबल एक्शन टू एंड स्मोकिंग (जिसे पहले फ़ाउंडेशन फ़ॉर ए स्मोक-फ्री वर्ल्ड के नाम से जाना जाता था) से प्राप्त अनुदान की मदद से तैयार की गई है, जो एक स्वतंत्र, अमेरिकी गैर-लाभकारी 501(सी)(3) अनुदान देने वाला संगठन है, जो धूम्रपान महामारी को समाप्त करने के लिए दुनिया भर में विज्ञान-आधारित प्रयासों को गति देता है। ग्लोबल एक्शन ने इस ब्रीफ़िंग पेपर के डिज़ाइन, कार्यान्वयन, डेटा विश्लेषण या व्याख्या में कोई भूमिका नहीं निभाई। तथ्यों की सामग्री, चयन और प्रस्तुति, साथ ही व्यक्त की गई कोई भी राय, लेखकों की एकमात्र ज़िम्मेदारी है और इसे ग्लोबल एक्शन टू एंड स्मोकिंग के रुख को दर्शाने वाला नहीं माना जाना चाहिए।