

ഇന്ത്യ പുകവലി മൂലമുള്ള മരണം എന്ന മാതൃകയായ വ്യാധിയുടെ പിടയിലാണ് 2010 കളിൽ പ്രതിവർഷം ഒരു ദശലക്ഷം പുകയില മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഗവേഷകർ.

2010 ആകുമ്പോഴേക്കും 9,00,000 പുകയില മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്നും, അത് വീണ്ടും ഉയരുന്നതും പുതിയ ഗവേഷണങ്ങൾ.

30 വയസ്സിനും 69 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ളവരിൽ നടക്കുന്ന മരണങ്ങളിൽ, പുരുഷന്മാരിൽ 1/5 മരണങ്ങളും, സ്ത്രീകളിൽ 1/20 മരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടെ 2010 കളിൽ പ്രതിവർഷം ഒരു ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന പുകവലി എന്ന മാതൃകയായ വ്യാധി വിതയ്ക്കുന്ന മരണങ്ങൾക്കു നടുവിലാണ് ഭാരതം. ശരാശരികണക്കെടുത്തതിൽ പുരുഷന്മാരായ ബീഡി വലിക്കാർക്ക് ഏകദേശം ആറുവർഷവും, സ്ത്രീകളായ ബീഡി വലിക്കാർക്ക് ഏകദേശം എട്ടുവർഷവും, പുരുഷന്മാരായ സിഗരറ്റ് വലിക്കാർക്ക് ഏകദേശം 10 വർഷവും ആയുസ്സ് നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ മൊത്തം നടത്തപ്പെട്ട ദേശീയ പ്രാതിനിധ്യമുള്ള ആദ്യത്തെ പഠനത്തിൽ നിന്നുള്ളതാണ് ഈ കണ്ടെത്തലുകൾ.

ഇന്ത്യ, കാനഡ, യു.കെ. എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ടീം നടത്തിയ ഈ ഗവേഷണം ഇന്ന് (2008 ഫെബ്രുവരി 13ന്) New England Journal of Medicine -ൽ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലുമായുള്ള 11 ലക്ഷം ഭവനങ്ങളിലെ 2001-03 കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ നടന്ന എല്ലാമരണങ്ങളുടേയും വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന 78000 പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ പുകവലി ചരിത്രവുമായി മരണപ്പെട്ടുപോയ 74000 പേരുടെ പുകവലി ചരിത്രവുമായി ഗവേഷകർ താരതമ്യം ചെയ്തുനോക്കി.

പഠന വിധേയമാക്കിയ 30-69 പ്രായപരിധിയിൽ മരണപ്പെട്ടപുരുഷന്മാരിൽ -

- ക്ഷയരോഗത്താലുണ്ടാകുന്ന മൊത്തം മരണങ്ങളിൽ 38% (3119 മരണങ്ങളിൽ 1174 എണ്ണം)
- ശ്വാസന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളാലുണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളിൽ 31% വും (3487 മരണങ്ങളിൽ 1078 എണ്ണം)
- രക്ത ധമനികളെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളിൽ 20% (5409 മരണങ്ങളിൽ 1102 എണ്ണം)
- കൃൻസർ മുഖേനയുണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളിൽ 32% വും (2248 മരണങ്ങളിൽ 709 എണ്ണം)
- അസുഖങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള മരണങ്ങളിൽ 23% വും (25290 മരണങ്ങളിൽ 5651) പുകവലിയാണ് മരണകാരണമായത്.

മുൻനിര എഴുത്തുകാരനായ പ്രൊഫ: പ്രഭാത്ജാ (Centre for Global Health Reserch St. Michel's Hospital, University of Toranto, Canada) പറയുന്നതിപ്രകാരമാണ്.

“ഇന്ത്യയിലെ പുകവലിക്കാർ; യൂറോപ്പിലേയും, അമേരിക്കയിലേയും പുകവലിക്കാറെക്കാൾ വൈകിമാത്രമേ പുകവലി ആരംഭിക്കുന്നുള്ളൂ എന്നതിനാലും, കുറച്ചുമാത്രമേ വലിക്കുകയുള്ളൂ എന്നതിനാലും, ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ പുകവലിയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന കടുത്ത അപകട സാധ്യത ഞങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. പുകവലിക്കാവരിൽ വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്ന അസുഖങ്ങളെ പുകയില കൂടുതൽ വ്യാപകമായ മരണകാരണമായി മാറ്റുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഞങ്ങളുടെ പഠനങ്ങൾ പ്രകാരണ ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളെക്കാൾ 10 മടങ്ങ് ക്ഷയരോഗമരണങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിന് പുകവലി കാരണമാകുന്നു”.

ഇന്ത്യയിൽ 120 ദശലക്ഷം പുകവലിക്കരുണ്ട്. 30-69 പ്രായപരിധിയുള്ളവരിൽ പുരുഷന്മാരിൽ 1/3 പേരും സ്ത്രീകളിൽ 5% പേരും സിഗരറ്റോ, സിഗരറ്റിനെ അപേക്ഷിച്ച് 1/4 ഭാഗം മാത്രം പുകയില അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബീഡിയോ പുകയ്ക്കുന്നവരാണ്.

പുകവലിക്കാത്ത പുരുഷന്മാരിൽ 41% പേർമാത്രം 30-69 പ്രായപരിധിയിൽ മരണപ്പെടുമ്പോൾ സമാനരായ പുകവലിക്കാരിൽ 61% പേർ ഈ പ്രായപരിധിയിൽ മരണപ്പെടുന്നു എന്ന് ഈ പഠനം കണ്ടെത്തി. സ്ത്രീകളിൽ പുകവലിക്കുന്നവരിൽ 62% പേർവരെ 30-69 പ്രായപരിധിയിൽ മരണപ്പെടുമ്പോൾ പുകവലിക്കാത്തവരിൽ 38% പേർമാത്രമേ ഈ പ്രായപരിധിയിൽ മരണപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

ഇന്ത്യയിൽ ഇന്നോളം നടത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും ദേശീയ പ്രാതിനിധ്യ സ്വഭാവത്തോടെ ശരിയായ ശാസ്ത്രീയ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് നടത്തപ്പെട്ട ഈ ഗവേഷണം ഏറെക്കാലമായുള്ള നമ്മുടെ ഭയാശങ്കകളെ ശരിവയ്ക്കുന്നതായിരുന്നു.

“അടിയാന്തരമായി നാം പ്രാവൃത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇന്ത്യ ഒരു മഹാദുരന്തത്തിലേക്ക് നിദ്രാസനം നടത്തും”. ഇന്ത്യയിലെ ആരോഗ്യമന്ത്രി ഡോ. അപൂമണി രാഠാസ് പറഞ്ഞത് ഇപ്രകാരമാണ്. സിഗരറ്റ് പായ്ക്കറ്റുകളിൽ മൂന്നറിയിപ്പുനൽകുന്നത് നമ്മുടെ നിയമങ്ങളാൽ ശക്തിപ്പെടുത്തേണ്ടത് എത്രമാത്രം അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ഇത് അടിവരയിടുന്നു. 2001 ൽ നോബൽ ജേതാവായ അമർത്യാസൻ പറഞ്ഞത് ഇപ്രകാരമാണ്, “പുകവലി എന്ന ഏകകാരണം കൊണ്ട് ഇന്ത്യയിൽ 10 ൽ 1 ന് മരണം നടക്കുന്നു

എന്ന കണ്ടെത്തൽ സർവ്വസാധാരണമല്ല. ഈ പഠനം കൊണ്ട് ഇത് തെളിയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് വലിയ നേട്ടമാണ്.”

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പുകവലി നിരോധിക്കുവാനുള്ള ദേശീയ പുകയില നിയന്ത്രണ പരിപാടി വേഗത്തിലാക്കാനുള്ള നമ്മുടെ പദ്ധതികൾക്ക് ഇത് ആക്കം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പുകവലിയിൽ “സുരക്ഷിതമായ പരിധി” എന്നൊന്നില്ല. എന്നുമാത്രമല്ല 1 മുതൽ 7 വരെ (വളരെ കുറച്ചെണ്ണം) സാധ്യത തന്നെ വലുതാണ് എന്ന് ഈ പഠനം കണ്ടെത്തി. സിഗരറ്റ് വലിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അപകടം മധ്യവയസ്കരിൽ മരണ സാധ്യത ഇരട്ടിയിലായികൊണ്ടും വിധം വലുതാണ്. പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ കാണും വിധം സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നവർക്ക് വലിയ്ക്കാത്തവരെക്കാൾ 10 വർഷത്തോളം ആയുസ്സ് കുറയുന്നു എന്നാണ് ഇത് തെളിയിക്കുന്നത്.

“പുകവലിക്കൊല്ലും, പുകവലി നിർത്തൽ ഗുണം ചെയ്യും പുകവലിക്കാരിൽ കാൽഭാഗം പേരും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാത്ത പക്ഷം മധ്യവയസ്സിൽ തന്നെ മരണപ്പെടും” - എന്ന് Oxford University - യിലെ പ്രൊഫ: റിച്ചാർഡ് ഷീറ്റോ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. പുകവലി നിർത്തൽ ഏറെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് ബ്രിട്ടീഷ് പഠനങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രധാന കണ്ടെത്തലുകളുടെ രത്നചുരുക്കം

- ഇന്ത്യയെ മൊത്തത്തിലെടുത്ത് ദേശീയ പ്രാതിനിധ്യത്തിൽ പുകവലിയെക്കുറിച്ച് ആദ്യമായി നടത്തപ്പെട്ട പഠനമാണിത്.
- 2010 കളോടെ ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം 10 ലക്ഷം പുകയില മരണങ്ങളുണ്ടാകും.
- ഈ ഒരു ദശലക്ഷം മരണങ്ങളിൽ 70% പേരും വാർദ്ധക്യമെത്തും മുമ്പ് മരണപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. (അതായത് 6 ലക്ഷം പുരുഷന്മാരും 1 ലക്ഷം സ്ത്രീകളും 30 വയസ്സിനും 69 വയസ്സിനും ഇടയിൽ പ്രതിവർഷം പുകയിലയാൽ കൊല്ലപ്പെടും.)
- മധ്യവയസ്കരിൽ (30-69) ഉണ്ടാകുന്ന ആകെ മരണത്തിൽ പുരുഷന്മാരിൽ 1/5 നും സ്ത്രീകളിൽ 1/20 നും ഉത്തരവാദി പുകയിലയാൽ കൊല്ലപ്പെടും.
- ബീഡി വലിക്കുന്ന പുരുഷന്മാർക്ക് ശരാശരി 6 വർഷവും സ്ത്രീകൾക്ക് 8 വർഷവും, സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്ന പുരുഷന്മാർക്ക് 10 വർഷവും പ്രതീക്ഷിത ആയുസ്സിന് കുറവ് സംഭവിക്കുന്നു.
- പ്രധാനമായും ക്ഷയം, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയാലാണ് പുകവലി കൊലനടത്തുന്നത് എങ്കിലും ക്യാൻസറും മരണ കാരണമാകുന്നു.
- വളരെക്കുറച്ചെണ്ണം (1-7) ബീഡി ദിനം പ്രതി വലിക്കുന്നതുപോലും മരണസാധ്യത 1/3 വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു പ്രതി ദിനം 1 മുതൽ 7 വരെ സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നത് അപകട സാധ്യത ഇരട്ടിയാക്കുന്നു.
- മധ്യവയസ്കരിൽ മരണനിരക്കിൽ കാണുന്ന സ്ത്രീ പുരുഷ അന്തരത്തിന് പ്രധാനകാരണം പുകവലിയാണ്.
- നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും, ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലുമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ വിദ്യാഭ്യാസനന്ദിനിലും, നിരക്ഷരരിലും ഒരുപോലെ പുകവലിയുണ്ടാകുന്ന അപകടസാധ്യത കണ്ടെത്തി.
- പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. പക്ഷെ ഇന്ത്യയിൽ കേവലം 2% പേർ മാത്രമാണ് പുകവലി ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതും മിക്കപ്പോഴും അസുഖബാധിതരായ ശേഷം.