

---

# टोबेको हार्म रडिक्शन (तंबाकू से होने वाले नुक्सान में कमी) क्या है?

---

मई 2022

## टोबेको हार्म रडिक्शन (तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी) क्या है?

### परमुख धारणाएँ

**टोबेको हार्म रडिक्शन (तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी)** दुनिया भर में लाखों लोगों के लिए एक ऐसा हस्तक्षेप है जो संभावित रूप से कई लोगों की जान बचा सकता है। जो लोग वर्तमान में सगिरेट और कुछ मुँह से खाई जाने वाली तंबाकू जैसे अधिक जोखिम वाले तंबाकू उत्पादों का उपयोग करते हैं उन्हें इसकी वजह से इनकी जगह कई प्रकार के सुरक्षित निकोटीन उत्पादों (एसएनपी) अपनाने मौका मिलता है जो उनके स्वास्थ्य के लिए कम जोखिम पैदा करते हैं। एसएनपी हालांकि वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य समाधानों के शस्त्रागार में एक अपेक्षाकृत नया अस्त्र है पर इसकी प्रभावशीलता का आधार हार्म रडिक्शन की पछिली मुहिमों की दशकों की सफलता है।

हर व्यक्ति ऐसे कुछ उत्पादों का उपयोग करता है या इस तरह से व्यवहार करता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा करता है। उदाहरण के लिए, कार दुर्घटनाओं में मौत होने के बाद भी सरकारें लोगों को गाड़ी चलाने से रोकने की कोशिश नहीं करती। इसके बजाय ये सीट बेल्ट के उपयोग के बारे में कानून बनाती हैं और कार निर्माताओं के लिए सुरक्षा मानक जारी करती हैं। ये चीजें चोट या मौत का खतरा कम करती हैं - लेकिन खत्म नहीं करती।

सार्वजनिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में, जोखिम वाले उत्पादों या व्यवहारों पर पूरा प्रतिबंध लगाने की जगह हार्म रडिक्शन की मदद से लोगों को सुरक्षित वैकल्पिक उत्पाद अपनाने का मौका देकर और/या कम जोखिम वाले व्यवहार को प्रोत्साहित करके स्वास्थ्य जोखिमों को कम किया जाता है। 1980 के दशक में एचआईवी/एड्स के खिलाफ लड़ाई में यह सिद्धान्त उभरा था और तब से एक साक्ष्य-आधारित, मानवीय और लागत प्रभावी प्रथाओं की एक शृंखला के रूप में विकसित हो गया है जिन्होंने दुनिया भर में अनगिनत लोगों की जान बचाई है।

ज्यादातर लोग जानते हैं कि तंबाकू का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और लोग तंबाकू का इस्तेमाल निकोटीन का सेवन करने के लिए करते हैं। यह कम ही ज्ञात है कि निकोटीन खुद सगिरेट जैसे ज्यादा जोखिम वाले तंबाकू उत्पादों से जुड़ी गंभीर बीमारियों का कारण नहीं है। निकोटीन अपेक्षाकृत कम जोखिम वाला नशीला पदार्थ है, लेकिन इसके प्रभाव इसे बार-बार उपयोग को प्रोत्साहित करते हैं। यह एक कारण है कि लोगों को यह पता होने के बाद भी कि धूम्रपान उनके स्वास्थ्य के लिए बुरा है, इसे छोड़ना मुश्किल लगता है।

निकोटीन का उपयोग करने का सबसे खतरनाक तरीका है सगिरेट जलाकर धुएं को अंदर खींचना। तंबाकू को जलाने से टार और हजारों विषाक्त पदार्थ निकलते हैं, जिनमें से कई गंभीर बीमारियों का खतरा पैदा करते हैं और जिनसे धूम्रपान करने वालों में से आधे लोगों की अकाल मृत्यु हो जाती है। कुछ मौखिक तंबाकू उत्पाद सेवन करने पर खतरनाक विषाक्त पदार्थ भी छोड़ते हैं।

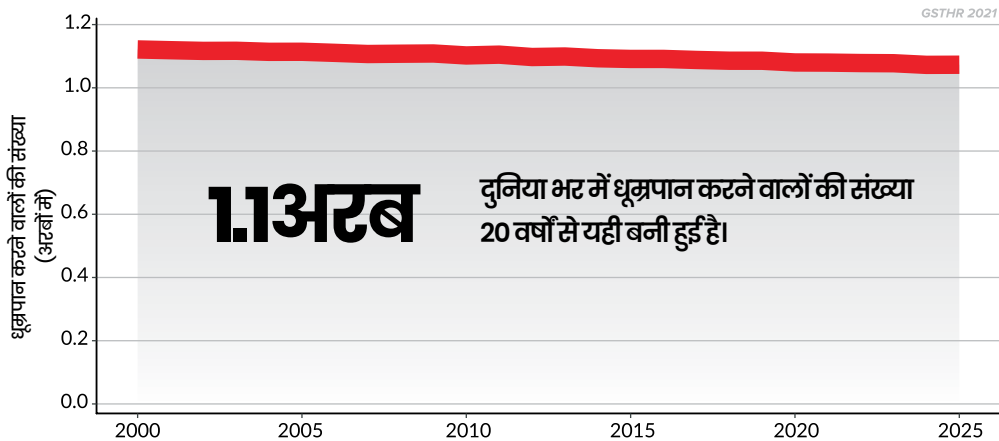
इसके विपरीत, सुरक्षित निकोटीन उत्पाद (एसएनपी) गैर-दहनशील होते हैं: इनमें से किसी में भी तंबाकू नहीं जलाई जाती और कुछ में तो बल्बुल भी तंबाकू नहीं होती। इनमें शामिल हैं निकोटीन वेप्स (ई-सगिरेट), तंबाकू-मुक्त निकोटीन पाउच, स्वीडिश-शैली की स्नस (एक मौखिक तंबाकू), कई अमेरिकी धुआं रहित (चबाने वाले) तंबाकू और गरम तंबाकू उत्पाद। इनमें से कई उत्पाद केवल पछिले 10-15 वर्षों में ही विकसित हुए हैं।

टोबेको हार्म रडिक्शन वाले उत्पादों का एक और प्रकार है पैच और चुड़ंगम, जिन्हें निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) कहा जाता है। एनआरटी और फार्मास्युटिकल उत्पाद जैसे वैरेनिकलाइन (जिसے Champix (चैपकिंस) भी कहा जाता है) ज्यादातर लोगों पर अच्छा असर करते हैं वही कुछ के लिए वे काम नहीं कर पाते। कई नमिन और मध्यम आय वाले देशों (LMIC) में इनका मलिन बहुत कठिन या महंगा है।

एसएनपी ऐसे लोगों को एक विकल्प देता है जो निकोटीन के अपने उपयोग से जुड़े नुकसान को कम करना चाहते हैं। कई उपभोक्ता बताते हैं कि वे वेपिंग पसंद करते हैं और निकोटीन पाउच, स्नस या गरम तंबाकू उत्पादों का उपयोग करते हैं क्योंकि वे धूम्रपान छोड़ने के अन्य तरीकों की तुलना में धूम्रपान से जुड़ चुकी कुछ आदतों और व्यवहारों के लिए कहीं बेहतर विकल्प देते हैं।

## टोबेको हार्म रडिक्शन की आवश्यकता क्यों है?

धूम्रपान पर अंकुश लगाने के मौजूदा पर्याप्त रूप से जल्दी या प्रभावी ढंग से काम नहीं कर रहे हैं।



डेटा स्रोत: इब्ल्यूएचओ (2019), तंबाकू के उपयोग के प्रचलन में दुज्ञानों पर इब्ल्यूएचओ की वैश्विक रिपोर्ट 2000-2025, तीसरा संस्करण। वशिव स्वास्थ्य संगठन। संदर्भ

दुनिया भर में धूम्रपान करने वालों की संख्या 1.1 अरब है, एक ऐसा आंकड़ा जो सन् 2000 से अपरिवर्तित बना हुआ है और इनमें से 80 प्रतिशत नमिन और माध्यम वर्गीय आय वाले देशों (LMIC) में रहते हैं। करोड़ों लोग दूसरे तंबाकू उत्पादों का भी उपयोग करते हैं जिनके अपने जोखिम होते हैं। भवषिय में धूम्रपान से मरने वालों की इब्ल्यूएचओ की अनुमानित संख्या 20 वर्षों में नहीं बदली है और सदी के अंत तक अनुमान अभी भी एक अरब है। 2006 में इब्ल्यूएचओ ने अनुमान दिया था कि 2030 तक एक वर्ष में 80 लाख मौतें होंगी। हम वहाँ अभी से पहुँच चुके हैं।

## हार्म रडिक्शन का इतहिस

वशिषज्जों की ओर से आने के बजाय, हार्म रडिक्शन अक्सर ऐसे लोगों द्वारा अपने साथियों की मदद करने के एक साधन के रूप में शुरू किया जाता है जो या तो जोखिम भरे व्यवहार से खुद सीधे प्रभावित हो रहे होते हैं, या इसमें खुद लपित होते हैं। इसका विकास एक जैविक और गतशील प्रक्रिया हो सकती है।

जब 1980 के दशक में पहली बार हार्म रडिक्शन के सदिधान्त की शुरुआत हुई तो संस्थाओं और समुदाओं ने दूसरे मर्दों से यौन संबंध रखने वाले मर्दों, यौनकर्मियों और इरग्स का इंजेक्शन लगाने वाले लोगों बीच उभर रहे एचआईवी को सुलझाने की कोशिश की। लोगों ने कंडोम, स्टैरलाइज्ड इंजेक्शन उपकरण बांटे और वायरस से संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के बारे में सलाह दी। प्रारंभ में इन समूहों को कोई सरकारी सहायता नहीं मिलती थी और राजनेताओं, मीडिया, बड़े पैमाने पर समाज और स्वास्थ्य क्षेत्र के कई लोगों की प्रतिक्रिया अक्सर इनके विरुद्ध होती थी।

लेकिन 1980 के दशक के अंत तक, ब्रिटन में राजनेताओं और चकितिसा समुदाय ने हार्म रडिक्शन के रास्ते के संभावित लाभों और लागत-प्रभावशीलता को पहचानना शुरू कर दिया। इसके परिणामस्वरूप यूके को एचआईवी के फैलने को सीमित करने में सफलता मिली। हार्म रडिक्शन के उपायों को एक बार अपनाने के बाद दूसरे देशों ने भी संक्रमण दर में भारी गिरावट देखी। हार्म रडिक्शन का सदिधान्त काम करता है।

मनो-सक्रिय पदार्थों (साइकोएक्टिव - ऐसे पदार्थ जो आपकी मानसिक स्थिति को बदलते हैं) के संदर्भ में हार्म रडिक्शन वशिष रूप से प्रासंगिक है। मनोदशा को प्रभावित करने वाले उत्पादों का उपयोग दुनिया की सभी संस्कृतियों और हिस्सों में आम है, उदाहरण के लिए कैफीन, चाय, निकोटीन, शराब, भांग, अफीम, ट्रैक्वलाइज़र और साइकोएक्टिव पौधे। कुछ पदार्थ अपने आप में जोखिम भरे होते हैं। कुछ में जोखिम इस बात में होता है कि पदार्थ किस तरह से लिया जा रहा है। निकोटीन के मामले में भी इसके जोखिम का स्तर इस बात पर निर्भर करता है कि इसे किस तरह लिया जा रहा है।

## क्या नकियोटीन का लगातार उपयोग चिता का वषिय है?

नकियोटीन वशिव स्वास्थ्य संगठन की आवश्यक दवाओं की सूची में शामिल है क्योंकि डॉक्टर दशकों से धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहे लोगों को नकियोटीन पैच और च्वगिगम लखि रहे हैं।

मसतषिक पर नकियोटीन का प्रभाव इसकी नियमिति खपत को प्रोत्साहति करता है, लेकिन यह अपेक्षाकृत कम जोखमि वाला पदार्थ है। यह सगिरेट के धुएं से होने वाली कसिी भी स्वास्थ्य समस्या का खुद कारण नहीं बनता है। 'लत' शब्द इस्तेमाल करने पर शराब और अन्य नशीली दवाओं के उपयोग की लत की छवदिमिग में आती है। यह भ्रामक है। लत की आम परिभाषा है उपयोग से खुद को रोक न पाना और इसके साथ स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाना। इसमें से नुकसान वाले हसिसे को हटा देने के बाद जो बचता है वह कैफ़ीन के इस्तेमाल के समान एक हल्के उत्तेजक का उपयोग करने की मजबूरी जैसी है।

## टोबेको हार्म रडिक्शन कैसे वकिसति हुआ?

टोबेको हार्म रडिक्शन का वचिार ब्रिटिशि तंबाकू शोधकर्ता माइकल रसेल ने 1976<sup>iii</sup> में ब्रिटिशि मेडिकल जर्नल में लखि था। उन्होंने समझ लयिा था कल्लिग 'धूम्रपान नकियोटीन के लएि करते हैं लेकिन टार से मर जाते हैं'। तब से, कई रपिर्टों ने इस वचिार की खोज की है कजिब तक तंबाकू जलाई नहीं जाती तब तक नकियोटीन का सेवन काफी कम जोखमि लएि कयिा जा सकता है। इनमें 2001 की यूएस इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिनि रपिर्ट क्लीयरिंग द स्मोक: एसेसगि द साइंस बेस फॉर टोबेको हार्म रडिक्शन<sup>iv</sup>, और यूके रॉयल कॉलेज ऑफ फजिशियनि की 2007 की रपिर्ट हार्म रडिक्शन इन नकियोटीन एडिक्शन: उन लोगों की मदद करना शामिल है जो नहीं छोड़ पा रहे।

ये रपिर्टें तब लखिी गई थीं जब आज उपलब्ध अधिकांश सुरक्षति नकियोटीन उत्पाद उपलब्ध नहीं थे (सनस और एनआरटी को छोड़कर)। टोबेको हार्म रडिक्शन का सदिधान्त धूम्रपान करने वालों द्वारा ऐसे लोगों ने आगे बढ़ाया है जो धूम्रपान की जगह कुछ और वकिल्प अपनाना चाहते हैं और इसमें एसएनपी की बढ़ती उपलब्धता का भी हाथ है। धूम्रपान छोड़कर दूसरे वकिल्प अपनाना आमतौर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थाओं और सरकारों के समर्थन के बिना और – कई बार वरीध के बावजूद हुआ है।

## हार्म रडिक्शन और सभी के लएि स्वास्थ्य का अधिकार

हार्म रडिक्शन एक राजनीतिक और सामाजिक न्याय के साथ-साथ एक सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा भी है। अंतरराष्ट्रीय संघर्षों यह स्पष्ट करती हैं कस्वास्थ्य एक सार्वभौमिक अधिकार है और संयुक्त राष्ट्र ने स्वीकार कयिा है कडिग्स का उपयोग करने वाले लोगों के लएि हार्म रडिक्शन स्वास्थ्य के अधिकार का हसिसा है। दुनिया भर में धूम्रपान करने वाले 1.1 अरब लोगों को स्वास्थ्य का उतना ही अधिकार है जतिना कसिी और को।

सार्वजनिक स्वास्थ्य का वशिव स्वास्थ्य संगठन द्वारा समर्थति एक मूल सदिधांत यह है कस्वस्थ जीवन जीने के लएि लोगों को अपने स्वयं के स्वास्थ्य पर नयित्रण रखने के लएि सशक्त बनाया जाना चाहएि। टोबेको हार्म रडिक्शन लोगों को नकियोटीन का उपयोग करने के सुरक्षति तरीके चुनकर अपने स्वास्थ्य का खुद नयित्रण लेने के लएि सशक्त होने का एक प्रमुख उदाहरण है।

## टोबेको हार्म रडिक्शन, तंबाकू उद्योग और अंतरराष्ट्रीय तंबाकू नयित्रण

टोबेको हार्म रडिक्शन तंबाकू नयित्रण के तीन स्तंभों में से एक है। तंबाकू नयित्रण पर फ्रेमवर्क कन्वेंशन (FCTC) – जो तंबाकू पर अंतरराष्ट्रीय संघर्ष है – 2005 में लागू की गई थी। इसका उद्देश्य तंबाकू उत्पादन और उपयोग को नयित्त्रति करने के उपायों को वकिसति करने के लएि राष्ट्रों को एक साथ लाकर तंबाकू कंपनयिों की बढ़ती बहु-राष्ट्रीय प्रकृति को चुनौती देना था।

FCTC के अनुसार तंबाकू नयित्रण का अर्थ है 'आपूर्ति, मांग और हार्म रडिक्शन की रणनीतयिां जनिका उद्देश्य है तंबाकू उत्पादों की खपत और तंबाकू के धुएं के संपर्क में आने को समाप्त या कम करके जनसंख्या के स्वास्थ्य में सुधार करना है'। (महत्व दयिा)।

## टोबेको हार्म रडिकेशन (तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी) क्या है?

FCIC हार्म रडिकेशन को परभाषित नहीं करता है, लेकिन कन्वेंशन का मसौदा तैयार करने वाले अधिकारियों को पता था कि उत्पादों को उपभोक्ताओं और नषिकरयि रूप से धूम्रपान करने वालों के लिए बहुत कम जोखिम पर नकिोटीन लेने के लिए विकसित किया जा सकता है। FCIC यह भी घोषणा करता है कि तंबाकू नयितरण के उपाय गतशील हैं और „वर्तमान और पुरासंगिक वैज्ञानिक, तकनीकी और आर्थिक वचारों पर आधारित” होने चाहिए।

FCIC कई सुरक्षित नकिोटीन उत्पाद उपलब्ध होने से पहले अधिनियमित किया गया था। नए एसएनपी को वाणज्यिक कंपनियों द्वारा विकसित और बेचा गया था, जिनमें से अधिकांश पारंपरिक तंबाकू कंपनियों नहीं थीं। वेपिंग उत्पादों को सबसे पहले चीन में हाई-टेक इलेक्ट्रॉनिकस उद्योग द्वारा विकसित किया गया था।

ऐसे कई लोगों ने जिनहोंने तंबाकू उद्योग से लड़ने में वर्षों बतियाए हैं, गलत तरीके से दावा करते हैं कि टोबेको हार्म रडिकेशन महज एक और उद्योग है जो युवाओं को नकिोटीन पर निर्भरता के लिए जीवन भर लुभाने के लिए है। इन दावों के साथ, एक सुव्यवस्थित और अच्छी तरह से वित्त पोषित वैश्विक अभियान ने टोबेको हार्म रडिकेशन के बढ़ते सबूत आधार और धूम्रपान करने वाले वयस्कों को इसे छोड़ने में मदद करने में इसकी भूमिका को सकरयि रूप से कमजोर करके दिखाने की कोशिश की है। यह अभियान (मुख्य रूप से अमेरिका) इस तथ्य के बावजूद कि अमेरिकी सरकार का अपना डेटा दिखाता है कि युवाओं के बीच वेपिंग तेजी से गरी है, युवाओं के वेपिंग करने को लेकर नैतिक दहशत पैदा करने पर केंद्रित है। दरअसल, रोग नयितरण और रोकथाम केंद्रों द्वारा कए गए वार्षिक सर्वेक्षणों में, पछिले 30 दिनों में एक बार ई-सगिरेट का उपयोग करने वाले हाई स्कूल के छात्रों की संख्या में 2019 और 2021 के बीच 59% की गरीवत आई है। वर्तमान में, WHO टोबेको हार्म रडिकेशन का वरीध करता है जबकि सार्वजनिक स्वास्थ्य के कई अन्य क्षेत्रों में हार्म रडिकेशन के दृष्टिकोण का समर्थन करता है।

## वशिषज्ञ क्या सोचते हैं

वैश्विक स्वतंत्र साक्ष्य और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित पेशेवर और चिकित्सा नकियों की समीक्षाओं के एक सतत बढ़ते नकियाय ने कहा है कि सुरक्षित नकिोटीन उत्पाद किसी भी दहनशील, और कई प्रकार के मुँह से ग्रहण कए जाने वाले तंबाकू उत्पादों की तुलना में काफी सुरक्षित हैं। सबूत बताते हैं कि धूम्रपान से संबंधित मौतों और बीमारी को कम करने में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

**कैंसर पर अनुसंधान के लिए अंतरराष्ट्रीय एजेंसी:** „तंबाकू धूम्रपान की तुलना में ई-सगिरेट के उपयोग से बीमारी और मृत्यु का कम जोखिम होने की अपेक्षा है। [...]यदि अधिकांश धूम्रपान करने वाले इसे छोड़कर ई-सगिरेट अपना लें तो इसमें तंबाकू धूम्रपान से होने वाली बीमारी और मृत्यु के भारी बोझ को कम करने की क्षमता है।”

**नकिोटिन और तंबाकू नेताओं पर अनुसंधान के लिए सोसायटी:** एसआरएनटी के पंद्रह पूर्व राष्ट्रपतियों ने एक संयुक्त बयान प्रकाशित किया कि „वेपिंग सार्वजनिक स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकती है, धूम्रपान से होने वाली तबाही [मृत्यु] को कम करने के लिए वेपिंग की सक्रमता का समर्थन दर्शाने वाले पर्याप्त सबूत मौजूद हैं। [...] बार-बार वेपिंग वयस्क धूम्रपान खत्म करने को बढ़ाता है [और] धूम्रपान के लिए पूरी तरह से वेपिंग पर ही निर्भर हो जाने से स्वास्थ्य जोखिम कम हो जाता है, संभवतः काफी हद तक।”

**पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड:** „हमारी नई समीक्षा इस नषिकरयि को पुष्ट करती है कि वेपिंग का जोखिम धूम्रपान के जोखिम की तुलना में बहुत कम है और कम से कम 95% कम हानिकारक है, और नषिकरयि रूप से धूम्रपान करने वालों के लिए तो जोखिम नगण्य है। फरि भी धूम्रपान करने वाले आधे से अधिक लोग या गलत रूप से यह मानते हैं कि वेपिंग धूम्रपान जैसी हानिकारक है या उन्हें इसके बारे में जानकारी ही नहीं है।

**यूके रॉयल कॉलेज ऑफ फजिशियन:** „यद्यपि ई-सगिरेट से जुड़े दीर्घकालिक स्वास्थ्य जोखिमों को सटीक रूप से निर्धारित करना संभव नहीं है, उपलब्ध आंकड़े बताते हैं कि इनके जोखिम धूम्रपान करने वाले तंबाकू उत्पादों के 5% से अधिक होने की संभावना नहीं है, और पूरी संभावना है कि इस आंकड़े से भी काफी कम हो। [...] लोगों को धूम्रपान रोकने में मदद करने में ई-सगिरेट प्रभावी हैं।”

**ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशन:** „धूम्रपान करने वालों की बड़ी संख्या ई-सगिरेट (इलेक्ट्रॉनिक सगिरेट) का उपयोग कर रही है, कई लोगों ने कहा कि ये सगिरेट के उपयोग को छोड़ने या कम करने में सहायक हैं। इनके उपयोग के धूम्रपान से जुड़े बड़े नुकसान को कम करने में स्पष्ट संभावित लाभ हैं और बढ़ती आम सहमति है कि ये तंबाकू के उपयोग से काफी कम हानिकारक हैं।”

**न्यूजीलैंड स्वास्थ्य मंत्रालय:** „मंत्रालय का मानना है कि वेपिंग उत्पाद असमानताओं को रोक सकते हैं और स्मोक-फ्री 2025 में योगदान कर सकते हैं। वेपिंग उत्पादों के साक्ष्य इंगति करते हैं कि इनमें सगिरेट पीने की तुलना में बहुत कम जोखिम हैं हालांकि ये जोखिम-मुक्त नहीं हैं। साक्ष्य बढ़ रहे हैं कि वेपिंग लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकती है। इस बात का

कोई अंतरराष्ट्रीय प्रमाण नहीं है कि वेपिंग उत्पाद वयस्कों और युवाओं में सगिरेट पीने में दीर्घकालिक गतिवट में रुकावट डाल रहे हैं और असल में इसमें योगदान दे रहे हो सकते हैं।

**रॉयल ऑस्ट्रेलियन कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशनरस:** „ई-सगिरेट निकोटीन वापसी की लालसा और लक्षणों को दूर करने के साथ-साथ धूम्रपान के व्यवहार और संवेदी पहलुओं का अनुकरण कर सकता है। [...] यह नषिकर्ष नकालना उचित है कथिदएक अतरिकित के बजाय एक वकिल्प के रूप में उपयोग कथिा जाता है, तो ई-सगिरेट धूम्रपान जारी रखने की तुलना में बहुत कम हानिकारक है।”

**कोक्रेन समीक्षा:** यादृच्छिक नयित्तरति परीक्षणों की गोल्ड-स्टैंडर्ड व्यवस्थति समीक्षा ने नषिकर्ष नकाला है कि „धूम्रपान रोकने के लए निकोटीन ई-सगिरेट का उपयोग करने वाले हर 100 लोगों में से 9 से 14 सफलतापूर्वक धूम्रपान बंद कर सकते हैं, वही इसकी तुलना में एनआरटी का उपयोग करने वाले 100 लोगों में से केवल 6, निकोटीन मुक्त ई-सगिरेट का उपयोग कर रहे 100 में से 7, या बनिा कसिी सहारे या व्यवहार सुधार मदद के केवल 100 में से 4 लोग सफलतापूर्वक बंद कर सकते हैं।”

**यूस फेडरल ड्रग एडमनिस्ट्रेशन:** एफडीए ने अमेरिका में सुरक्षति निकोटीन उत्पादों के लए कई प्रीमार्केट टोबैको प्रोडक्ट एप्लिकेशन (पीएमटीए) और संशोधति जोखमि तंबाकू उत्पाद ऑर्डर (MRTP -एमआरटीपी) अनुमोदति कएि है। अनुमोदन के लए नदिमाताओं को यह दखिाना जरूरी होता है कथि एप्लिकेशन आबादी के लए समग्र रूप से जोखमि और लाभों की दृष्टि से „सार्वजनिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लए उपयुक्त” है। एक MRTP कसिी ऐसे तंबाकू उत्पाद की मार्केटिंग के लए अधिकृत करता है जो बाजार में अन्य उत्पादों की तुलना में कम जोखमि वाला होता है। स्वीडिश मैच कंपनी की जनरल सनस अक्टूबर 2019 में पहला FDA-अनुमोदति MRTP बन गया। जुलाई 2020 में FDA ने PMI के IQOS हीटेड तंबाकू उत्पाद की मार्केटिंग को MRTP के रूप में अधिकृत कथिा।

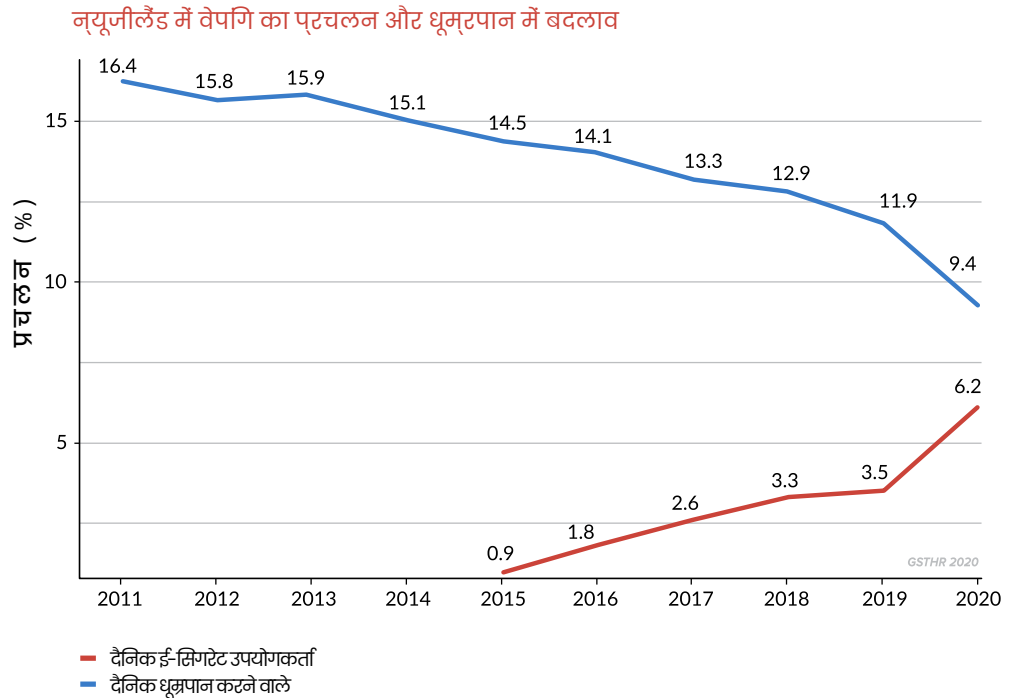
## टोबैको हारम रडिक्शन के नतीजे

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हारम रडिक्शन द्वारा कएि गए शोध का अनुमान है कि दुनिया भर में सुरक्षति निकोटीन उत्पादों के 10 करोड़ उपयोगकर्ता हैं।

कई देशों के साक्ष्य इंगति करते हैं कि धूम्रपान करने वाले कम जोखमि वाले उत्पादों को अपना रहे हैं। उदाहरण के लए, बदली के प्रभावों के स्पष्ट संकेत हैं - कएिसएनपी धूम्रपान की जगह ले रहे हैं - जसिमें नमिनलखिति देश भी शामिल हैं:

- » **नॉर्वे:** 15% युवा महलिाएं सनस का उपयोग करती हैं लेकिन केवल 1% धूम्रपान करती हैं। यह दुनिया में महलिा धूम्रपान के नमिनतम स्तरों में से एक है और युवा महलिाएं सगिरेट के बजाय सनस का उपयोग करती हैं।<sup>xxvi</sup>
- » **जापान:** गरम तंबाकू उत्पादों की शुरुआत के बाद से सगिरेट की बकिरी में एक तहोई की गतिवट आई है।<sup>xxvii</sup>
- » **स्वीडन:** स्वीडिश पुरुषों ने धूम्रपान की जगह सनस का उपयोग करना शुरू कर दिया है। नतीजतन, यूरोप में स्वीडन में तंबाकू से संबंधति बीमारियों की दर सबसे कम है। स्वीडन यूरोपीय संघ का एकमात्र राज्य है जो धूम्रपान मुक्त स्थिति तक पहुंच गया है, जसिकी परभाषा है देश के 5% से कम वयस्क धूम्रपान करते हैं।<sup>xxviii</sup>
- » **ग्रेट ब्रिटन:** वेपिंग के उपयोग के साथ धूम्रपान में तेजी से गतिवट आई है और धूम्रपान रोकने के लए वेपिंग सबसे लोकप्रिय तरीका है। ग्रेट ब्रिटन में 36 लाख लोग वेपिंग करते हैं, जनिमें से 24 लाख ने पूरी तरह से धूम्रपान छोड़ दिया है।<sup>xxix</sup>
- » **न्यूजीलैंड:** वेपिंग का तेजी से सेवन (2016 में 0.9% वयस्कों से 2021 में 6.2% तक) धूम्रपान में नाटकीय गतिवट के साथ जुड़ा हुआ है - 14.5% से 9.4% तक।<sup>xxx</sup>

## टोबैको हार्म रडिक्शन (तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी) क्या है?



## आगे क्या होना चाहिए?

तंबाकू नयितरण के भवषिय में सगिरेट और जोखमि भरे मुंह से ली जाने वाली तंबाकू की वैश्विक खपत को कम करके टोबैको हार्म रडिक्शन की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। यह उन लाखों लोगों को नए विकल्प देता है जो धूम्रपान और अन्य जोखमि वाले तंबाकू उत्पादों से दूर रहना चाहते हैं। जो लोग निकोटीन छोड़ना नहीं चाहते हैं या नहीं छोड़ पा रहे हैं, उनके लिए धूम्रपान की जगह सुरक्षित निकोटीन उत्पाद अपनाने के भारी संभावित लाभ हैं।

सरकारों को टोबैको हार्म रडिक्शन में मदद करनी चाहिए। उन्हें उन लोगों के लिए सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग में बाधा नहीं डालनी चाहिए या बाधाएँ दूर करनी चाहिए जो जोखमि वाले तंबाकू के उपयोग की जगह इन्हें अपनाना चाहते हैं। उन्हें ऐसे प्रभावी और उचित वनियमन लागू करना चाहिए जो उपभोक्ताओं की रक्षा करें और युवाओं को इनके उपयोग से बचाएं। उन्हें धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को धूम्रपान की जगह सुरक्षित निकोटीन उत्पादों को अपनाने को प्रोत्साहित करना चाहिए और ऐसी नीतियों और कानूनों से बचना चाहिए जो जानबूझकर या अनजाने में जोखमि भरे उत्पादों का पक्ष लेते हैं।

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रडिक्शन के कार्य या इस GSTHR ब्रीफिंग पेपर में उठाए गए बर्दियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया [info@gsthr.org](mailto:info@gsthr.org) पर संपर्क करें।

हमारे बारे में: **Knowledge>Action·Change (K·A·C)** हार्म रडिक्शन को मानव अधिकारों पर आधारित एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति के रूप में बढ़ावा देता है। टीम को हार्म रडिक्शन के काम का चालीस से अधिक वर्षों का अनुभव है और इसने नशीली दवाओं के उपयोग, एचआईवी, धूम्रपान, यौन स्वास्थ्य और जेलों में काम किया है। K·A·C **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)** चलाता है जो और दुनिया भर के 200 से अधिक देशों और क्षेत्रों में टोबैको हार्म रडिक्शन और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग, उपलब्धता और नयिमक प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ धूम्रपान के प्रचलन और संबंधित मृत्यु दर के विकास को मैप करता है। सभी प्रकाशनों और लाइव डेटा के लिए, <https://gsthr.org> पर जाएं।

हमारा वित्तपोषण: GSTHR प्रोजेक्ट **फाउंडेशन फॉर ए स्मोक फ्री वर्ल्ड** से अनुदान की सहायता से खड़ा किया गया है जो एक स्वतंत्र, यूएस गैर-लाभकारी 501 (सी) (3) है जिसे अमेरिकी कानून के तहत, अपने दाताओं से स्वतंत्र रूप से संचालित होती है। परियोजना और

- i. Colin D. Mathers and Dejan Loncar, "Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030," *PLoS Medicine* 3, no. 11 (नवम्बर, 2006): e442, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>.
- ii. Royal Society of Public Health, "Nicotine 'no more harmful to health than caffeine,'" 13 अगस्त, 2015, <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/nicotine--no-more-harmful-to-health-than-caffeine-.html?s=03>; Royal Society of Public Health, "Stopping smoking by using other sources of nicotine," अगस्त, 2015, <https://www.rsph.org.uk/resourceLibrary/stopping-smoking-by-using-other-sources-of-nicotine.html>.
- iii. M A Russell, "Low-tar medium-nicotine cigarettes: a new approach to safer smoking," *British Medical Journal* 1, no. 6023 (12 जून, 1976): 1430–33.
- iv. Institute of Medicine (US) Committee to Assess the Science Base for Tobacco Harm Reduction, Clearing the Smoke: Assessing the Science Base for Tobacco Harm Reduction, ed. by Kathleen Stratton इत्यादि (Washington (DC): National Academies Press (US), 2001), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222375/>.
- v. Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, "Harm Reduction in Nicotine Addiction: Helping People Who Can't Quit" (London: Royal College of Physicians, अक्टूबर, 2007), <https://shop.rcplondon.ac.uk/products/harm-reduction-in-nicotine-addiction-helping-people-who-cant-quit>.
- vi. UN Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR), "The Right to Health, Fact Sheet No. 31" (UN Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR), जून, 2008), <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Factsheet31.pdf>.
- vii. United Nations, "Universal Declaration of Human Rights," में United Nations (United Nations General Assembly, Paris: United Nations, 1948), <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>.
- viii. World Health Organization, "Human Rights and Health," WHO, 29 दसम्बर, 2017, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>.
- ix. WHO, WHO Framework Convention on Tobacco Control (Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2005), [http://www.who.int/fctc/text\\_download/en/](http://www.who.int/fctc/text_download/en/).
- x. Harry Shapiro, "Burning Issues: Global State of Tobacco Harm Reduction 2020" (London: Knowledge Action Change, 2020), <https://gsthr.org/resources/item/burning-issues-global-state-tobacco-harm-reduction-2020>.
- xi. WHO, WHO Framework Convention on Tobacco Control. Article 1 paragraph (d), page 11.
- xii. GSTHR, "Fighting the Last War: The WHO and International Tobacco Control," GSTHR Thematic Reports (London: Knowledge Action Change, 2021), <https://gsthr.org/resources/thr-reports/fighting-the-last-war/>; GSTHR, "Fighting the Last War: The WHO and International Tobacco Control," GSTHR Briefing Papers (London: Knowledge Action Change, नवम्बर, 2021), <https://gsthr.org/briefing-papers/fighting-the-last-war-the-who-and-international-tobacco-control/>.
- xiii. Centers for Disease Control and Prevention, "CDC Newsroom," CDC, 5 दसम्बर, 2019, <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/1205-nyts-2019.html>.
- xiv. Centers for Disease Control and Prevention, "Notes From the Field: E-Cigarette Use Among Middle and High School Students—National Youth Tobacco Survey, United States, 2021," *Morbidity and Mortality Weekly Reports (MMWR)*, 1 अक्टूबर, 2021, [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/mmwrs/byyear/2021/mm7039a4/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/mmwrs/byyear/2021/mm7039a4/index.html).
- xv. This quote from the WHO agency has since been removed.
- xvi. David J. K. Balfour इत्यादि, "Balancing Consideration of the Risks and Benefits of E-Cigarettes," *American Journal of Public Health* 111, no. 9 (सितम्बर, 2021): 1661–72, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2021.306416>.
- xvii. Public Health England, "PHE Publishes Independent Expert E-Cigarettes Evidence Review," GOV.UK, 6 फ़रवरी, 2018, <https://www.gov.uk/government/news/phe-publishes-independent-expert-e-cigarettes-evidence-review>.
- xviii. Royal College of Physicians, "Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction," RCP policy: public health and health inequality (Royal College of Physicians, 28 अप्रैल, 2016), <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>.
- xix. British Medical Association, "E-Cigarettes: Balancing Risks and Opportunities," 2017, <https://beta-qa.bma.org.uk/what-we-do/population-health/drivers-of-ill-health/e-cigarettes-balancing-risks-and-opportunities>.
- xx. New Zealand government, "Position Statement on Vaping," Ministry of Health NZ, 3 सितम्बर, 2020, <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/tobacco-control/vaping-smokefree-environments-and-regulated-products/position-statement-vaping>.
- xxi. The Royal Australian College of General Practitioners, "Supporting smoking cessation: A guide for health professionals," 2011, <https://www.racgp.org.au/clinical-resources/clinical-guidelines/key-racgp-guidelines/view-all-racgp-guidelines/supporting-smoking-cessation>.
- xxii. Jamie Hartmann-Boyce इत्यादि, "Electronic Cigarettes for Smoking Cessation," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 9 (2021), <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub6>, <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010216.pub6/full#CD010216-abs-0002>.
- xxiii. U.S. Food and Drug Administration, Center for Tobacco Products, "Pre-market Tobacco Product Marketing Granted Orders," FDA, 12 मई, 2022, <https://www.fda.gov/tobacco-products/premarket-tobacco-product-applications/premarket-tobacco-product-marketing-granted-orders>.



- xxiv. U.S. Food and Drug Administration, Center for Tobacco Products, "Modified Risk Granted Orders," FDA, 11 मार्च, 2022, <https://www.fda.gov/tobacco-products/advertising-and-promotion/modified-risk-granted-orders>.
- xxv. Tomasz Jerzyński<sup>1</sup>, "Estimation of the global number of e-cigarette users in 2020," Harm Reduction Journal 18, no.1 (23 अक्टूबर, 2021): 109, <https://doi.org/10.1186/s12954-021-00556-7>.
- xxvi. GSTHR, "Fighting the Last War: The WHO and International Tobacco Control," 2021. Chapter 4, page 29. <https://gsth.org/resources/thr-reports/fighting-the-last-war/>
- xxvii. Ibid.
- xxviii. Ibid.
- xxix. Action on Smoking and Health, "Use of E-Cigarettes (Vapes) among Adults in Great Britain, 2021," 28 जून, 2021, <https://ash.org.uk/information-and-resources/fact-sheets/statistical/use-of-e-cigarettes-among-adults-in-great-britain-2021/>.
- xxx. Ministry of Health, "Annual Data Explorer 2020/21: New Zealand Health Survey [Data File]," 2021, <https://minhealthnz.shinyapps.io/nz-health-survey-2020-21-annual-data-explorer/>.

