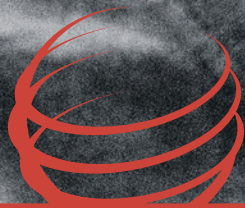


तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी और स्वास्थ्य अधिकार



GLOBAL STATE OF TOBACCO
HARM REDUCTION



तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी (टोबैको हार्म रिडक्शन) और स्वास्थ्य अधिकार



तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी (टोबैको हार्म रिडक्शन) और स्वास्थ्य अधिकार (2020) को Knowledge•Action•Change द्वारा प्रकाशित किया जाता है। यह इंग्लैंड की एक एजेंसी है जो नुकसान को कम करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है (<https://kachange.eu>).

Knowledge•Action•Change
8 Northumberland Avenue
London WC2N 5BY, UK

लेखिका: रूथ गोल्डस्मिथ
सम्पादन: हैरी शपिरो

प्रकाशन प्रबंधन: ग्रेजगोर्ज क्रोल
डिजाइन: WEDA sc; Urszula Biskupska प्रोजेक्ट टीम: गैरी स्टिमसन, पैडी कोस्टाल, ग्रेजगोर्ज क्रोल, केविन मोलॉय, हैरी शपिरो, जेस हार्डिंग और टॉमस जेरजिंस्कीकवर फोटो: पैट्रिक हेंड्री, Unsplash पर

यह संक्षिप्त रिपोर्ट ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR) पर एक द्विवार्षिक रिपोर्ट बनाने की एक व्यापक परियोजना का हिस्सा है। धूम्रपान-रहित विश्व बनाने के लिए GSTHR को Foundation for a Smoke-Free World से अनुदान प्राप्त हुआ है। फाउंडेशन ने इस रिपोर्ट की सामग्री, विश्लेषण या निष्कर्षों को निर्धारित करने में कोई भूमिका नहीं निभाई और यह प्रकाशक के हैं।

इस रिपोर्ट, GSTHR द्विवार्षिक रिपोर्ट और दुनिया भर में टोबैको हार्म रिडक्शन की अद्यतन जानकारी के लिए, <https://gsthr.org> पर जाएँ।

आभार:
विल गॉडफ्री (USA), चिम्बे गोमा (मलावी), एलेक्स वोडाक (ऑस्ट्रेलिया), क्लाइव बेट्स (UK), डेव क्रॉस (UK) और मरेवा ग्लोवर (न्यूजीलैंड) का उनकी प्रतिक्रिया के लिए हार्दिक धन्यवाद; जो भी त्रुटि हैं वे लेखक के हैं।

कॉपीराइट (c) Knowledge•Action•Change 2020. क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस (BY+NC) के तहत आप नीचे दिए गए उद्धरण का उपयोग करके Knowledge•Action•Change 2020 की सामग्री निर्माता के रूप में पहचान करके गैर-व्यावसायिक उपयोग के लिए सामग्री की प्रतिलिपि बनाने और पुनर्वितरित करने के लिए स्वतंत्र हैं।

उद्धरण:
टोबैको हार्म रिडक्शन और स्वास्थ्य अधिकार (2020). लंदन:
Knowledge•Action•Change 2020.
ISBN: 978-1-9993579-4-8

तंबाकू से होने वाले नुकसान में कमी (टोबैको हार्म रिडक्शन) और स्वास्थ्य अधिकार

मूल संदेश

नुकसान में कमी (हार्म रिडक्शन) व्यावहारिक नीतियों, विनियमों और कार्यों की एक पूरी श्रृंखला को कहते हैं जो या तो उत्पादों या पदार्थों के सुरक्षित रूप प्रस्तुत कर स्वास्थ्य जोखिम को कम करती है, या कम जोखिम वाले व्यवहारों को प्रोत्साहित करती है। हार्म रिडक्शन केवल उत्पादों या व्यवहार को पूरी तरह खत्म करने पर केंद्रित नहीं होता।

टोबैको हार्म रिडक्शन, सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग करके, दुनिया भर में उन लाखों लोगों के लिए ऐसे नए विकल्प लाती है जो धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं लेकिन पहले से उपलब्ध विकल्पों के साथ ऐसा करने में वे असमर्थ हैं।

ऐसे पर्याप्त अंतरराष्ट्रीय, स्वतंत्र साक्ष्य हैं कि आज उपलब्ध सुरक्षित निकोटीन उत्पाद जैसे - निकोटीन वेपिंग डिवाइस (ई-सिगरेट), गर्म किए जाने वाले तंबाकू उत्पाद और स्वीडिश शैली के ओरल स्नस सहित - तंबाकू के धूम्रपान करने की तुलना में प्रमाणित और अर्थपूर्ण रूप से काफी सुरक्षित हैं।

अब तक, धूम्रपान से होने वाली मृत्यु और बीमारी से निपटने के लिए आधिकारिक प्रतिक्रियाओं में तंबाकू नियंत्रण ही सबसे आगे रहा है। इसने बहुत कुछ हासिल जरूर किया है लेकिन यह तंबाकू के उपयोग को जड़ से नहीं उखाड़ पाया। दुनिया भर में लाखों लोग निकोटीन को छोड़ने में असमर्थ हैं या ऐसा करना नहीं चाहते और इसका सेवन करने के लिए धूम्रपान करना जारी रखते हैं।

उच्च आय वाले देशों में, धूम्रपान का स्तर गरीब तबके वाले समुदायों में सबसे अधिक है। कई निम्न और मध्यम-आय वाले देशों में धूम्रपान के स्तर में कोई अंतर नहीं आया है और लगता है कि जनसंख्या वृद्धि से धूम्रपान करने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि ही होगी।

लाखों लोगों को ऐसे उत्पादों की पहुँच से वंचित नहीं किया जाना चाहिए जो उन्हें निम्न जीवन स्तर, बीमारी और समय से पहले मौत से बचाने में मदद कर सकते हैं। इन उत्पादों की पहुँच को रोकने से लोग अपने स्वास्थ्य के अधिकार से वंचित रह जाते हैं जो कई अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य सम्मेलनों में निहित हैं।

जहाँ भी सुरक्षित निकोटीन उत्पाद सुलभ हैं और अच्छी तरह से विनियमित होते हैं, वहाँ साक्ष्य स्पष्ट हैं। लोगों ने भारी संख्या में जलाने वाली तंबाकू छोड़कर और इन उत्पादों का उपयोग शुरू कर दिया जिन लोगों ने अपने स्वास्थ्य में सुधार करने के विकल्प का चयन किया और इसमें सरकारों और करदाताओं पर लगभग कोई आर्थिक बोझ नहीं आया।

इसके बाद भी सुरक्षित निकोटीन उत्पादों पर प्रतिबंध बढ़ रहा है और इसमें ऐसे देश भी शामिल हैं जहाँ जनसंख्या वृद्धि के कारण धूम्रपान करने वालों की संख्या बढ़ने का अनुमान है। गलत विज्ञान और हार्म रिडक्शन के विरोधी सरकारी नीतियों और विनियमन को अनावश्यक रूप से प्रभावित कर रहे हैं जिससे सनसनीखेज मीडिया कवरेज हो रहा है। कई देशों में सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी गलत है और उन लोगों को उलझा और भटका रही है जो धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं।

शुरूआत में ड्रग्स या सेक्स से होने वाले हार्म रिडक्शन की पिछली रणनीतियों की शुरूआत में भी ऐसी ही समस्याएँ आई थीं। हालाँकि तंबाकू से प्रभावित लोगों की संख्या बहुत अधिक है। क्या टोबैको हार्म रिडक्शन का सार्वजनिक स्वास्थ्य को पूरी तरह बदल देने की क्षमता को कभी सच्चाई में बदला जा सकेगा? या फिर लाखों लोगों की जान बचाने का यह अवसर इसलिए खत्म हो जाएगा क्योंकि तंबाकू पर दशकों से चली आ रही जंग इसकी जगह निकोटीन पर चौतरफा युद्ध में बदल जाएगी?

तंबाकू धूम्रपान के कारण खड़ा हुआ वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट

मौत और बिमारी

तथ्य स्पष्ट है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुमान है कि इस सदी के अंत तक **एक अरब लोग** तंबाकू से संबंधित बिमारियों से मर चुके होंगे।

यह उत्तरी और दक्षिणी अमेरिका महाद्वीपों की लगभग पूरी आबादी के बराबर, या दुनिया की अभी की आबादी का 13 प्रतिशत है।¹

प्रत्येक वर्ष, **सत्तर लाख से अधिक लोग** तंबाकू उपयोग से संबंधित बीमारियों से मर जाते हैं – यह मलेरिया, HIV और टीबी से होने वाली मौतों से ज्यादा है।

धूम्रपान दुनिया भर में गैर-संचारी रोग (NCD) का **एकमात्र सबसे बड़ा कारण** है।

धूम्रपान करने वालों में से आधे लोग समय से पहले और दर्दनाक रूप से फेफड़ों, गले, अग्न्याशय, मूत्राशय, पेट, गुर्दे, या गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर से लेकर दिल के दौरों या पक्षाघात (लकवा) आदि से सीधे तौर पर संबंधित बीमारियों से मर जाएंगे। ऐसी हानियाँ प्रियजनों को भी सहन करनी पड़ती हैं।

दुनिया भर में कई लाख लोग धूम्रपान से जुड़ी, इससे संबंधित या इससे बढ़ गई क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD), मैक्युलर डिजनरेशन, मोतियाबिंद, डायबिटीज, प्रजनन समस्याओं और रूमेटॉइड आर्थराइटिस जैसी बिमारियों के कारण **कई सालों तक विकलांगता और जीवन की गुणवत्ता में कमी** झेलते हैं।

धूम्रपान आसपास के लोगों पर भी सीधे-सीधे पर असर डालता है। WHO का अनुमान है कि दुनिया भर में सभी लोगों का एक तिहाई हिस्सा नियमित रूप से तंबाकू के धुएँ के प्रभाव के संपर्क में आता है। WHO का अनुमान है कि इस जोखिम से प्रति वर्ष लगभग 6,00,000 मौतें होती हैं और यह दुनिया भर में बीमारी के बोझ का लगभग 1% है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), ग्लोबल हेल्थ ऑब्जर्वेटरी डेटा: सेकंड-हैंड स्मोक (प्रकाशन की तारीख अज्ञात) से लिया गया: [लिंक नीचे]

आर्थिक प्रभाव

वैश्विक अर्थव्यवस्था पर धूम्रपान के आर्थिक प्रभावों की सटीक गणना की कोशिश मुश्किल है। हालांकि, 2017 में, WHO और वर National Cancer Institute ने एक अध्ययन प्रकाशित किया था जिसमें अनुमान लगाया

गया था कि दुनिया की धूम्रपान के कारण आने वाली स्वास्थ्य देखभाल लागत केवल एक वर्ष (2012) में \$422 अरब थी जो दुनिया के पूरे स्वास्थ्य खर्च का 5.7% होगी। अस्वस्थता के कारण अनुमानित अप्रत्यक्ष लागत कुल 357 अरब डॉलर और मृत्यु के कारण \$657 अरब है। इसलिए धूम्रपान की कुल वार्षिक आर्थिक लागत 14 खराब डॉलर या दुनिया के वार्षिक GDP का 1.8% होने का अनुमान लगाया गया था।²

धूम्रपान कौन करता है?

यह अनुमान लगाया गया है कि प्रतिदिन 1.1 अरब लोग तंबाकू का धूम्रपान करते हैं, जिनमें से 80% निम्न और मध्यम आय वाले देशों (LMIC) में रहते हैं।³

कई उच्च आय वाले देशों में 1970 के दशक की शुरुआत से दैनिक वयस्क धूम्रपान के स्तर में गिरावट आई है और अब यह अंतर्राष्ट्रीय मानकों की परिभाषा के अनुसार 'कम' है, इस परिभाषा का अर्थ है जनसंख्या के 20% लोग धूम्रपान करते हैं। यह काफी हद तक एक स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में अधिक सार्वजनिक जागरूकता और तंबाकू नियंत्रण उपायों की शुरुआत (विज्ञापन प्रतिबंध, धूम्रपान मुक्त वातावरण, उपलब्धता प्रतिबंध और उच्च कराधान सहित) के कारण हुआ है।

1.1 अरब लोग प्रतिदिन तंबाकू का सेवन करते हैं; 80% लोग निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं

लेकिन कई उच्च आय वाले देशों में, धूम्रपान की दरें अब स्थिर होने लगी हैं: बड़ी संख्या में लोग धूम्रपान करना जारी रखे हुए हैं। इन देशों में, धूम्रपान के स्तर और इसके परिणामस्वरूप धूम्रपान से संबंधित मौत और बीमारी ऐसे समूहों में अनुपात से अधिक है जो कमजोर और निचले या अलग-थलग हो गए समुदायों से आते हैं। इसमें नस्लीय अल्पसंख्यक या स्वदेशी समुदायों के गरीबी में रहने वाले लोग, LGBTQ+ समुदाय के लोग, मानसिक बीमारियों या नशीले पदार्थ की लत की समस्याओं वाले लोग शामिल हैं।

¹ Roser, M., Ritchie, H. और Ortiz-Ospina, E. (2019) - *World Population Growth* | OurWorldInData.org पर ऑनलाइन प्रकाशित। <https://ourworldindata.org/world-population-growth> से लिया गया है।

² विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), ग्लोबल हेल्थ ऑब्जर्वेटरी डेटा: सेकंड-हैंड स्मोक (प्रकाशन की तारीख अज्ञात)। से लिया गया: [https://www.who.int/gho/phe/secondhand_smoke/en/#targetText=Second%2Dhand%20smoke%20\(SHS\),asthma%2C%20have%20long%20been%20established.](https://www.who.int/gho/phe/secondhand_smoke/en/#targetText=Second%2Dhand%20smoke%20(SHS),asthma%2C%20have%20long%20been%20established.)

³ National Cancer Institute और WHO (2017), NCI Tobacco Control Monograph Series 21 – *The Economics of Tobacco and Tobacco Control*. https://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/monographs/21/docs/m21_complete.pdf; यहां से लिया गया है।

⁴ WHO (2019) तंबाकू: प्रमुख तथ्य। <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>; यहां से लिया गया है।



Image: Franck V. on Unsplash

कई निम्न और मध्यम आय वाले देशों (LMIC) के पास तंबाकू नियंत्रण नीतियों को लागू करने के लिए पर्याप्त संसाधन उपलब्ध नहीं हैं। उन देशों में स्थिति और जटिल है जहाँ अर्थव्यवस्था तंबाकू की खेती से होने वाली आय पर निर्भर है। कई LMIC में धूम्रपान का स्तर स्थिर होता जा रहा है (जो हो सकता है कम रिपोर्टिंग के कारण हो)। कई LMIC में बड़ी अनुमानित आबादी बढ़ी है, जिससे धूम्रपान करने वालों की संख्या बढ़ने की संभावना है।

धूम्रपान से संबंधित मौत और बीमारी कमजोर और निचले या अलग-थलग हो गए समुदायों के बीच बहुत अधिक है

समग्र UN सतत विकास एजेंडा (SDA) का एक लक्ष्य है 2030 तक गैर-संचारी रोग (NCD) से समय से पहले होने वाली मौतों को कम करना।⁵ NCD मृत्यु दर के शीर्ष तीन कारण हृदय रोग, कैंसर और श्वसन रोग हैं - ये सभी सिगरेट के धुएँ से निकटता से जुड़े हुए हैं। यह समझ पाना बहुत कठिन है कि यदि धूम्रपान में बड़ी कमी नहीं आती है तो यह लक्ष्य प्राप्त करना कैसे संभव है।

"लोग धूम्रपान करते हैं निकोटीन के लिए लेकिन मरते हैं तार से।"

तंबाकू शोधकर्ता प्रोफेसर माइक रसेल ने 1976 में यह पहचान की थी कि, "धूम्रपान करने वाले आसानी से धूम्रपान नहीं रोक सकते क्योंकि वे निकोटीन के आदी होते हैं..... लोग निकोटीन के लिए धूम्रपान करते हैं लेकिन वे मरते तार से हैं।"⁶

लोग तंबाकू धूम्रपान करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें निकोटीन के असर का फायदा मिलेगा। लोग बताते हैं कि यह एकाग्रता में मदद करता है और चिंता या तनाव को दूर कर सकता है। इसके विपरीत, जो लोग धूम्रपान करते हैं, वे कहते हैं कि वे सिगरेट के लिए तरसते हैं, उत्तेजित और चिड़चिड़े महसूस करते हैं और अगर यह खत्म हो जाए तो ध्यान केंद्रित करना मुश्किल होता है। इस दृष्टि से कुछ लोगों का निकोटीन पर निर्भर हो जाना माना जाता है। एक नशीले पदार्थ के रूप में निकोटीन अपेक्षाकृत उतना हानिकारक नहीं है और धूम्रपान से जुड़ी किसी भी बीमारी का कारण नहीं बनता है। निकोटीन का उपयोग करना ऐसी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं है जो आमतौर पर 'लत' शब्द की सार्वजनिक छवि द्वारा व्यक्त की जाती है।

यह कई वर्षों से स्पष्ट है कि जब एक सिगरेट जलाई जाती है तो जहरीले रसायनों के संपर्क में आने से और जलने से निकले धुएँ में साँस लेने के कारण लोग समय से पहले मर जाते हैं या उन्हें जानलेवा बीमारियाँ हो जाती हैं। सिगरेट के धुएँ के मुख्य विषाक्त पदार्थों में कार्बन मोनोऑक्साइड, वाष्पशील कार्बनिक यौगिक, कार्बोनिल, एल्डीहाइड, तंबाकू-विशिष्ट नाइट्रोसैमिन और धातु कणों की पहचान संभावित रूप से हानिकारक के रूप में की गई है।⁷ तंबाकू को जलाने पर करीब 7,000 - 8,000 रसायन निकलते हैं जिनमें से 70 कैंसरकारी होते हैं।



Image: Obby RH on Unsplash

⁵ UN सतत विकास लक्ष्य (SDG) Knowledge Platform, SDG 3

<https://sustainabledevelopment.un.org/sdg3> (select 'Targets and indicators' tab). ('लक्ष्य और संकेतक' टैब का चयन करें) से लिया गया।

⁶ Russell, M. (1976) लो-टार मीडियम-निकोटीन सिगरेट: सुरक्षित धूम्रपान करने के लिए एक नया तरीका। *ब्रिटिश मेडिकल जर्नल* (BMJ 1: 1430-1433). से लिया गया: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1640397/pdf/brmedj00520-0014.pdf>

⁷ Knowledge-Action-Change (KAC) (2018). *नो फायर, नो स्मोक: द ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन*, 2018, p63। <https://gsthr.org/report/full-report>

निकोटीन, वह रसायन है जिसके लिए लोग धूम्रपान करना जारी रखते हैं और यह कसेनोजेनिक नहीं है। ऐसा नहीं है कि यह हानिकारक नहीं है – ऐसा कोई नशीला पदार्थ नहीं होता जिससे कोई हानि नहीं हो लेकिन नैदानिक साक्ष्य बताते हैं कि "आमतौर पर लिए जाने वाले डोज के स्तर पर, अल्पकालिक निकोटीन के उपयोग से नैदानिक रूप से खास नुकसान नहीं होता है।"⁸ निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) उत्पादों के अध्ययन, जैसे पैच, गम, इनहेलेटर्स, टैबलेट/लोजेंग या नाक/मौखिक स्प्रे जिसमें निकोटीन शामिल हैं, ने यह साबित किया है। दीर्घकालिक तौर पर, यह जानना अधिक कठिन है क्योंकि आज तक के अध्ययन मुख्य रूप से तंबाकू के धूम्रपान के माध्यम से प्राप्त निकोटीन पर आधारित हैं। लेकिन, ब्रिटेन के रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन के अनुसार, "यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि निकोटीन का कोई भी दीर्घकालिक खतरा तंबाकू के उपयोग से जुड़े खतरों की तुलना में न्यूनतम है।"⁹



Image: Google

मानव स्वास्थ्य के लिए निकोटीन का खतरा उसकी डेलिवरी की सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली प्रणाली, तंबाकू वाली सिगरेट की तुलना में बहुत कम है।

धूम्रपान करने वाले अधिकांश लोग धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं और हर साल हजारों लोग सफलतापूर्वक ऐसा करते हैं। कुछ लोग खुद ही धूम्रपान छोड़ पाते हैं। जिन देशों में NRT उत्पाद या दवाएँ जैसे कि वैरेनिकलाइन या बुप्रोपियान सुलभ और सस्ती हैं वहाँ कुछ लोग इसका उपयोग करते हैं। धूम्रपान करने वाले कई लोग हमेशा के लिए धूम्रपान छोड़ पाने से पहले कई सारे असफल प्रयास कर चुके होते हैं।

कई लोगों को NRT या दवाओं से कोई फायदा नहीं होता। इसके पीछे के कारण निजी हो सकते हैं लेकिन इसके कारणों में धूम्रपान करने के रिवाज के पहलू और निकोटीन अनुभव में उसकी बराबरी न कर पाना हो सकते हैं।

तंबाकू नियंत्रण

तंबाकू नियंत्रण से संबंधित अंतर्राष्ट्रीय कानून का प्राथमिक भाग WHO द्वारा प्रशासित तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता है जो FCTC प्रतिनिधि देशों को निम्नलिखित रणनीति अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है:

- तंबाकू के उपयोग और रोकथाम की नीतियों की निगरानी करें (**Monitor**)
- तंबाकू के धुएँ से लोगों को बचाएँ (**Protect**)
- तंबाकू के सेवन को छोड़ने के लिए मदद की पेशकश करें (**Offer**)
- तंबाकू के खतरों के बारे में चेतावनी दें (**Warn**)
- तंबाकू के विज्ञापन, प्रचार और प्रायोजन पर प्रतिबंध लगाएँ (**Enforce**)
- तंबाकू पर टैक्स बढ़ाएँ (**Raise**)

उच्च आय वाले देशों में, तथाकथित MPOWER मॉडल कई वर्षों से लागू है। इन देशों हाल में सार्वजनिक धूम्रपान पर प्रतिबंधों की संख्या में वृद्धि हुई है। इन उपायों ने वयस्क दैनिक धूम्रपान दरों को नीचे लाने में मदद की है। लेकिन गरीबी, लिंग-भेद, जातीय अल्पसंख्यक या स्वदेशी पृष्ठभूमि, मानसिक बीमारी, आपराधिक न्याय प्रणाली में उलझ जाने या अवैध दवाओं या अल्कोहल के उपयोग के कारण कमजोर और निचले या अलग-थलग हो गए समुदाय के लोगों में दर निरंतर उच्च बनी हुई है।

सिगरेट की कीमतें बढ़ाने से धूम्रपान की दरों को कम करने में मदद मिली है। हालांकि इस रणनीति का एक उल्टा प्रभाव है बढ़ती आर्थिक असमानता क्योंकि धूम्रपान की दरें और रोज धूम्रपान की जाने वाली सिगरेट संख्या निम्न सामाजिक आर्थिक समूहों के लोगों के बीच अधिक है।

इसके अलावा, सार्वजनिक धूम्रपान-विरोधी अभियानों ने धूम्रपान करना जारी रखने वाले लोगों में, किसी कारण से, अपराध और शर्म की भावना पैदा कर दी है। शोध से पता चला है कि धूम्रपान से जुड़े कलंक अस्वस्थ होने पर लोगों को मदद लेने से रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए, इससे फेफड़ों के कैंसर के रोगियों में कैंसर की

⁸ रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन (RCP) (2016)। धुएँ के बिना निकोटीन; टोबैको हार्म रिडक्शन। रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन के तंबाकू सलाहकार समूह की एक रिपोर्ट। <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>

⁹ Royal College of Physicians (RCP) (2016). *Nicotine without smoke; tobacco harm reduction. A report by the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians.* <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>



Image: Patrick Hendry on Unsplash

पहचान में देरी या गलत पहचान, जीवनशैली की गुणवत्ता में कमी, रिश्तों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से बातचीत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं।¹⁰

धूम्रपान-विरोधी सार्वजनिक अभियानों ने धूम्रपान करना जारी रखने वाले लोगों में, किसी कारण से, अपराध और शर्म की भावना पैदा कर दी है।

कलंक व्यक्तिगत स्तर पर अतिरिक्त दुख पैदा करता है। हालांकि, यह जनसंख्या की स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं को और बढ़ा सकता है और ऐसे लोगों पर सबसे ज्यादा असर डालता है जो पहले से ही सबसे ज्यादा कमजोर हैं। कुछ लोगों का तर्क है कि इसे वैश्विक स्वास्थ्य में एक रणनीति के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।¹¹

"लोग सोचते हैं कि आपने धूम्रपान किया है इसलिए आप गंदे हैं। लोग अपने-आप यह मान लेते हैं कि यह आपकी खुद की गलती है।"

56 वर्षीय व्यक्ति फेफड़े कैंसर से पीड़ित है¹²

तंबाकू पर युद्ध निकोटीन पर युद्ध बन जाता है

तंबाकू नियंत्रण का समर्थन करने वाले कई लोग मानते हैं कि पूरी दुनिया में तंबाकू के उपयोग से परहेज और तंबाकू उद्योग खत्म कर देना ही सफलता का एकमात्र दृश्य मानक है। तंबाकू नियंत्रण अब तंबाकू युद्ध बन गया है।

तंबाकू पर पूर्ण प्रतिबंधात्मक रुख अपनाते हुए तंबाकू नियंत्रण के समर्थक निकोटीन पर युद्ध भी छेड़ रहे हैं। ऐसा करके वे दुनिया को सार्वजनिक स्वास्थ्य के संबंध में मिले सबसे बड़े अवसर को देख नहीं पा रहे।

¹⁰ Riley, K. E., Ulrich, M. R., Hamann, H. A., और Ostroff, J. S. (2017)। धूम्रपान कम हो रहा है लेकिन कलंक बढ़ रहा है? तंबाकू विरोधी अभियान, सार्वजनिक स्वास्थ्य और कैंसर देखभाल। AMA जर्नल ऑफ एथिक्स, 19 (5), 475-485। doi: 10.1001/journalofethics.2017.19.5.msoc1-1705 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5679230/>

¹¹ Brewis A, Wutich A. (2019) हमें कभी भी ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए: वैश्विक स्वास्थ्य में व्यवहार परिवर्तन के उपकरण के रूप में कलंक का उपयोग। BMJ ग्लोबल हेल्थ (doi:10.1136/bmjgh-2019-001911). <https://gh.bmj.com/content/4/5/e001911>

¹² Chapple A, Ziebland S, McPherson A. (2004) कलंक, शर्म और फेफड़ों के कैंसर के रोगियों द्वारा अनुभव किया गया अपराध-बोध: गुणात्मक अध्ययन। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल (BMJ 2004; 328 :1470). <https://www.bmj.com/content/328/7454/1470>

हार्म रिडक्शन, स्वास्थ्य और मानव अधिकार

हार्म रिडक्शन की रोजमर्रा की दुनिया

हार्म रिडक्शन व्यावहारिक नीतियों, विनियमों और कार्यों की एक श्रृंखला है जो या तो उत्पादों अथवा पदार्थों के सुरक्षित रूप लाकर स्वास्थ्य जोखिम को कम करती है, या कम जोखिम वाले व्यवहारों को प्रोत्साहित करती है। हार्म रिडक्शन केवल उत्पादों या व्यवहार के उन्मूलन पर केंद्रित नहीं है।

रोजमर्रा की जिंदगी में हम ऐसी चीजें करते हैं या उनका इस्तेमाल करते हैं जो खतरनाक हो सकती हैं। इस जोखिम को कम करने के लिए कई उत्पादों या गतिविधियों को संशोधित कर दिया गया है। ऐसे बदलाव निमाताओं, नियामकों या उपभोक्ताओं के नेतृत्व में हो सकते हैं।

सड़क सुरक्षा का उदाहरण लें। आज कई देशों में सीट बेल्ट पहनने के नियम हैं। आधुनिक कारों को एयरबैग के साथ डिजाइन किया जाता है जो दुर्घटना की स्थिति में हमारी रक्षा करते हैं। कई चालक साइकिल और मोटरसाइकिल हेलमेट पहनते हैं। सड़कों पर गति सीमाएँ होती हैं। यदि हमें कारों या मोटरसाइकिल से नुकसान हो जाए तो हम इन पर प्रतिबंध नहीं लगाते हैं। हम हार्म रिडक्शन के लिए इन उपायों को अपनाते हैं, हालाँकि इन्हें 'हार्म रिडक्शन' की जगह 'स्वास्थ्य और सुरक्षा' कहा जाता है।

सामाजिक न्याय के रूप में हार्म रिडक्शन

हार्म रिडक्शन का एक और महत्वपूर्ण पहलू है: उन लोगों के लिए सामाजिक न्याय और मानवाधिकारों की रक्षा करने में भूमिका जो अधिकतर समुदाय में सबसे अलग-थलग होते हैं।

हार्म रिडक्शन के समर्थकों का तर्क है कि अगर लोग संभावित रूप से जोखिम भरे कार्य कर रहे हैं, जैसे कि दवा या शराब का उपयोग, यौन गतिविधि या धूम्रपान आदि तब भी उन्हें अपने स्वास्थ्य के अधिकार को नहीं छोड़ना चाहिए।

हार्म रिडक्शन के प्रति राजनीतिक पहलू 1980 के दशक की एचआईवी / एड्स महामारी के कारण बढ़ा था। वरअ और यूरोप में समलैंगिक और ड्रग उपयोग करने वाले समुदायों के खतरे में और निचले या अलग-थलग हो चुके सदस्यों ने अपने स्वास्थ्य के अधिकार, अपने समुदायों को कंडोम और स्वच्छ इंजेक्शन उपकरण प्रदान करने के लिए समर्थन दिया था।

हार्म रिडक्शन सामाजिक न्याय और सबसे निचले या सबसे अलग-थलग हो गए लोगों के लिए मानवाधिकार की हिमायत करता है

समय के साथ, सार्वजनिक स्वास्थ्य पर लाभों का प्रमाण मिला और कुछ सरकारें इस तरह के और हस्तक्षेप आधिकारिक तौर पर लेकर आईं। आखिरकार, अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य एजेंसियों द्वारा उनका समर्थन किया गया और इसने काम किया; जिन देशों ने हार्म रिडक्शन को एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य रणनीति के रूप में अपनाया था वहाँ प्रभावित समुदायों में HIV की दरों में महत्वपूर्ण गिरावट देखी गई। उच्च जोखिम वाली आबादी को लाभ हुआ साथ ही साथ सामान्य आबादी को भी इससे फायदा हुआ।

जब इसे मानव गतिविधि के इन क्षेत्रों पर लागू किया जाता है तो इसके पीछे कई महत्वपूर्ण सिद्धांत कार्य करते हैं। हार्म रिडक्शन वाली प्रतिक्रियाएँ ऐसी होनी चाहिए जो:

- » **व्यावहारिक** हों। यह स्वीकार करना कि नशीले पदार्थ के उपयोग और यौन व्यवहार हमारी दुनिया का हिस्सा है और केवल उनकी उपेक्षा या निंदा करने के बजाय इनसे होने वाले **हानिकारक परिणामों को कम से कम करने** वाला रास्ता चुनना चाहिए;
- » उत्पाद या व्यवहार को मिटाने के बजाय **संभावित नुकसान** पर ध्यान केंद्रित और लक्षित करें;
- » **गैर-न्यायपूर्ण, गैर-आक्रामक और गैर-कलंककारी** रहें;
- » स्वीकार करें कि कुछ व्यवहार दूसरों की तुलना में सुरक्षित होते हैं और **स्वस्थ विकल्प प्रदान** करते हैं;
- » सूचना, सेवाएँ और संसाधन **जो व्यवहार में परिवर्तन में मदद** करती हों;
- » सुनिश्चित करें कि **प्रभावित व्यक्तियों और समुदायों की** सेवा करने के लिए डिजाइन किए गए कार्यक्रमों और नीतियों के निर्माण में उनकी भी राय ली गई है - इस नारे में इस बात को बहुत अच्छे से बताया गया है 'हमारे बिना हमारे बारे में कुछ नहीं';
- » यह स्वीकार करें कि गरीबी, वर्ग, नस्लवाद, सामाजिक अलगाव और अन्य **सामाजिक असमानताएँ लोगों की स्वास्थ्य संबंधी हानि होने के खतरे और उनसे निपटने की क्षमता को प्रभावित** करती हैं।

हार्म रिडक्शन और मानव अधिकारों का चौराहा

एक सामाजिक आंदोलन के रूप में हार्म रिडक्शन अपेक्षाकृत नया है पर प्रभावित समुदाय हमेशा - स्वास्थ्य के ऐसे अधिकार जिसमें कोई छूट न जाए - के लिए लड़ते आए हैं और यह अंतर्राष्ट्रीय समझौतों में लंबे समय से निहित है और अभी भी जारी है।

हार्म रिडक्शन सार्वजनिक स्वास्थ्य और मानवाधिकारों के बीच के चौराहे पर होती है।



Image: Google

अपने स्वास्थ्य के बारे में फैसलों के केंद्र में खुद लोगों को होना चाहिए; उन्हें विकल्प चाहिए होते हैं और अपनी भलाई पर नियंत्रण की आवश्यकता होती है। व्यवहार में परिवर्तन तब आता है एवं तभी बना रहता है, जब ऐसे परिवर्तन लोग करना चाहते हैं और करने में सक्षम भी होते हैं।¹³

विश्व स्वास्थ्य संगठन संविधान 1946:

"स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक का लाभ लेना जाति, धर्म, राजनीतिक मत, आर्थिक या सामाजिक स्थिति के भेद के बिना हर मनुष्य के मौलिक अधिकारों में से एक है।"

यूरोपीय सामाजिक चार्टर 1965:

"हर व्यक्ति को स्वास्थ्य के उच्चतम संभव मानक का लाभ लेने के लिए सक्षम करने वाले किसी भी उपाय से लाभ पाने का अधिकार है"।

अनुच्छेद 11 के अनुसार राज्यों को बीमारी रोकने और स्वास्थ्य मामलों में व्यक्तिगत जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करने के लिए उपाय करना आवश्यक है।

आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय प्रतिज्ञापत्र, 1966:

अनुच्छेद 12 "शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक के लाभ के सभी के अधिकार" को मान्यता देता है और राज्य पक्षों के लिए जरूरी बनाता है कि वे "महामारी, स्थानिक, व्यावसायिक और अन्य बीमारियों की रोकथाम, उपचार और नियंत्रण" के लिए कदम उठाएँ।

स्वास्थ्य उन्नति के लिए ओटावा चार्टर, 1986:

इसका लक्ष्य है ऐसी सार्वजनिक नीतियों का निर्माण करना जो स्वास्थ्य देखभाल में ऐसे मदद करती हैं कि स्वास्थ्य उन्नति सरकार और संगठनात्मक नीति-निर्माण के सभी क्षेत्रों में एक एजेंडा आइटम हो। 'स्वस्थ विकल्पों को सबसे आसान विकल्प बनाने के उद्देश्य से स्वास्थ्य उन्नति में आने वाली बाधाओं को दूर किया जाना चाहिए।

निकोटीन का सेवन करने के लिए लाखों लोग हर दिन तंबाकू वाली सिगरेट पीते हैं। अब निकोटीन का उपभोग करने के कई तरीके आ गए हैं जो काफी सुरक्षित हैं।

जो लोग तंबाकू का धूम्रपान करते हैं उन्हें धूम्रपान नहीं करने वालों की तरह स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक का लाभ लेने का एक जैसा मौलिक अधिकार है। इसलिए धूम्रपान करने वाले लोगों को ऐसी सटीक जानकारी और उत्पादों तक पहुँचने का अधिकार है जो उन्हें इसे हासिल करने में मदद करते हैं।

¹³ Knowledge-Action-Change (KAC) (2018). नो फायर, नो स्मोक: द ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन 2018, p14। <https://gsth.org/report/full-report>

टोबैको हार्म रिडक्शन: संभावना

अब केवल 'छोड़ दो या मर जाओ' नहीं, बल्कि 'छोड़ दो और आजमाओ'

1980 के दशक के बाद से, टोबैको हार्म रिडक्शन को कम करने वाला मुख्य उत्पाद था निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) – इसमें पैच, गम और इनहेलर उत्पाद शामिल थे। NRT अब तंबाकू के बिना निकोटीन का उपभोग करने के लिए चिकित्सकीय रूप से अनुमोदित तरीका है और WHO की आवश्यक दवाओं की सूची में है। इसलिए, ऐसे किसी भी दावे का खंडन करना आसान है कि सिगरेट में हानिकारक रसायन निकोटीन है। हालांकि ठफ़्ठ अभी भी कुछ देशों में प्रतिबंधित या कड़ाई से विनियमित किया जाता है लेकिन कई देशों में व्यापक रूप से उपलब्ध है और कई स्थानों पर यह बिना डॉक्टर के पर्चे के प्राप्त किया जा सकता है और इसे युवा लोग भी ले सकते हैं।

2000 के दशक के मध्य से, हालांकि, तंबाकू के लिए हार्म रिडक्शन वाला एक पूरी तरह से नया मोर्चा खुल गया है। कई देशों में उपभोक्ताओं में निकोटीन वेपिंग उत्पादों की व्यापक वृद्धि हुई है, इसमें स्वीडन में जलाने वाली तंबाकू से धुआँ रहित तंबाकू (स्नस) में बदलने पर मिले महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ और नए उत्पादों की श्रेणी में तेजी से बढ़त, जैसे कि हीटेड तंबाकू उत्पाद और मौखिक निकोटीन पाउच (बिना तंबाकू वाला) शामिल हैं।¹⁴

पारंपरिक तंबाकू नियंत्रण पहलों की तुलना में, सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग मुख्य रूप से किसी भी समय सार्वजनिक स्वास्थ्य निवेश के बिना बढ़ा है। इनमें सरकारों, तंबाकू नियंत्रण विशेषज्ञों या तंबाकू नियंत्रण NGO से प्रोत्साहन या निवेश नहीं मिला है। हालांकि, उपभोक्ता उपयोग में बढ़त के बाद, इंग्लैंड और न्यूजीलैंड ने इस सुधार को मजबूत नीति समर्थन दिया। कुछ अन्य सरकारें सहायक होने लगी हैं, लेकिन यहाँ भी, यह उपभोक्ता की दिलचस्पी शुरू होने के बाद हुआ है।

सुरक्षित निकोटीन उत्पाद

ऐसे पर्याप्त अंतर्राष्ट्रीय, स्वतंत्र प्रमाण हैं कि नए उत्पाद पारंपरिक सिगरेट की तुलना में प्रमाण्य रूप से और बहुत अधिक सुरक्षित हैं।

निकोटीन का सेवन करने के लिए तंबाकू वाली सिगरेट पीने से ज्यादा खतरनाक तरीका और नहीं है।

निकोटीन वेपिंग उत्पाद (ई-सिगरेट के रूप में भी जाना जाता है)

इन उत्पादों से उपयोगकर्ता निकोटीन को एक वाष्प में साँस लेकर ले सकते हैं जिसमें कोई टार या कार्बन मोनोऑक्साइड नहीं होती। सभी वेपिंग उत्पादों में तीन मूल तत्व होते हैं: बैट्री, जो कॉइल या एटमाइजर को गर्म करती है, जो फ़्लेवर वाले तरल को वाष्प में बदल देती है जिसे साँस द्वारा अंदर खींचा जाता है।

अधिकांश ई-तरल पदार्थों में चार तत्व होते हैं: वनस्पति ग्लिसरीन (VG) जो वाष्प देती है, प्रोपलीन ग्लाइकोल (PG) जो फ़्लेवर लाता है (हालांकि PG-मुक्त तरल पदार्थ भी उपलब्ध हैं क्योंकि कुछ लोगों को इस घटक से एलर्जी होती है), निकोटीन, और फ़्लेवर।

“वेपिंग से आपको धूम्रपान[...] करने मिलता है, कश खींचने मिलता है, कश छोड़ने मिलता है, आप चुन सकते हैं कि आपको निकोटीन का कितना स्तर चाहिए, आप अपनी पसंद का फ़्लेवर चुन सकते हैं।”
कैथरीन¹⁵



Image: Wikimedia Commons

¹⁴ Foulds J. et al. (2003). | स्वीडन में धूम्रपान और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर धूम्ररहित तंबाकू (स्नस) का प्रभाव। *तंबाकू नियंत्रण*, 12:349-359

¹⁵ कैथरीन, इंग्लैंड की एक वेपर है जिसका The Switch के लिए साक्षात्कार हुआ है, The Switch न्यू निकोटीन एलायंस (NNA) और नेशनल सेंटर फॉर स्मोकिंग सेसिएशन ट्रेनिंग (NCSCCT) द्वारा बनाया गया एक वीडियो है। सभी वीडियो NNA वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: <https://nalliance.org/nnaresources/switch-videos>

पहली आधुनिक ई-सिगरेट बाजार में 2003 में आई थी। तब से, कई उत्पादों का विकास हो चुका है। वेपिंग उत्पाद बहुत सरल डिस्पोजेबल या आंशिक रूप से डिस्पोजेबल उपकरणों से लेकर अधिक जटिल उपकरण होते हैं, जिन्हें उपभोक्ता विभिन्न घटक भागों या सेटिंग्स का उपयोग करके अपने लिए अनुकूलित कर सकते हैं।

जलाने वाली तंबाकू सिगरेट के बजाय वेपिंग उत्पादों का उपयोग करने से तंबाकू के धुएँ में मौजूद कई विषैले और कैंसरकारी पदार्थ उपयोगकर्ताओं के संपर्क में कम आते हैं। इसका मतलब यह है कि वेपिंग उत्पाद सिगरेट की तुलना में कम से कम 95 प्रतिशत सुरक्षित हैं।¹⁶ अब तक ऐसा कोई सबूत नहीं है कि सेकंड-हैंड वाष्प आस-पास खड़े लोगों को नुकसान पहुँचाती है।¹⁷

मामला अध्ययन: इंग्लैंड में ई-सिगरेट - आधिकारिक समर्थन, तेजी से बढ़ रहा उपभोक्ता उपयोग, धूम्रपान में लगातार गिरावट

इंग्लैंड ने टोबैको हार्म रिडक्शन को कम करने के लिए कई कदम उठाए हैं। 2007 की शुरुआत में, रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन¹⁸ ने निकोटीन के सुरक्षित रूपों के उपयोग का समर्थन किया था, जो 2016¹⁹ में दोहराया गया। सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड द्वारा की गई सबूतों की समीक्षा जिसमें यह निष्कर्ष निकाला गया है कि 'ई-सिगरेट आपके स्वास्थ्य के लिए सामान्य सिगरेट की तुलना में 95% कम हानिकारक है' बहुत प्रभावशाली रही है।^{20, 21}

इंग्लैंड में ई-सिगरेट को गुणवत्ता और सुरक्षा की दृष्टि से कठोर रूप में नियंत्रित किया जाता है। अधिकांश धूम्रपान विरोधी और स्वास्थ्य NGO और कई विश्वसनीय चिकित्सा निकाय लोगों के तंबाकू धूम्रपान रोकने में मदद करने के एक तरीके के रूप में ई-सिगरेट के उपयोग का समर्थन करते हैं। इनमें ASH (एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ),²² कैंसर रिसर्च UK,²³ ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन,²⁴ रॉयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशनर्स,²⁵ और रॉयल कॉलेज ऑफ साइकियाट्रिस्ट²⁶ शामिल हैं।²⁷ सरकार ने नई खोजों और कम हानिकारक विकल्पों को अपनाया है और स्वास्थ्य विभाग (इंग्लैंड में) ने 2030 तक 'धूम्रपान-मुक्त' होने की महत्वाकांक्षा बदलकर "धूम्रपान करने वालों को इसे छोड़ने या कम जोखिम वाले उत्पादों पर स्थानांतरित होने के लिए" कर ली है।²⁸ UK NHS की धूम्रपान बंद करने की सेवा में हाल ही में किए गए एक रैंडम नियंत्रित परीक्षण से पता चला है कि धूम्रपान छोड़ने के लिए NRT की तुलना में वेपिंग लगभग दोगुना प्रभावी थी।²⁹

2019 तक, इंग्लैंड की कुल वयस्क आबादी के अनुमानित 7.1% - 36 लाख लोग - ई-सिगरेट का उपयोग करते हैं। वर्तमान ई-सिगरेट उपयोगकर्ताओं में से आधे से अधिक (54.1%) पहले से ही धूम्रपान करने वाले हैं, यह एक ऐसा अनुपात है जो साल-दर-साल बढ़ गया है, जबकि दोनों चीजें उपयोग करने वालों (जो लोग वेप और धूम्रपान दोनों करते हैं) का अनुपात घटकर 39.8% हो गया है।³¹

पूर्व में धूम्रपान करने वालों ने रिपोर्ट किया है कि वे ई-सिगरेट इसलिए उपयोग करते हैं क्योंकि इससे उन्हें धूम्रपान छोड़ने में मदद मिली है (31%), इससे धूम्रपान की वापस लत नहीं लगती (20%), क्योंकि उन्हें ये अच्छी लगती है (14%) इससे पैसे बचते हैं (13%)। दोहरे उपयोगकर्ताओं ने रिपोर्ट किया है कि वे ई-सिगरेट इसलिए उपयोग करते हैं ताकि तंबाकू में कटौती कर सकें (21%) है, धूम्रपान की तुलना में पैसे बचते हैं (16%) और धूम्रपान रोकने में मदद मिलती है (14%)।³¹

¹⁶ McNeill, A. et al. 2018 के ई-सिगरेट और गर्म तंबाकू उत्पादों की साक्ष्य समीक्षा। सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड द्वारा कमीशन की गई एक रिपोर्ट। PHE, 2018

¹⁷ McNeill, A. et al. 2018 के ई-सिगरेट और गर्म तंबाकू उत्पादों की साक्ष्य समीक्षा। सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड द्वारा कमीशन की गई एक रिपोर्ट। PHE, 2018 <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review>

¹⁸ रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन, तंबाकू सलाहकार समूह। निकोटीन की लत में कमी: ऐसे लोगों को मदद करना जो छोड़ नहीं सकते। RCP, 2007

¹⁹ रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन, तंबाकू सलाहकार समूह। बिना धुएँ वाला निकोटीन; टोबैको हार्म रिडक्शन। RCP, 2016

²⁰ McNeill, A. et al। ई-सिगरेट: एक सबूत अपडेट: पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड द्वारा कमीशन की गई एक रिपोर्ट। PHE, 2015। <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

²¹ McNeill A. et al (2018)। 2018 के ई-सिगरेट और गर्म तंबाकू उत्पादों की साक्ष्य समीक्षा। सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड द्वारा कमीशन की गई एक रिपोर्ट। PHE, 2018

²² एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ (ASH) वेबसाइट (दिसंबर 2019 को देखा गया) हार्म रिडक्शन <https://ash.org.uk/category/information-and-resources/product-regulation/harm-reduction/>

²³ कैंसर अनुसंधान वंड की वेबसाइट। ई-सिगरेट पर हमारी नीति (2019) <https://www.cancerresearchuk.org/about-us/we-develop-policy/our-policy-on-preventing-cancer/our-policy-on-tobacco-control-and-cancer/our-policy-on-e-cigarettes>

²⁴ ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन धूम्रपान करने वाले जिन्होंने वेपिंग को अपनाया उनके रक्त वाहिका स्वास्थ्य में सुधार दिखाई दिया - ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन द्वारा वित्त पोषित VESUVIUS अध्ययन के बारे में एक प्रेस विज्ञापित (नवंबर 2019) <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/news-from-the-bhf/news-archive/2019/november/smokers-who-switch-to-vaping-see-improvements-in-their-blood-vessel-health>

²⁵ रॉयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशनर्स (RCGP) वेबसाइट (दिसंबर 2019 को देखा गया):

<https://www.rcgp.org.uk/policy/rcgp-policy-areas/e-cigarettes-non-combustible-inhaled-tobacco-products.aspx>

²⁶ Royal College of Psychiatrists Position का बयान: 'गंभीर मानसिक बिमारी वाले रोगियों के लिए वैरिनलाइन और वेपिंग (इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट) का निर्धारण' https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/position-statements/ps05_18.pdf?sfvrsn=2bb7fdfe_4

²⁷ UK स्वास्थ्य विभाग (2019) धूम्रपान-मुक्त पीढ़ी की ओर: इंग्लैंड के लिए तंबाकू निर्वन्धन योजना, p. 27। <https://www.gov.uk/government/publications/towards-a-smoke-free-generation-tobacco-control-plan-for-england>

²⁸ UK स्वास्थ्य विभाग (2019), हमारे स्वास्थ्य को उन्नत करना: 2020 में रोकथाम - परामर्श दस्तावेज। - consultation document. <https://www.gov.uk/government/consultations/advancing-our-health-prevention-in-the-2020s/advancing-our-health-prevention-in-the-2020s-consultation-document>

²⁹ Hajek, P., Phillips Waller A., Przulj, D. et al. (2019) ई-सिगरेट बनाम निकोटीन-रिप्लेसमेंट थेरेपी न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन (DOI: 10.1056/NEJMoa1808779) का एक रैंडम कंट्रोल परीक्षण। <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1808779?articleTools=true>

³⁰ एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ (ASH) (2019) ग्रेट ब्रिटेन में वयस्कों के बीच ई-सिगरेट का उपयोग <https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Use-of-e-cigarettes-among-adults-2019.pdf>

³¹ एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ (अरल) (2019) ग्रेट ब्रिटेन में वयस्कों के बीच ई-सिगरेट का उपयोग। <https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Use-of-e-cigarettes-among-adults-2019.pdf>



Image: Sven Kucinic on Unsplash

यह चिंता कि युवा लोग बड़ी तादाद में वेपिंग का उपयोग करने लगेंगे, की ग्रेट ब्रिटेन में अभी पुष्टि नहीं हुई है। धूम्रपान-विरोधी दान संस्था अरल्ल के स्मोकफ्री ग्रेट ब्रिटेन यूथ सर्वे में पाया गया कि 11 से 18 वर्ष के ऐसे बच्चों ने जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया, 5.5% ने एक बार ई-सिगरेट आजमाई है, 0.8% वेपिंग करते हैं, केवल 0.1% सप्ताह में एक बार से अधिक वेप करते हैं। ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं था 'जिसने कभी धूम्रपान नहीं किया' था और उसने यह रिपोर्ट किया हो कि वह रोज वेपिंग करता हो।³³

“मेरे पास एक ई-सिग थी जो मुझे स्टॉप स्मोकिंग नर्स ने मुझे दी थी। मैंने इसे एक-दो बार आजमाया और सोचा, हाँ, यह सही है - क्योंकि मुझे लगता है कि मुझे सिगरेट से ज्यादा कश की आदत है - इसलिए मैंने सोचा इसे दिल से उपयोग करके देखूंगा। मुझे ई-सिग से बढ़िया चीज नहीं मिली है। इसने मेरा जीवन बदल दिया है।”

ग्लेन³²

Image: Antonin FELS on Unsplash

हीटेड तंबाकू उत्पाद

उपकरणों की एक नई पीढ़ी जिन्हें हीटेड तंबाकू उत्पाद कहा जाता है कई देशों के बाजार में हाल ही में पहुँचे हैं। ये उपकरण तंबाकू को 350°C से कम के तापमान पर दहन के स्तर से नीचे गर्म करते हैं, जो वाष्प में निकोटीन छोड़ने के लिए पर्याप्त होता है और जिसमें जलाने वाली सिगरेट की तुलना में विषाक्त पदार्थों के स्तर में काफी कमी होती है। हीटेड तंबाकू उपकरणों में उपयोग के लिए तंबाकू पाउडर रूप में होती है और इसे ग्लिसरीन, ग्वार गम, और अन्य सामग्रियों के साथ मिलाया जाता है।

हीटेड तंबाकू उत्पादों में सिगरेट की तुलना में हानिकारक घटकों का स्तर काफी कम होता है; कैंसर होने के जोखिम के संदर्भ में, विषैले जोखिम और संभावित दैनिक जोखिम के उपलब्ध अध्ययनों की समीक्षा ने संकेत दिया है कि हीटेड तंबाकू उत्पाद से कैंसर का खतरा सिगरेट की तुलना में एक से 10 प्रतिशत के बीच है।

³² ग्लेन, इंग्लैंड का एक वेपर है जिसका The Switch के लिए साक्षात्कार हुआ है, The Switch न्यू निकोटीन एलायंस (NNA) और नेशनल सेंटर फॉर स्मोकिंग सेसिएशन ट्रेनिंग (NCSCCT) द्वारा बनाया गया एक वीडियो है। सभी वीडियो ठठअ वेबसाइट पर उपलब्ध: <https://nalliance.org/nnaresources/switch-videos>

³³ एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ (ASH) (2019) ग्रेट ब्रिटेन में युवाओं द्वारा ई-सिगरेट का उपयोग। <https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/06/ASH-Factsheet-Youth-E-cigarette-Use-2019.pdf>

³⁴ विषाक्तता पर समिति (2017)। COT बैठक: 4 जुलाई 2017। <https://cot.food.gov.uk/cot-meetings/cotmeets/cot-meeting-4-july-2017>

³⁵ Stephens E (2018) निकोटीन वितरण के स्पेक्ट्रम पर स्वास्थ्य प्रभावों पर बहस में उत्सर्जन की भूमिका। निकोटीन पर ग्लोबल फोरम, जून 2018, वारसॉ। <https://gfn.net.co/downloads/2018/PRESENTATIONS/SATURDAY/Plenary%20EdStephens.pdf>

मामला अध्ययन: जापान - हीटेड तंबाकू उत्पादों की बिक्री में तेजी से वृद्धि, सिगरेट की बिक्री में तेजी से गिरावट

WHO के अनुसार, 2015 में जापान की 19% वयस्क आबादी दैनिक धूम्रपान करती थी और महिलाओं (9%) की तुलना में पुरुषों (30%) में धूम्रपान अधिक था। यह स्तर 1968 में जापान में धूम्रपान करने वाले पुरुषों के असाधारण उच्च प्रतिशत 78% से बहुत कम है। लेकिन गिरावट में कुछ साल पहले तक कमी आ चुकी थी।

जापान में तंबाकू विरोधी दृष्टिकोण नहीं है। 1985 तक तंबाकू उद्योग सरकार का एकाधिकार हुआ करता था और सरकार अब भी सबसे बड़े शेयरधारक के रूप में Japan Tobacco, Inc. (JTI) के एक तिहाई की मालिक है। हाल ही में कुछ कंपनियों द्वारा स्वैच्छिक प्रतिबंध लगाए गए हैं और कुछ शहरों द्वारा सड़क पर धूम्रपान पर प्रतिबंध लगाया गया है। 2020 टोक्यो ओलंपिक के लिए सभी इनडोर और आउटडोर स्थानों में और खेल स्थानों के परिधि क्षेत्रों में धूम्रपान प्रतिबंध होने वाला था।³⁷

तंबाकू उद्योग 2014 में जापानी बाजार में कुछ पायलट जगहों में हीटेड तंबाकू उत्पाद लाया था और 2016 में पूरे देश में ले गया था, तभी से सिगरेट की बिक्री में 33% की हैरान कर देने वाली गिरावट आई है।³⁸ दुनिया में कहीं भी, किसी भी तंबाकू नियंत्रण उपाय के कार्यान्वयन के परिणामस्वरूप इस तरह के शानदार परिणाम कभी नहीं देखे गए हैं।

सिगरेट की बिक्री में यह नाटकीय परिवर्तन सामान्य रूप से धूम्रपान के बदले सुरक्षित विकल्प बेचकर, स्मार्ट मार्केटिंग का उपयोग करके और उपभोक्ताओं को धूम्रपान से हीटेड तंबाकू पर ले जाने के निर्णय से आया। सार्वजनिक स्वास्थ्य और तंबाकू नियंत्रण की ओर से किसी गतिविधि की आवश्यकता नहीं थी, उन्हें बस ऐसा माहौल बनाने में मदद करनी पड़ी थी जिसमें धूम्रपान करने वाले लोग इसे छोड़ने लगे; इस पर जापानी करदाताओं पर कोई प्रत्यक्ष लागत नहीं आई है।



Image: Swedish Match file photo

“मैंने स्नस का उपयोग करके पाँच साल से धूम्रपान नहीं किया है। एक बार धूम्रपान की आदतों को छोड़ देने के बाद मैंने स्नस को हर तरह से सिगरेट की तुलना में बेहतर पाया।”

स्नस उपयोगकर्ता ³⁹

तंबाकू-मुक्त स्नस इस श्रेणी में हाल ही में जोड़ा गया उत्पाद है। ये उत्पाद तंबाकू के बजाय निकोटीन मिलाए गए अन्य पौधों के रेशों का उपयोग करते हैं।

स्नस

नए सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के विपरीत, स्नस का उपयोग 200 वर्षों से किया जाता रहा है लेकिन हाल ही में स्वतंत्र नैदानिक और महामारी विज्ञान जाँच द्वारा सिगरेट की तुलना में इसकी सापेक्ष सुरक्षा की पुष्टि की गई है। स्नस एक नम से अर्ध-नम धुआँ रहित तंबाकू उत्पाद है जो पिसे हुए तंबाकू के पत्तों और खाद्य-अनुमोदित एडिटिव्स से बना होता है। अंतिम उत्पाद मुँह में रखा जाता है (चबाया नहीं जाता)। स्नस पाउडर को मुँह में डालने से पहले दबाकर आकार में लाया जाता है और फिर अक्सर ऊपरी होंठ के नीचे रख लिया जाता है। 'पोर्शन स्नस' को छोटे टीबैग जैसे पाउचों में बेचा जाता है।

स्नस की निकोटीन मात्रा ब्रांडों के साथ बदलती है और सबसे आम मात्रा प्रति ग्राम तंबाकू में 8 मिग्रा निकोटीन है व तेज किस्मों में प्रति ग्राम तंबाकू में 22 मिग्रा तक निकोटीन हो सकता है।

³⁶ हिम्स बोसोन से तंबाकू नियंत्रण सबक: जापान में तंबाकू नियंत्रण मानदंडों को बदलने के पीछे छिपे हुए क्षेत्र का अवलोकन करना। *अमेरिकन जर्नल ऑफ लॉ मेडिसिन* 39 p.471-489

³⁷ पैरालिंपिक गेम्स वेबसाइट (2019): टोक्यो 2020 स्थान धूम्ररहित होंगे <https://www.paralympic.org/news/tokyo-2020-venues-will-be-smoke-free>

³⁸ बिक्री में गिरावट की गणना Japan Tobacco Inc की मासिक बिक्री और बाजार में हिस्से की गिरावट से की गई है।

³⁹ Reddit उपयोगकर्ता Gunter73 (दिसंबर 2019), सिगरेट के उपयोग की तुलना करने वाले थ्रेड का उत्तर देते हुए।

https://www.reddit.com/r/Snus/comments/ef3sr/does_snus_help_relieve_stress_like_cigarettes_do/

स्वीडिश स्नस नॉर्डिक देशों में धूम्ररहित तंबाकू का प्रमुख रूप है। स्वीडन को छोड़कर सभी यूरोपीय संघ के देशों में इस स्नस को बेचना अवैध है। कनाडा और USA के कई क्षेत्रों में स्वीडिश स्नस अमेरिका में बनी स्नस के प्रकारों के साथ बेचा जाता है और अक्टूबर 2019 में, वर फेडरल ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (FDA) ने आठ स्वीडिश स्नस उत्पादों के लिए सबसे पहले संशोधित जोखिम के आदेश दिए, जिसका अर्थ है कि उन्हें सिगरेट पीने की तुलना में कुछ स्वास्थ्य प्रभावों के कम जोखिम के बारे में विशेष जानकारी के साथ विज्ञापित किया जा सकता है।

एक यूरोपीय आयोग की समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला कि तंबाकू धूम्रपान की जगह धुआँ रहित तंबाकू उत्पाद लेने से, अंततः धूम्रपान से होने वाली साँस की बीमारी से होने वाली लगभग सभी मौतें रुक जाएँगी और धूम्रपान से उत्पन्न होने वाले हृदय रोग की मृत्यु दर कम से कम 50% कम हो जाएगी। स्नस और समय से पहले मृत्यु, मधुमेह, अग्नाशय और मौखिक कैंसर, हृदय रोग या स्ट्रोक के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

तंबाकू धूम्रपान की जगह धुआँ रहित तंबाकू उत्पादों के लेने से धूम्रपान की वजह से होने वाली साँस की बीमारियों से होने वाली लगभग सभी मौतें रुक जाएँगी

उच्च जोखिम वाले मौखिक या चबाने वाले धुआँ रहित तंबाकू (रछळ) उत्पादों की जगह स्वीडिश स्नस का उपयोग करना कई LMIC में स्वास्थ्य में बड़ा परिवर्तन ला सकता है। भारत में, उदाहरण के लिए, उच्च जोखिम वाले SLT उत्पादों का उपयोग आम है, खासकर महिलाओं के बीच, जिनके लिए धूम्रपान करना सामाजिक रूप से कम स्वीकार्य होता है; माना जाता है कि भारत में 15 या उससे अधिक आयु की लगभग 7 करोड़ लड़कियाँ और महिलाएँ नियमित रूप से रछळ का उपयोग करती हैं। SLT के अधिक प्रचलन के कारण भारत में मुँह के कैंसर की वैश्विक दर सबसे अधिक है, जो सालाना लगभग 4,00,000 लोगों की मौत का कारण है।

मामला अध्ययन: स्वीडन और स्नस - धूम्रपान की कम दर और यूरोप में तंबाकू से सबसे कम तंबाकू संबंधित मृत्यु दर

स्वीडन धूम्रपान पर स्नस के प्रभाव का एक अनूठे मामले का अध्ययन है। यह एव का एकमात्र देश है, जहाँ कानूनी तौर पर स्नस बेचा जा सकता है। 1900 के दशक की शुरुआत तक देश में स्नस तंबाकू उपयोग का सबसे बड़ा तरीका था और इसके बाद जब सिगरेट रोलिंग मशीन के आविष्कार ने सिगरेट को लोकप्रिय बना दिया था। हालांकि, 1960 के दशक से प्रवृत्ति उलट गई और स्नस का उपयोग बढ़ गया। 1996 में, सिगरेट की तुलना में स्नस अधिक लोकप्रिय हो गई; धूम्रपान में कमी महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ज्यादा तेजी से हुई थी।

2017 में यूरोपीय आयोग के यूरोबैरोमीटर की रिपोर्ट के अनुसार, औसतन, केवल 5% स्वीडिश वयस्क अब रोज धूम्रपान करते हैं – यह एक ऐसा स्तर है जो यूरोपीय संघ के औसत 24% के पांचवें हिस्से से भी कम है।⁴³

स्वीडन में, पुरुषों की तंबाकू से संबंधित मृत्यु दर यूरोप में सबसे कम 152 प्रति 1,00,000 है। यह दर 467 प्रति 1,00,000 के यूरोपीय औसत के एक तिहाई से भी कम है।⁴⁴

इस प्राकृतिक प्रयोग से मिले दीर्घकालिक महामारी विज्ञान प्रमाण हमें धूम्रपान और तंबाकू से संबंधित बीमारी पर स्नस के बढ़ते उपयोग और प्रशंसनीय प्रभाव के बारे में जानकारी देते हैं। यह संभावित प्रभावकारिता और टोबैको हार्म रिडक्शन की प्रभावशीलता के लिए अवधारणा के प्रमाण के रूप में भी कार्य करता है, जैसा कि वड रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन द्वारा पहचाना गया है:

स्वीडन [...] में [...] स्नस की उपलब्धता और उपयोग दशार्ता [...] है कि धूम्रपान करने वाले कई लोग, सामाजिक रूप से स्वीकार्य और उपभोक्ता के लिए किफायती विकल्प की उपलब्धता और स्वास्थ्य के लिए कम खतरे को देखते हुए, धूम्रपान की जाने वाली तंबाकू की जगह कोई वैकल्पिक उत्पाद ले लेंगे।⁴⁵

एक गैर-यूरोपीय संघ सदस्य के रूप में, स्नस नॉर्वे में कानूनी है। धूम्रपान करने वाले नॉर्वे वासी (11%) स्नस (12%) उपयोग करने वालों से कम हैं। 16 से 24 वर्ष की आयु की युवा महिलाओं में धूम्रपान करीब-करीब खत्म हो चुका है (1%)।⁴⁶

⁴⁰ फेडरल ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (FDA) (2019)। FDA ने संशोधित जोखिम वाले तंबाकू उत्पादों को अधिकृत किया। https://www.fda.gov/tobacco-products/advertising-and-promotion/fda-authorizes-modified-risk-tobacco-products?utm_source=CTPTwitter&utm_medium=social&utm_campaign=ctp-webfeature

⁴¹ यूरोपीय आयोग (2008)। उभरते और नए पहचाने गए स्वास्थ्य जोखिमों पर वैज्ञानिक समिति। धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों का स्वास्थ्य प्रभाव। स्वास्थ्य और उपभोक्ता संरक्षण निदेशालय। https://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_scenihr/docs/scenihr_o_013.pdf

⁴² Gupta PC, Arora M, Sinha DN, Asma S, Parascandola M (eds.); भारत में धूम्ररहित तंबाकू और सार्वजनिक स्वास्थ्य। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली; 2016। <https://www.mohfw.gov.in/sites/default/files/Final%20Version%20of%20SLT%20Monograph.pdf>

⁴³ यूरोपीय आयोग (2017) विशेष यूरोबैरोमीटर 458: तंबाकू और इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट के प्रति यूरोपीय लोगों के दृष्टिकोण https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/S2146_87_1_458_ENG

⁴⁴ WHO (2012) WHO ग्लोबल रिपोर्ट: तंबाकू के कारण मृत्यु दर https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44815/9789241564434_eng.pdf?sequence=1

⁴⁵ रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन (RCP) (2016)। धुएँ के बिना निकोटीन; टोबैको हार्म रिडक्शन। रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन के तंबाकू सलाहकार समूह की एक रिपोर्ट। Retrieved from: <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>

⁴⁶ नॉर्वे स्वास्थ्य निदेशालय (2017) सांख्यिकी नॉर्वे: 2017 डेटा <https://www.ssb.no/en/helse/artikler-og-publikasjoner/snus-more-used-than-cigarettes>

एक अरब जिंदगियाँ दांव पर हैं

दुनिया के सामने आए सबसे बड़े स्वास्थ्य संकट के प्रति टोबैको हार्म रिडक्शन एक व्यावहारिक और करुण प्रतिक्रिया है। यह लाखों धूम्रपान करने वालों को, जो या तो अन्य तरीकों से नहीं छोड़ सकते, या जो निकोटीन का उपयोग जारी रखना चाहते हैं, समय से पहले मृत्यु और विकलांगता से बचने का अवसर देती है।

सरकारों और करदाताओं के लिए नगण्य लागत पर कई लाख निकोटीन उपयोगकर्ता ज्यादा सुरक्षित निकोटीन उत्पाद अपना चुके हैं और जलाने वाली तंबाकू छोड़ दी है। यदि इसे तंबाकू के उपयोग की प्रतिक्रिया से जोड़ दिया जाए, तो टोबैको हार्म रिडक्शन धूम्रपान को समाप्त करने में एक बड़ा योगदान दे सकती है।

तो अधिक व्यापक रूप से अपनाने और कार्यान्वयन के बजाय, कई जगहों में टोबैको हार्म रिडक्शन का विरोध क्यों हो रहा है?

टोबैको हार्म रिडक्शन को कम करने में WHO का प्रतिरोध

विश्व के नेता और नीति-निर्माता अपनी आबादी के स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करना है इसके मार्गदर्शन के लिए WHO की ओर देखते हैं; इसकी भूमिका "अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यों पर निर्देशन और समन्वयकारी प्राधिकरण" के रूप में परिभाषित की गई है। खासकर कम-और-मध्यम आय वाले देशों के लिए जहाँ स्वास्थ्य सेवा प्रणालियाँ अभी भी विकसित हो रही हैं, WHO तकनीकी और नीति समर्थन और व्यावहारिक और वित्तीय इनपुट का एक मूलभूत स्रोत है - और स्वास्थ्य के कई क्षेत्रों में इसके कार्यों और नेतृत्व ने सैकड़ों हजारों लोगों का जीवन बचाया है।

हालांकि, WHO और हार्म रिडक्शन की रणनीतियों के संबंध जटिल हैं। संगठन और संयुक्त राष्ट्र की दवा एजेंसियों ने ड्रग्स का इंजेक्शन लगाने वाले लोगों के बीच HIV/AIDS और रक्त जनित वायरस के प्रसार के प्रति अपनी प्रतिक्रिया में हार्म रिडक्शन का विरोध किया था। उन्होंने अप्रमाणित (जो अब गलत साबित हो चुके हैं) दावों का हवाला दिया था, उदाहरण के लिए, स्वच्छ सुइयाँ देना ड्रग के उपयोग की अनदेखी करना था, या यह कि हार्म रिडक्शन वास्तव में ड्रग्स को कानूनी बनाने का एक अप्रत्यक्ष तरीका था।

टोबैको हार्म रिडक्शन हमारी दुनिया के सामने आई सबसे बड़े स्वास्थ्य संकट के प्रति एक व्यावहारिक और करुण प्रतिक्रिया है

अब तक, WHO सुरक्षित रूप से सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग के माध्यम से तंबाकू के होने वाले हार्म रिडक्शन का विरोध कर रहा है। संगठन तंबाकू नियंत्रण से संबंधित अंतर्राष्ट्रीय कानून, तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता (FCTC) पर हस्ताक्षर करने वालों से उत्पाद पर पूरी तरह प्रतिबंध लगाने का आग्रह करता रहता है। इस संदर्भ में उसका मानना है कि यह तंबाकू कंपनी की धूम्रपान छोड़ चुके लोगों और धूम्रपान नहीं करने वाले युवाओं को एक नए उत्पाद गेटवे के माध्यम से या तो धूम्रपान करने के लिए अथवा तंबाकू से धूम्रपान करना शुरू



Image: Ryoji Iwata on Unsplash

करने के लिए प्रोत्साहित करने की चाल है।

वैश्विक तंबाकू महामारी (2019) की सातवीं WHO रिपोर्ट में, टोबैको हार्म रिडक्शन को "तंबाकू उद्योग की एक षड्यंत्रात्मक रणनीति" के रूप में रखा गया है, जिससे "उपभोक्ताओं को गलत सूचना देने और भटकाने और सरकारों को भ्रमित करने" की संभावना है व इससे "तंबाकू की समाप्ति की उनकी असली पहलें" बाधित हो सकती हैं।

दुर्भाग्य से, यह दृष्टिकोण इसके बाद गैर-संचारी रोगों से निपटने के WHO के प्रयासों में परिलक्षित होता है। दिसंबर 2019 में, WHO ने NCD पर स्वतंत्र उच्च स्तरीय आयोग की अंतिम रिपोर्ट प्रकाशित की। रिपोर्ट 2018 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में हुई "सामान्य समझ" का संदर्भ देकर कहती है कि 2030 तक समय से पहले मृत्यु और विकलांगता को कम करने के लिए NCD से "आज की तारीख तक हुई प्रगति और निवेश अपर्याप्त हैं" (SDG 3.4)।

⁴⁷ WHO संविधान (1946)।
https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

⁴⁸ वैश्विक तंबाकू महामारी (2019) की सातवीं WHO रिपोर्ट, p. 33
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf?ua=1>

तंबाकू पर झ जो NCD का एक प्रमुख कारण है - आयोग की अंतिम रिपोर्ट में मांग में कमी लाने के अलावा कुछ भी नहीं है। 2030 तक 30 - 69 आयु वर्ग के लोगों की NCD से मौतों को एक तिहाई कम करने के लक्ष्य (SDG 3.4.1) तक पहुँचने के लिए आयोग का अनुमान है कि इसके लिए दुनिया भर में तंबाकू के धूम्रपान में 50% की बहुत बड़ी कमी की आवश्यकता होगी।

लेकिन किसी भी देश ने मुख्य तंबाकू नियंत्रण उपायों का उपयोग करके कभी भी धूम्रपान में 50% की गिरावट हासिल नहीं की है। ऐसा किया ही नहीं जा सकता - खास बात यह है कि आयोग यह भी नोट करता है कि वर्तमान में MPOWER पूरी तरह से दुनिया की आबादी के 0.5% से भी कम पर लागू है।

तंबाकू का केवल एक और जगह उल्लेख आता है और वह है "WHO तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता (FCTC) के अनुरूप तंबाकू उद्योग और गैर-सरकारी निकायों का बहिष्कार जो तंबाकू उद्योग के हित को आगे बढ़ाने के लिए काम करते हैं।", हालांकि, WHO ऐसे देशों को FCTC की बैठकों में भाग लेने से रोकने की कोशिश नहीं करता है जिनकी सरकारों के तंबाकू उद्योग में बड़ी हिस्सेदारी है।

समस्या का पैमाना और वर्तमान तंबाकू नियंत्रण उपायों की सीमाएँ इशारा करती हैं कि टोबैको हार्म रिडक्शन का समाधान का हिस्सा बनना तत्काल आवश्यक है।



Image: Ray Reyes on Unsplash

वैश्विक स्वास्थ्य नीति में WHO के नेतृत्व और प्रभावशाली भूमिका को देखते हुए, गैर-संचारी रोगों से निपटने में टोबैको हार्म रिडक्शन का पूरा लाभ - विशेष रूप से धूम्रपान करने वाले 80% लोगों के लिए जो कम और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं - केवल तभी महसूस किया जा सकता है जब WHO इसके प्रति अपनी दुर्भावना दूर कर दे।

हार्म रिडक्शन और WHO तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता

WHO FCTC पर एक करीबी नजर डालने से पता चलता है कि समझौते में परिभाषित तंबाकू नियंत्रण असल में तीन रणनीतियों से मिलकर बना है:

"इस समझौते के प्रयोजनों के लिए, 'तंबाकू नियंत्रण' का मतलब आपूर्ति, मांग और हार्म रिडक्शन की रणनीतियों की एक श्रंखला है जो आबादी के स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए तंबाकू उत्पादों की खपत को कम करने या उनके तंबाकू के धुएँ के संपर्क में आने में कमी का लक्ष्य रखती हैं।" (emphasis added)

तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क सभा 2005, अनुच्छेद 1d।

⁴⁹ The Independent Commission (October 2017 - October 2019) was convened to "advise [the Director General] on bold and at the same time practical recommendations on how to transform new opportunities to enable countries to accelerate progress towards SDG target 3.4 on NCDs."

WHO Independent High Level Commission on Non-Communicable Diseases, Terms of Reference (publication date unknown).

<https://www.who.int/ncds/governance/high-level-commission/NCDs-High-level-Commission-TORs.pdf?ua=1>

⁵⁰ WHO, गैर-संचारी रोगों पर स्वतंत्र उच्च स्तरीय आयोग की अंतिम रिपोर्ट (दिसंबर 2019)

<https://who.canto.global/b/JG898> (Password 689764)

⁵¹ WHO, गैर-संचारी रोगों पर स्वतंत्र उच्च स्तरीय आयोग की अंतिम रिपोर्ट (दिसंबर 2019)

<https://who.canto.global/b/JG898> (Password 689764)

⁵² WHO, गैर-संचारी रोगों पर स्वतंत्र उच्च स्तरीय आयोग की अंतिम रिपोर्ट (दिसंबर 2019)

<https://who.canto.global/b/JG898> (Password 689764)

⁵³ WHO FCTC का अनुच्छेद 5.3: तंबाकू नियंत्रण के संबंध में अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों को बनाने और लागू करने के लिए, पक्ष राष्ट्रीय कानून के अनुसार तंबाकू उद्योग के वाणिज्यिक और अन्य निहित स्वार्थों से इन नीतियों की रक्षा करने के लिए कार्य करेंगे।

WHO (2005) तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता। https://www.who.int/tobacco/framework/WHO_FCTC_english.pdf

⁵⁴ WHO (2005) तंबाकू नियंत्रण पर फ्रेमवर्क समझौता 2005। https://www.who.int/tobacco/framework/WHO_FCTC_english.pdf

अपनी शुरूआत से, FCTC – जो तंबाकू संकट से निपटने के लिए WHO का आधारशिला दस्तावेज है - ने स्वीकार किया है कि 'तंबाकू नियंत्रण' में हार्म रिडक्शन वाली रणनीतियों को शामिल करना चाहिए।

हल्टड को संतुलन बदलना होगा ताकि एक ऐसी रणनीति को शामिल किया जा सके जिसे इसने पहले ही - स्पष्ट रूप से - समर्थित किया है।

जब 'शोक से सुरक्षा बेहतर' बेहतर नहीं होता

'एहतियाती सिद्धांत' सभी प्रकार के नीति निर्माताओं के लिए 'शोक से सुरक्षा बेहतर' कहावत को निर्धारित करता है: यह एहतियाती उपायों को अपनाने की कालत करता है जबकि सबूत अनिश्चित है और दांव पर बहुत कुछ लगा है।

ग्लोबल वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य दुनिया टोबैको हार्म रिडक्शन पर विभाजित है और कई लोगों के लिए, 'एहतियाती सिद्धांत' जीतता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य के ज्यादातर लोग टोबैको हार्म रिडक्शन को कम करने के उपायों को अपनाने के बजाय एहतियाती सिद्धांत को लागू करते हैं और इसके लिए वे कई मुद्दों पर अनिश्चितता का हवाला देते हैं, जैसे सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के कम और लंबी अवधि के स्वास्थ्य नुकसान, युवा लोगों में धूम्रपान या निकोटीन निर्भरता के लिए एक प्रवेश द्वार का जोखिम या दोहरे उपयोग के माध्यम से धूम्रपान जारी रखना, मानव गतिविधि के कई क्षेत्रों में एहतियाती सिद्धांत का तर्कसंगत अनुप्रयोग सही और उचित है। टोबैको हार्म रिडक्शन में, हालांकि, एहतियाती सिद्धांत का इस्तेमाल तर्कसंगत नहीं है। यह इस बात के अनदेखी करता है कि यथा स्थिति पर असाधारण रूप से कितना ज्यादा दांव पर लगा है जो अच्छी तरह से प्रलेखित भी है कि - हर साल तंबाकू से संबंधित बीमारी से सत्तर लाख लोगों की जान चली जाती है। यह कई महत्वपूर्ण चिंताओं को संबोधित करने वाले एक महत्वपूर्ण और लगातार बढ़ते अंतर्राष्ट्रीय साक्ष्य आधार को भी खारिज करता है। संभावित जोखिमों के बारे में अत्यधिक सावधानी बरतना व विशाल और संभावित लाभों की अनदेखी करना एहतियाती सिद्धांत को लागू करने का उपयुक्त तरीका नहीं है।

| टोबैको हार्म रिडक्शन में, एहतियाती सिद्धांत लगाना तर्कसंगत नहीं है

सिर्फ इसलिए कि हम सब कुछ नहीं जानते, इसका मतलब यह नहीं है कि हम सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं।

'बिग टोबैको' (बड़ी तंबाकू कंपनियों) के प्रति लिए एक तर्कसंगत दृष्टिकोण

तंबाकू उद्योग और इसके उद्देश्यों पर संदेह का मतलब यह है कि कई लोगों के लिए यह स्वीकार करना मुश्किल होता है कि बाजार और उद्योग जो बहुत सारी समस्याओं का कारण बने हैं - समाधान का एक हिस्सा हो सकते हैं।

उच्च आय वाले देशों में उद्योग के उत्पादों के लिए बाजार क्षीण हो रहा है, जिसके लिए तंबाकू नियंत्रण उपायों का कार्यान्वयन भी काफी हद तक जिम्मेदार है, उद्योग ने स्वीकार किया है कि परिवर्तनात्मक उत्पादों की विघटनकारी शक्ति ने उनके मुनाफे को कम किया है। वे अभी भी सिगरेट का निर्माण और बिक्री करते हैं, लेकिन ज्यादातर उद्योग नए कम जोखिम वाले उत्पादों में भी निवेश कर रहे हैं।

इस प्रकार की नई खोजों के लिए उत्पाद अनुसंधान एवं विकास में लगातार और बड़े निवेश की आवश्यकता होती है। वर्तमान में यह निवेश परोपकार या सार्वजनिक स्वास्थ्य की ओर से नहीं आ रहा है।

शायद अधिक तर्कसंगत दृष्टिकोण यह स्वीकार करता है कि "व्यवसाय ऐसी व्यवसायिक प्रथाओं और बाजार उत्पादों को अपना सकते हैं जो या तो स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा रहे हैं या ऐसे परिवर्तनात्मक उत्पादों को जो स्वास्थ्य में सुधार कर रहे हैं या स्वास्थ्य-हानि वाले उत्पादों की जगह ले रहे हैं। कभी-कभी एक ही कंपनी दोनों कर सकती है।"

निकोटीन के लिए एक तर्कसंगत दृष्टिकोण

सार्वजनिक स्वास्थ्य सोच में दशकों से तंबाकू नियंत्रण की कहानी हावी रही है जिसमें तंबाकू के हर उपयोग को समस्या के रूप में देखा जाता है। जिस लेंस से पेशेवरों ने इस मुद्दे को देखा है वह इतने लंबे समय तक 'तंबाकू विरोधी' रहा है कि इस दृष्टिकोण को छोड़कर बिना तंबाकू जलाए निकोटीन के उपयोग पर एक 'तटस्थ' रुख की ओर बढ़ना काफी चुनौतीपूर्ण है।

लेकिन क्या निकोटीन के उपयोग पर आपत्ति चिकित्सा - आधारित स्वास्थ्य चिंताओं की जगह नैतिक या वैचारिक खाकों में निहित है?⁵⁶

वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य ने संक्रामक रोगों का मुकाबला करने में असाधारण प्रगति की है; दो बीमारियों, चेचक और स्माल-पॉक्स का उन्मूलन कर दिया गया है और अब कई कार्यक्रम पोलियो, याज और मलेरिया से निपट रहे हैं।

पाँच और संक्रामक रोगों को संभावित रूप से उन्मूलन कर सकने योग्य के रूप में पहचाना गया है। उनमें से एक खसरा है लेकिन, टीका विरोधी समूहों द्वारा फैलाए जा रहे फर्जी समाचारों का कई हजारों जिंदगियों पर असल में बहुत प्रभाव पड़ा है। खसरे के टीके के बारे में मिथकों और गलत सूचनाओं के कारण उच्च और निम्न-आय वाले देशों में इसका प्रकोप बढ़ गया है जिससे उच्च आय वाले देशों में उन्मूलन के रुझान उलट गए हैं।

⁵⁵ David Abrams, Clive Bates, Ray Niaura और David Swenor (2018) द्वारा WHO उच्च स्तरीय आयोग को प्रस्तुत संयुक्त परामर्श <https://www.who.int/ncds/governance/high-level-commission/Ottawa-University.pdf?ua=1>

⁵⁶ Knowledge-Action-Change (KAC) (2018)। *नो फायर, नो स्मोक: द ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन 2018*, p.70. <https://gsth.org/report/full-report>

वहीं दूसरी ओर टोबैको हार्म रिडक्शन के विरोध की जानकारी कई देशों में आधिकारिक सरकार, चिकित्सा और सार्वजनिक स्वास्थ्य स्रोतों और खुद WHO से आई है।

यहाँ एक अंतर्निहित दार्शनिक समस्या है। गुमराह कार्यकताओं को छोड़ दें तो ऐसे कम ही लोग हैं जो इस बात पर बहस कर सकते हैं कि एक संचारी और संक्रामक घातक बीमारी को खत्म करने के लिए हर चीज की जानी चाहिए।

लेकिन जब बात गैर-संचारी रोगों की आती है, जिन्हें सार्वजनिक स्वास्थ्य पंक्ति में अक्सर जीवनशैली विकल्पों के परिणाम के रूप में देखा जाता है, तो लड़ाई स्वास्थ्य व्यावहारिकता के बजाय नैतिक दृष्टि से होने लग सकती है। सार्वजनिक स्वास्थ्य में कुछ लोग ऐसे हैं जिनके लिए निकोटीन लेने वालों को इससे मिलने वाले लाभ को गले लगाना मुश्किल हो सकता है।

जो लोग ठीक से विनियमित किए गए सुरक्षित निकोटीन उत्पादों में निकोटीन का उपयोग करते हैं, वे स्वयं या समाज को खास नुकसान पहुँचाए बिना ऐसा करते हैं।

यदि नीति बनाने वाले लोग 'निकोटीन उपयोग' को 'तंबाकू की खपत' से अलग कर दें तो तंबाकू से संबंधित बीमारियों के प्रति वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट की प्रतिक्रिया को पूरी तरह बदला जा सकता है।

“मैंने जैसे ही मैंने स्नस लेना शुरू किया तो हैरान रह गया कि मेरी वेप या धूम्रपान की इच्छा पूरी तरह से कैसे गायब हो गई। इसमें ज्यादा मजा आता है क्योंकि निकोटीन लंबे समय तक रहता है। मैं साँस फूले बिना दौड़ सकता हूँ और सिगरेट की गंदी महक से भी छुटकारा मिल गया है।”

स्नस उपयोगकर्ता⁵⁷

चिकित्सा मिथक, गलत सूचना और मीडिया की गड़बड़ी

धूम्रपान के परिणामों पर तंबाकू उद्योग की दोहरी चाल का एक लंबा इतिहास है। इस इतिहास और निकोटीन के गैर-चिकित्सा उपयोग के लिए एक अंतर्निहित विरोध के कारण शिक्षाविदों, चिकित्सकों, तंबाकू-विरोधी प्रचारकों और सरकार और चिकित्सा एजेंसियों का एक व्यापक गठबंधन बन गया है जो टोबैको हार्म रिडक्शन की निंदा करते हैं। इनका प्रचार अक्सर परोपकारी और अंतरराष्ट्रीय निकायों द्वारा अच्छी तरह से वित्त पोषित होता है।

हार्म रिडक्शन के स्वतंत्र सबूत और इसके लेखकों को कलंकित किया गया है, उदाहरण के लिए, धूम्रपान की तुलना में वेपिंग के खतरों के बारे में सबूतों को गलत तरीके से पेश करना और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों की धूम्रपान करने वालों को धूम्रपान की जगह कुछ अपनाने या पूरी तरह छोड़ने में सहायता में भूमिका पर विवाद

उठाना। अधिकांश मीडिया, जो केवल 'बुरी खबरों' की कहानियों में रुचि रखता है, अपना ध्यान अक्सर यहाँ केंद्रित करता है। इससे धूम्रपान करने वालों और स्वास्थ्य पेशेवरों दोनों के बीच भ्रम और अविश्वास पैदा होता है।

2019 में वर में मौतों और बीमारी को वेपिंग से जोड़ना – इसके लिए गलत तरीके से और लगातार केवल वेपिंग निकोटीन लिक्विड को जिम्मेदार ठहराना – भी एक ऐसा उदाहरण है। जाँच एजेंसियों और मुख्य मीडिया को स्पष्ट रूप से यह पहचानने और बताने में महीनों लग गए कि प्रभावित उपयोगकर्ताओं में से अधिकांश THC तरल पदार्थ से वेपिंग कर रहे थे जिनमें मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक एडिटिव्स मिले थे और जिसमें गाढ़ा करने वाले विटामिन ई एसीटेट एजेंट भी थे। कुछ सर्वेक्षणों से पता चला है कि वर्तमान में धूम्रपान करने वाले ज्यादा लोग अब यह मानते हैं कि वेपिंग करना उतना ही खतरनाक है जितना धूम्रपान झू इसका अपरिहार्य परिणाम यह है कि वे तंबाकू का धूम्रपान जारी रखते हैं।

कड़वी सच्चाई यह है कि तंबाकू नियंत्रण के समर्थक जो सुरक्षित निकोटीन उत्पादों तक पहुँच के खिलाफ तर्क देते हैं, उसी चीज की बिक्री और उपयोग जारी रखने में मदद कर रहे हैं जिसका वे उन्मूलन करना चाहते हैं: अर्थात् तंबाकू वाली सिगरेट। वे उसी उद्योग का समर्थन कर रहे हैं जिसे वे नष्ट करने के लिए काम कर रहे हैं और यह व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए अच्छा नहीं है। इस सच से मुँह नहीं मोड़ा जा सकता कि टोबैको हार्म रिडक्शन को कम करने वाला विरोध बहुत अधिक जोखिम वाली सिगरेटों की रक्षा करता है और उनका समर्थन करता है।

⁵⁷ Reddit उपयोगकर्ता BeatDukeAutomaton (दिसंबर 2019), एक ऐसी श्रेड का उत्तर देते हुए जिसमें स्नस और सिगरेट के उपयोग की तुलना की गई है। https://www.reddit.com/r/Snus/comments/ef3ssr/does_snus_help_relieve_stress_like_cigarettes_do/

⁵⁸ Blount, B., Karwowski, M., Shields, P. et al (2019) Vitamin E Acetate in Bronchoalveolar-Lavage Fluid, EVALI न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन के साथ संबद्ध (DOI: 10.1056/NEJMoa1916433)

https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1916433#article_Abtract

⁵⁹ Boyd, C. (2019) वेपिंग और फेफड़े की बीमारी: बीमारी के प्रकोप से निपटने के तरीके में CDC का सबक। *Filter magazine*। <https://filtermag.org/vapes-and-lung-disease-the-cdcs-lesson-in-how-not-to-handle-an-illness-outbreak/>

⁶⁰ एक्शन ऑन स्मोकिंग एंड हेल्थ (ASH) (2019) *ग्रेट ब्रिटेन में वयस्कों के बीच ई-सिगरेट का उपयोग।*

<https://ash.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Use-of-e-cigarettes-among-adults-2019.pdf>

टोबैको हार्म रिडक्शन: स्वास्थ्य की रक्षा करना और मानवाधिकारों को कायम रखना

हार्म रिडक्शन एक साक्ष्य-आधारित सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति है, जो मानवाधिकारों पर आधारित है। यह लोगों को स्वस्थ विकल्प अपनाने और स्वस्थ जीवन जीने में सक्षम बनाती है।

हर दिन तंबाकू का सेवन करने वाले 110 करोड़ लोगों को निकोटीन का उपयोग करने के लिए ऐसे उत्पादों तक पहुँच से वंचित नहीं किया जाना चाहिए जो उन्हें जीवन की खराब गुणवत्ता और समय से पहले मौत से बचाने में मदद कर सकते हैं।

जो लोग निकोटीन का उपयोग करते हैं वे जहाँ भी रहते हों, उनके पास सूचना, सेवाओं और उत्पादों तक पहुँच पाने का अधिकार होना चाहिए जो उन्हें होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं, जो उन्हें स्वास्थ्य और जीवन की उच्च गुणवत्ता प्राप्त करने में सक्षम बना सकते हैं। दूसरों की तरह, निकोटीन का उपयोग करने वाले लोग भी अपनी पूरी स्वास्थ्य क्षमता हासिल करने का हक रखते हैं।

हर सरकार को उन अंतरराष्ट्रीय अनुबंधों के तहत अपने दायित्वों का पालन करना चाहिए जिनमें उन्होंने हिस्सेदारी की है और ऐसी नीति, विनियमन और कानून बनाने चाहिए, जो धूम्रपान करने वाले लोगों को स्वस्थ विकल्प अपनाने में सक्षम बनाते हों। वर्तमान में, केवल कुछ सरकारें इन अधिकारों को पूरी तरह से अनुमति और सुविधा दे रही हैं।

“मैंने ई-सिगरेट का उपयोग जारी रखा है और पाया कि निकोटीन की मात्रा [जो मैं उपयोग करता हूँ] धीरे-धीरे कम हो रही है। मैं अब धूम्रपान नहीं करता और कभी वापस नहीं जाऊँगा।”

पॉल⁶¹

उपभोक्ता सुरक्षित निकोटीन उत्पाद चाहते हैं। कई लाख लोग पहले ही जलाने वाली तंबाकू से दूर जाने का विकल्प चुन चुके हैं और इसमें सरकारों और करदाताओं को नगण्य लागत आई है और बड़े लाभ मिले हैं।

लेकिन यदि विनियमन और नियंत्रण के फैसले सनसनीखेज मीडिया कवरेज, त्रुटिपूर्ण विज्ञान और भ्रामक सार्वजनिक सूचना पर आधारित होंगे तो टोबैको हार्म रिडक्शन की सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षमता को नहीं पाया जा सकता है।

यदि WHO को गैर-संचारी रोगों से निपटने के अपने महत्वाकांक्षी लक्ष्यों को पूरा करना है, तो उसे टोबैको हार्म रिडक्शन के लाभों को खुद पहचानना, अपनाना होगा और इसके बारे में सरकारों, नीति निर्माताओं और जनता को बताना होगा।

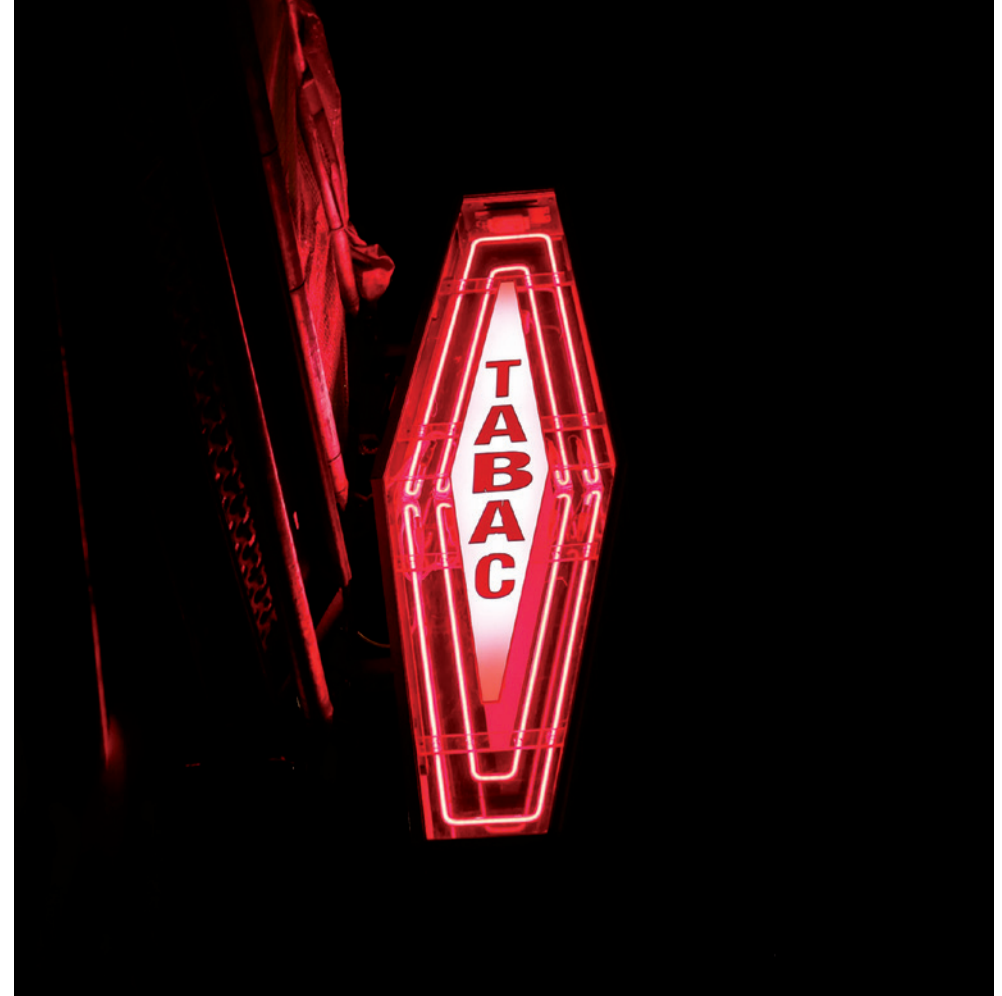


Image: Ray Reyes on Unsplash

जब तंबाकू के हार्म रिडक्शन को तंबाकू धूम्रपान से होने वाले स्वास्थ्य संकट के प्रति प्रतिक्रिया में ठीक से एकीकृत किया जाता है तो मृत्यु एवं बीमारी कम हो जाएंगी - और यह अकेले तंबाकू नियंत्रण उपायों की तुलना में तेजी से होगा।

तंबाकू से होने वाला हार्म रिडक्शन स्वास्थ्य की रक्षा करता है और मानवाधिकारों को कायम रखता है। एक अरब जीवन दाँव पर है।

⁶¹ पॉल, इंग्लैंड का एक वेपर है जिसका The Switch के लिए साक्षात्कार हुआ है, The Switch न्यू निकोटीन एलायंस (NNA) और नेशनल सेंटर फॉर स्मोकिंग सेसिएशन ट्रेनिंग (NCST) द्वारा बनाया गया एक वीडियो है। सभी वीडियो NNA वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: <https://nalliance.org/nnaresources/switch-videos>

