bdnews24.com

Search the

মতামত

কোভিড-১৯: তামাক নয় জনস্বাস্থ্যের কথা ভাবুন



বাংলাদেশে করোনাভাইরাসের প্রথম সংক্রমণ শনাক্ত হয়েছে গত ৮ই মার্চ ২০২০, এর মাত্র অল্প কিছুদিনের মধ্যেই বাংলাদেশের করোনাভাইরাস সংক্রমণে পরিস্থিতি বেশ দুত বদলাতে শুরু করেছে। করোনাভাইরাস সৃষ্ট রোগ কোভিড-১৯ মানুষের শ্বাসতন্ত্রকে আক্রান্ত করে ও একটা পর্যায়ে শ্বাসতন্ত্রকে অকার্যকর করে দেয়। এজন্য বিজ্ঞানীরা বলছেন শ্বাসতন্ত্রকে রক্ষার সতর্কতা অবলম্বন করে সবাই এই ভাইরাসটির সংক্রমণ ও বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারে। শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য অসুস্থতার মতো এই ভাইরাসের ক্ষেত্রেও সর্দি, কাশি, গলা ব্যথা এবং জ্বরসহ অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিতে পারে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলছেন কিছু কিছু মানুষের জন্য এই ভাইরাসের সংক্রমণ মারাত্মক হতে পারে। এর ফলে নিউমোনিয়া, শ্বাসকন্ত এবং অর্গান বিপর্যয়ের মতো ঘটনাও ঘটতে পারে। যেসব ব্যক্তির কো-মর্বিডিটি অর্থাৎ অন্য কোনও অসুখ রয়েছে, সে সকল ব্যক্তির করোনাভাইরাস সংক্রমণ বেশি হতে পারে। এবং এসব ব্যক্তিরা আক্রান্ত হলে তার মৃত্যুর সম্ভাবনা অনেক বেশি।

করোনাভাইরাস সৃষ্ট রোগ কোভিড-১৯ প্রতিরোধী ব্যবস্থার অন্যতম অঙ্গ হল শ্বাসতন্ত্র। আমাদের শরীরের ফুসফুস শ্বাসের সঙ্গে যেসব দৃষিত পদার্থ শরীরে প্রবেশ করে তাদের শরীর বাইরে বের করে দিয়ে ফুসফুসকে সচল রাখার চেষ্টা করে। এর ফলশ্রুতিতে আমাদের শরীর সুস্থ থাকে। তাই স্বাভাবিক ভাবে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা কমে গেলে ফুসফুসের কাজে ব্যাঘাত ঘটে। আর করোনাভাইরাসের প্রধান লক্ষ্যই হল ফুসফুস বা শ্বাসতন্ত্রকে অকার্যকর করে দেয়া। কাজেই যেকোনো মূল্যে প্রত্যেক ব্যক্তির এই করোনাকালে লক্ষ্য হওয়া উচিত শ্বাসতন্ত্রকে সুস্থ রাখা।

ফুসফুসকে সুস্থ রাখার বিষয়ে তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার ছাড়ার একটা বড় ভূমিকা আছে। বিশেষ করে যাদের ধূমপান করতে করতে ফুসফুস এমনিই দুর্বল হয়ে গিয়েছে বা হাঁপানি-সিওপিডি জাতীয় শ্বাসের অসুখ আছে, তাদের ক্ষেত্রে এই সময় ফুসফুসের যত্নের কথা মাথায় রেখে ধৃমপান ত্যাগ করতে হবে। 'দ্য নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন'-এ প্রকাশিত সমীক্ষায় দেখা যায়, অধূমপায়ীদের তুলনায় প্রায় তিনগুণ সংখ্যক ধূমপায়ী জটিল অবস্থায় ক্রিটিকাল কেয়ার ইউনিটে ভর্তি হয়েছেন। তাদের কৃত্রিমভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে হয়েছে। এরপরও তাদের বেশিরভাগই মারা গিয়েছেন। এছাড়া ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালের (বিএমজে) এক গবেষণা বলছে, দিনে একটি সিগারেট খেলেও হৃদরোগের ঝুঁকি ৫০ শতাংশ বেড়ে যায়। স্ট্রোক বা মস্তিস্কে ক্ষরণের ঝুঁকিও বাড়ে ৩০ শতাংশ। নারীদের ক্ষেত্রে এই ঝুঁকি আরো বেশি, ৫৭ শতাংশের মত। কোভিড-১৯ এর কারণে কিছু দেশে অতিরিক্ত ধূমপায়ীদের মধ্যে ধূমপানের মাত্রা কমানোর একটি প্রবণতা দেখা যাচ্ছে, তারা মনে করছেন এতে তাদের ঝুঁকি কমছে। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা ধূমপান কমানো নয় ধূমপান একবারে ছেড়ে দেয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন।

চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের সাথে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাও সুর মিলিয়ে বলছে, যারা ধূমপান করেন তাদের কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। এবং তারা আরো বলেছে ধূমপান করার সময় হাতের আঙুলগুলো ঠোঁটের সংস্পর্শে আসে এবং এর ফলে হাতে বা সিগারেটের গায়ে লেগে থাকা ভাইরাস মুখে চলে যাবার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এভাবে বিশ্বের বিভিন্ন সংস্থা করোনাকালের প্রথম থেকেই ধূমপায়ীদের সতর্ক করে চলেছে। এছাড়া ধূমপান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। তাই তামাক সেবন ও ধূমপানের কারণে করোনাভাইরাস কেন, অন্য অসুখও হতে পারে।



ধূমপান শ্বাসতন্ত্রের
কর্মক্ষমতা ও
শরীরের রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা
কমিয়ে দেয়,
তাই ধূমপান কমানো
নয় ধূমপান ত্যগ
করুন।

এখন আমরা যদি দেখি বাংলাদেশে তামাক ব্যবহারজনিত সমস্যা কতটুকু বা এর ক্ষতির পরিমাণ কি তাহলে দেখব Global Adult Tobacco Survey ২০১৭-এর হিসাব মতে বাংলাদেশে বর্তমানে ৩৫.৩ শতাংশ অর্থাৎ ৩ কোটি ৭৮ লক্ষ প্রাপ্তবয়স্ক (১৫ বছর এবং তদৃর্ধ্ব) মানুষ তামাক সেবন করে। নারীদের মধ্যে এই হার ২৫.২ শতাংশ এবং পুরুষদের মধ্যে ৪৬ শতাংশ। দেশে ধোঁয়াবিহীন তামাক বা গুল, জর্দা, সাদাপাতা ইত্যাদি ব্যবহার করে থাকে নারী ২৪.৮% এবং পুরুষ ১৬.২% যা মোটের হিসেবে ২০.৬ শতাংশ এবং ধূমপায়ী ১৮ শতাংশ এর মধ্যে পুরুষ ৩৬.২%, নারী ০.৮%। এ পরিসংখ্যান মতে বিশ্বের তামাক ব্যবহারকারী দশটি দেশের মধ্যে বাংলাদেশ এখন অন্যতম। তামাকের ব্যবহার ও অন্যান্য কারণে বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগের প্রকোপণ্ড দিন দিন বেড়ে চলেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে হৃদরোগের কারণে মৃত্যুর ৩০ শতাংশের, ক্যান্সারে মৃত্যুর ৩৮ শতাংশের, ফুসফুসে যক্ষার কারণে মৃত্যুর ৩৫ শতাংশের এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রজনিত রোগে মৃত্যুর ২০ শতাংশের জন্য ধূমপান দায়ী।

অন্যক্ষেত্রে তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহারের কারণে চিকিৎসা ব্যায় বহুগুণে বেড়ে গেছে যা দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় বিশাল বোঝা। এছাড়া সামাজিক ও অর্থনৈতিক ভাবেও দেশ ব্যাপক ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ। ইনস্টিটিউট ফর হেলথ ম্যাট্রিক্স এন্ড ইভালুয়েশন (আইএইচএমই) ২০১৩ গবেষণা অনুসারে তামাক ব্যবহারজনিত রোগে দেশে প্রতিবছর প্রায় ১ লক্ষ ৬১ হাজার মানুষ অকালমৃত্যু বরণ করে। তামাকখাত থেকে সরকার যে পরিমাণ রাজস্ব পায় তামাক ব্যবহারের কারণে অসুস্থ রোগীর চিকিৎসায় সরকারকে স্বাস্থ্যাতে তার দ্বিগুণ ব্যয় করতে হয়। এভাবে প্রতি বছর হাজার হাজার কোটি টাকা ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছে দেশ। দেশে তামাকের এই ভয়াবহতা প্রতিরোধে ২০০৫ সালে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন পাস হয় এবং ২০১৩ সালে আইনটি সংশোধন করে আরও যুগোপযোগী করা হয়। এরই ধারাবাহিকতায় ২০১৫ সালে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইনের বিধিমালা পাস করা হয়েছে। এত কিছুর পরেও তামাক কোম্পানির কৌশলের কাছে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন ও নীতিমালাসহ সবকিছুর বাস্তবায়ন পিছিয়ে পড়ছে। আর এই করোনাকালে তামাক কোম্পানির অপ্রতিরোধ্য বাণিজ্যিক কৌশল ধূমপায়ী বা তামাকসেবীদের করোনাভাইরাস আক্রান্তের ঝুকি অনেকগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে। আর এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের মধ্যে মতের কোনো অমিল নেই। করোনাভাইরাস যেহেতু শ্বাসতন্ত্র বা রেসপিরেটরি সিস্টেমকে সরাসরি আক্রমণ করে, তাই ধূমপায়ীদের ঝুঁকি এক্ষেত্রে বেশিই।

এরই মধ্যে দেশে গোষ্ঠী সংক্রমণ দেখা গিয়েছে এবং করোনাভাইরাস দেশের সকল জেলায় ছড়িয়ে পড়েছে। তাই সরকারের আরও সতর্ক থাকা উচিত। এই মহামারীকালীন সময়ে তামাকজাত দ্রব্য বিপণন ও বিক্রয় অব্যাহত থাকলে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার ওপর মারাত্মকভাবে বাড়তি চাপ সৃষ্টি করবে। এতে করোনাভাইরাস সংকট আরও ঘনীভূত হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে মহামারী চলাকালীন জনস্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সিগারেট, বিড়ি, জর্দা, গুলসহ সকল তামাকজাত দ্রব্য বিপণন ও বিক্রয় নিষিদ্ধ করার জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সরকারকে অনুরোধ জানিয়েছে তামাকবিরোধী সংগঠনগুলো। তামাক কোম্পানির প্রচারণা ও করোনা আবহে ধূমপান নিয়ে অনেক ভ্রান্ত ধারণা সোশ্যাল মিডিয়াসহ অন্যান্য মিডিয়ায় ঘুরপাক খাচ্ছে। ধূমপান নিয়ে সেসব ভুল ধারণায় আমল দিচ্ছেন না বিশেষজ্ঞরা। পরিমিত ধূমপান নয়, ধূমপান ত্যাগের পরামর্শই দিচ্ছেন পালমনোলজিস্টরা। ধূমপান ত্যাগ করলে ধীরে ধীরে শ্বাসতন্ত্র বা রেসপিরেটরি কার্যক্ষমতার উন্নয়ন ঘটবে এবং করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করা সহজ হবে।

মাননীয় প্রধানমন্ত্রী সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় ২০৪০ সালের মধ্যে বাংলাদেশকে তামাকমুক্ত করা হবে বলে অঙ্গীকার করেছেন। তিনি আইনের সুফল পেতে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করা জরুরি বলেও বিভিন্ন সময় বলেছেন। তাই সার্বিক অবস্থা বিবেচনায় তামাকজনিত ক্ষয়ক্ষতি ও মৃত্যুর হার কমানোর জন্য যে কৌশল নির্ধারণ করা হয়েছে তা বাস্তবায়ন করা জরুরি। এক্ষেত্রে আমরা সাধারণ ভাবে যা দেখি তাহলো তামাক কোম্পানিগুলো অনেক সময় নীতিনির্ধারকদের আনুকূল্য পেয়ে আসছে। যা সুস্পষ্ট ভাবে আইন বাস্তবায়নে দুর্বলতাকে প্রকট করে তুলছে। একদিকে তামাক কোম্পানির বেপরোয়া মনোভাব, তামাকপণ্যের সহজলভ্যতা, নারী ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য বিশেষ কর্মকৌশল না থাকা এবং তামাক নিয়ন্ত্রণ জাতীয় নীতি প্রণয়ন না করা ইত্যাদি বিষয়গুলো তামাকের কার্যকর নিয়ন্ত্রণকে ব্যাহত করেছে।

বর্তমান মহামারীকালীন সময়েও তামাক কোম্পানিগুলো নানা কৌশলে ক্ষতিকর তামাকের ব্যবসা সম্প্রসারণের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। লকডাউনের মতো অবস্থায় যেখানে সমস্ত অফিস আদলত, কল-কারখানা বন্ধ, অর্থনীতির চাকা অচল সে অবস্থাতেও তামাক কোম্পানিগুলো তাদের উৎপাদন ও বিপণন অব্যহত রেখেছে। এবং তাদের এই আনুকূল্য প্রদান করেছে কিছু সংখ্যক নীতিনির্ধারক। যা সরকারের জনস্বাস্থ্য নীতির বিপরীতে অবস্থান এবং জনস্বাস্থ্য সুরক্ষায় অন্তরায়। তামাক কোম্পানিগুলো করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময়কালে বিশেষ অনুমতি সংগ্রহ করে উৎপাদন চালু রেখেছে এবং নিজেদের কর্মচারী এবং তামাক শ্রমিকদের মারাত্মক ঝুঁকির মধ্যে ফেলেছে। করোনাকালীন সতর্কতার কথা চিন্তা করে ইতোমধ্যে ভারত, দক্ষিণ আফ্রিকা এবং বতসোয়ানা তামাকজাত দ্রব্য বিক্রয়ের ওপর সাময়িক নিষেধাজ্ঞা আরোপ করেছে।

এমতাবস্থায়, জনস্বাস্থ্য, পরিবেশ ও অর্থনীতির ওপর তামাকের নেতিবাচক প্রভাবের কথা বিবেচনা করে বিদ্যমান আইনের সঠিক বাস্তবায়ন এবং সকল পর্যায়ে তামাক কোম্পানির হস্তক্ষেপে বন্ধে কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ প্রয়োজন। বিশ্ব নেতারা এই মুহূর্তে অর্থনীতির চেয়ে মানুষের জীবন অনেক গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচনা করায় পৃথিবীর বহু দেশ এখন পর্যন্ত জনস্বাস্থ্যকে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে। অর্থনীতির বিবেচনায় যাই হোক, এ মুহূর্তে স্বাস্থ্য ঝুঁকিকে অগ্রাহ্য করা যাবে না। তাই মহামারীর এই পরিস্থিতিতে তামাক কোম্পানিগুলো উৎপাদন ও বিপণন বন্ধে সরকারের দৃষ্টান্তমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ জরুরি।

रैकवान प्राञ्जमभितिहानक, श्रास्त्रा (अक्ति, हाका আर्ছानिय़ा प्रिमन

Article Link:

https://opinion.bdnews24.com/bangla/archives/61301?fbclid=lwAR23TUczoo_PkGufGN4X6mWkf7Q4pQstB0setHvx86M8V3S4BHCG5zdozjw