



ACTION TIMES



Distinguished Moment Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in JULY



01-Jul-Dr. Rohit Vishnoi
04-Jul-Dr. Alok Kumar Kalyani
07-Jul-Dr. J.B. Sharma
15-Jul-Dr. Subhash Chander Kakkar
15-Jul-Dr. Puneet Aggarwal
16-Jul-Dr. Sandeep Bhalla
20-Jul-Dr. Bhanu Pratap
20-Jul-Dr. Chandra Shekhar
21-Jul-Dr. Ushma Singh
21-Jul-Dr. Ushma Singh
23-Jul-Dr. Rakesh Oberoi
24-Jul-Dr. Sandhya Koche
25-Jul-Dr. Ashwani Gupta
30-Jul-Dr. Mandeep Kaur

International Yoga Day Celebration



International
Yoga Day
21 June 2019

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wish each one of you a very Happy Birthday

With the motive of spreading awareness about the advantages of yoga on multiple levels, be it physical or spiritual, Sri Balaji Action Medical Institute celebrated this International Yoga Day on June 21st, 2019, with full enthusiasm and great passion. Starting the day with meditation and Suryanamaskar, the yoga session maintained the zeal incredibly. The hour-long session was conducted very vigorously by Dr. Anjali Sharma, consultant naturopathy, where she taught various basic, important, as well as easy yoga asanas for a healthy lifestyle and the elemental peace of life. Around 63 people participated and contributed in this program, including 12 participants from the neighboring areas. The participants were quite cheered up and energetic since the very beginning of this well-conducted event and took part in performing all the asanas that took place. The asanas mainly included were the sorts which affect the circulatory and the respiratory system, in accordance with this year's theme, along with the activities which are required to maintain an equilibrium or balance between the mind and the soul. The Hospital also distributed sprouts amongst all the patients admitted in the wards, excluding the critical care wards, as a token of awareness and good health. The event turned out to be successful as all the active participants left with a rejuvenated and fresh smile at the end of the event.

Word of wisdom There is only one happiness in the life, to love and be loved...



Alarming rise Breast Cancer among young women: Over 40 % of patients now below 50



Dr. Ajay Sharma
Consultant, Medical Oncology

In what is being seen as an alarming medical trend by doctors, the incidence of breast cancer is rapidly increasing among younger women in India, with more than 40% of the patients now below 50 years of age.

"Till as early as 10 years back, breast cancer was largely

considered a disease of elderly women. In fact, age is still considered a major risk factor for breast cancer across the world. However, this medical belief is now on shaky ground with the changing features of the disease being manifested in patients today. Unlike a decade back when most women patients diagnosed with breast cancer were above 50, today more women under 50 years of age are being diagnosed with the disease"

Urban lifestyle factors are somehow responsible for the rise in incidence of breast cancer. Among the causes for the surge are increasing obesity, urban lifestyle, lack of exercise, delayed age of childbearing and reduced breastfeeding. The rampant night club culture in metropolitan cities which promotes unhealthy eating, excessive smoking and drinking indulgences are all contributory factors.

The epidemiology of Indian patients is emerging as different from those in the West where breast cancer is still more prevalent in older women.

"Not only are more younger women being diagnosed with the disease, it has also been observed that cancers in younger women are typically more aggressive which do not respond to common therapies and have more chances of relapsing. Women diagnosed at a younger age also are more likely to have a mutated BRCA1 or BRCA2 genes which present poor prognosis,"

Unfortunately, most young women do not care about regular screening and some even tend to ignore warning signs because they believe they are too young to suffer from breast cancer. In its very initial phase, breast cancer doesn't present any symptoms; the earliest symptoms that may manifest include a painless lump in the breast, unusual discharge from the nipple, a change in the breast shape or

size, or swelling or lump in the underarm area. Any notable abnormality in the breast should be immediately reported to a doctor and evaluated for further investigation.

Late stage detection and lack of screening programs are the biggest concerns in India, with more than 60% of the patients diagnosed in later stages of the disease. Clinical evidence suggests that the percentage of early diagnosed patients is still abysmally low in India, with less than 10% diagnosed in stage 1 and less than 20% diagnosed in stage 2. This means that as many as 60% of the patients present at stage III or stage IV when it is too late to treat the disease or prolong the life of the person.

The good news is that breast cancer is curable if detected timely, and only increased awareness and better screening practices can ensure improved survival rates.

Another less talked about aspect of breast cancer is the prevalence of the disease in men. Most of the treatment available in India is adapted for women, but men may have breast cancer too, though the disease is rarer in men.

According to estimates of World Health Organization (WHO), roughly 144,937 women in India were detected with breast cancer in 2012 and 70,218 died of it, making it one death for every two new diagnoses. With the incidence of the disease rising by more than 20% since 2008, India is expected to have a whopping 200,000 new cases of breast cancer per year by 2030.

Stay Alert Once You Turn 25.

Almost half of the breast cancer deaths in India can be preventable if the disease is presented on time. Regular screening not only saves lives by diagnosing the disease at an early stage, but also allows doctors to undertake less toxic and less disfiguring treatments:

- Monthly self examination starting at 25 years of age: Once in a month after completion of menstrual bleeding, it is recommended that you conduct a self examination to rule out any lump, or change in shape of your breast area.
- Clinical breast examination is recommended every 3 years after one turns 25
- Clinical Breast Examination with mammography yearly after the age of 40 years.

TIMES EVENTS



8 June: CME on "evaluation of chest pain" by Dr Nitin Aggarwal consultant cardiology with Rani Bagh Physician Fum at Pik Wik Restaurant Rani Bagh.



9 June : 172 People checked in the Free General ortho and dermatology Checkup Camp in association with Shayam Nagar Welfare Fourn at Shayam Nagar Gurudwara, New Delhi



9 June : 108 People checked in the Free cancer screening and General health Checkup Camp in association with Seva Dal Jhajjar at Punjabi Dharmshala Main Bazar Jhajjar, Haryana.



23 June : 112 People checked in the Free Multi Specialty Health Checkup Camp in association with Shakti Corporate Housing Society at Shubham Enclave, Paschim Vihar.



29 June : 32 People checked in the Free Memory Health Checkup Camp with Dr. Rajul aggarwal and Dr. Naina Dave at Conference Hall, SBAMI

Facebook Live

Topic:
URINE INFECTION IN CHILDREN

WEDNESDAY
JUNE 19 2019
TIME: 12:30 PM

Dr. NEHA BHANDARI
M.B.B.S DNB (Pediatrics)
IPNA fellow (Singapore) and
Fellow Ped Nephrology (Dohi)
Consultant
PEDIATRICS NEPHROLOGIST

www.actionhospital.in

Blood Donation Week



Hospital has organized a week long volunteers blood donation week from 10 to 15 June many people has participated & been given motivational kits.

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity



वायु, जल की तरह ही ध्वनि प्रदूषण की समस्या भी तेजी से बढ़ रही है। खासकर शहरों में यह समस्या बहुत चिंताजनक होती जा रही है। इस वजह से कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। इस बारे में हम दे रहे हैं कुछ उपयोगी जानकारियां।

शरीर-मन के लिए हानिकारक है ध्वनि प्रदूषण



अवेयरनेस

Appearance in
Hindustan by
Dr. Rohit Vishnoi,
Sr. Consultant,
ENT

महानगरों और मेट्रो सिटीज में ही नहीं अब तो छोटे शहरों और कस्बों में भी नॉइस पॉल्यूशन यानी ध्वनि प्रदूषण की समस्या बढ़ती जा रही है। इस वजह से सुनने की शक्ति खत्म होने का खतरा बढ़ जाता है और अनिद्रा, तनाव, उच्च रक्त दाब की समस्या भी हो सकती है।

ध्वनि प्रदूषण के कारण

दिल्ली स्थित श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट ईएनटी डॉक्टर रोहित विश्नोई के अनुसार ध्वनि प्रदूषण कई वजहों से उत्पन्न होता है।

उद्योग: शहरों और उसके आस-पास स्थापित किए गए औद्योगिक क्षेत्र ध्वनि प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं। इन उद्योगों में प्रमुख रूप से लोहा, मशीनों के कलपुर्जे बनाने वाले कारखाने, लकड़ियों की कटाई करने वाले कारखाने आदि में अत्यधिक शोर उत्पन्न होता है। इसके साथ ही थर्मल पावर स्टेशन में लगे स्टीमलर, टरबाइन भी काफी शोर उत्पन्न करते हैं।

परिवहन के साधन: देश में वाहनों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है, जो ध्वनि प्रदूषण का मुख्य कारण है। सबसे ज्यादा शोर एयरोप्लेन, रेलगाड़ी, बस, ट्रक, कार आदि से उत्पन्न होता है।

मनोरंजन के साधन: लोग अपने मनोरंजन के लिए टीवी, रेडियो,

टेपरिकॉर्डर, म्यूजिक सिस्टम (डीजे) जैसे साधनों का प्रयोग करता है। लेकिन कई बार इनका वोल्यूम इतना ज्यादा होता है कि यह शोर का कारण बन जाती है।

इसके अलावा विवाह, धार्मिक आयोजनों, मेलों, पार्टियों में लाउड स्पीकर और डीजे के चलने से भी ध्वनि प्रदूषण होता है।

निर्माण कार्य: देश को विकसित बनाने के लिए निर्माण कार्यों का होना बेहद आवश्यक है, लेकिन इससे ध्वनि प्रदूषण भी होता है।

निर्माण कार्य में बड़ी-बड़ी मशीनों, क्रेन आदि का उपयोग किया जाता है, जिनसे बहुत तीखी आवाज निकलती है।

आतिशबाजी: हमारे देश त्योहारों वाला देश है, जिसमें लोग अपनी

खुशियों को व्यक्त करने के लिए पटाखे चलाते हैं। इनके अलावा शादियों, पार्टियों, सांस्कृतिक कार्यक्रम, मैच और चुनाव जीतने की खुशी पर भी लोग बड़ी मात्रा में आतिशबाजी करते हैं। आतिशबाजी के कारण ध्वनि प्रदूषण के साथ ही वायु प्रदूषण भी होता है। पटाखों के फटने से 123 डेसीबल तक आवाज पहुंच जाती है, जबकि 80 डेसीबल से ज्यादा आवाज होने पर मनुष्य बहरेपन का शिकार हो सकता है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव

दिल्ली स्थित नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के कंसल्टेंट न्यूरोलॉजी डॉक्टर साहिल कोहली के अनुसार ध्वनि प्रदूषण मानव शरीर के लिए एक घीमे जहर के समान है। इससे चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, सिर दर्द, ब्लड प्रेशर, कमजोरी, तनाव, हार्ट अटैक, कार्डियो वैस्कुलर डिजीज के अलावा अन्य शारीरिक या मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। इसके साथ ही ध्वनि प्रदूषण के कारण मोटाबाँलिक प्रक्रियाएं भी प्रभावित होती हैं।

सुनने की क्षमता कम होना: अधिक समय तक तेज शोरगुल में रहना मनुष्य के सुनने की शक्ति को प्रभावित करता है। ध्वनि त कर देता है, जिसके कारण आजकल लोगों में बहरेपन की समस्या बढ़ती जा रही है। यह समस्या लाउड-स्पीकर, हेडफोन के अधिक इस्तेमाल से भी होती सकती है।

अनिद्रा की समस्या: अधिक शोरगुल से तनाव बढ़ता है और नींद और शरीर के हार्मोन प्रभावित होते हैं। 50 डेसीबल से अधिक शोर नींद पर असर डालती है।

ब्लड प्रेशर: मनुष्य के लिए 85 डेसीबल से तेज ध्वनि दिल की धड़कनों और रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। इससे ब्लड प्रेशर भी बढ़

जाता है। तेज ध्वनि के संपर्क में लगातार रहने से हार्ट-अटैक का खतरा भी बढ़ जाता है।

मानसिक समस्या-ध्वनि प्रदूषण के साइकोलॉजिकल दुष्प्रभाव भी होते हैं, इससे मनुष्य के काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इसके साथ ही लंबे समय तक तेज शोर के संपर्क में रहने से तनाव बढ़ता है, जिसके कारण कभी-कभी व्यक्ति के व्यवहार में चिड़चिड़ापन होने लगता है।

सिर दर्द- लगातार शोरगुल सिरदर्द को ट्रिगर कर सकता है, इससे लोगों में स्ट्रेस, माइग्रेन की समस्या हो जाती है।

कैसे करें बचाव

ध्वनि प्रदूषण से होने वाली समस्याओं को इन उपायों को मदद से कम किया जा सकता है।

- ▶ अपने वाहनों में साइलेंसर का प्रयोग करें।
- ▶ उद्योगों में ध्वनि अवशोषण यंत्रों का प्रयोग करें।
- ▶ उद्योगों का निर्माण शहरी आबादी से दूर करना चाहिए।
- ▶ फैक्ट्री के आस-पास ज्यादा से ज्यादा पेड़-पौधे लगाने चाहिए।
- ▶ पुरानी और खस्ताहाल गाड़ियों को प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- ▶ यदि आप जनरेटर का प्रयोग कर रहे हैं तो साइलेंसर जनरेटर का प्रयोग करें।
- ▶ सड़क के किनारे और अपने आस-पास ज्यादा पेड़-पौधे लगाएँ क्योंकि हरे पेड़-पौधे ध्वनि की तीव्रता को 10 से 15 डेसीबल तक कम करने में मदद करते हैं।
- ▶ तेज ध्वनि उत्पन्न करने वाले संगीत उपकरणों की ध्वनि को कंट्रोल करके ध्वनि प्रदूषण को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

देखभाल } डॉ अरविन्द अग्रवाल,
जनरल फिजिशियन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

ख्याल रखें, स्वस्थ रहें

तपिश भरे मौसम में शरीर को लेकर एहतियात बरतना बहुत जरूरी है। ज़रा-सी लापरवाही बड़ी मुश्किल में डाल सकती है। हालांकि थोड़ा-सा ध्यान रखकर परेशानियों से बचा जा सकता है।



गर्मियों में पसीना, डिहाइड्रेशन, फूड पॉइजनिंग की समस्या आम बात है। घर और ऑफिस की जिम्मेदारी संभालने वाली महिलाओं को गर्मी के मौसम में सेहत के प्रति अधिक सतर्क रहने की जरूरत होती है। इस गर्मी अपनी जीवनशैली को बदलकर स्वस्थ व सेहतमंद रह जा सकता है।

सही कपड़ों का चयन

गर्मी में बाहर निकलते समय हल्के रंग के और ढीले कपड़े पहनें। इस मौसम में सूती यानी कॉटन के कपड़े पहनें, क्योंकि सूती कपड़े पसीना सोखने में कारगर होते हैं। गर्मी के मौसम में सिल्क फ़ैब्रिक की पोशाक पहनने से परहेज करना चाहिए।

यूवी किरणों से बचें

गर्मी के मौसम में त्वचा का विशेष ख्याल रखना चाहिए। घर से बाहर निकलते समय चेहरे पर कम-से-कम एसपीएफ-30 सनस्क्रीन का प्रयोग करें। यह सूरज की यूवी किरणों से त्वचा को बचाती है। धूप में जाते समय चेहरे को कपड़े, स्टोल या रुमाल से ढकें।

घूमते-फिरते रहें

जीवनशैली में कुछ छोटे-मोटे बदलाव कर खुद को फिट रख सकते हैं। दफ्तर या घर में लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें। ऐसा करने से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और स्फूर्ति बनी रहती है। कोशिश करें कि दफ्तर में एक ही अवस्था में न बैठें, अपने शरीर को स्ट्रेच करते रहें और मौका मिलने पर टहलें।

ठंडे पानी का प्रयोग

इन गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने का सबसे अच्छा तरीका है ठंडे पानी से स्नान करना। ठंडे पानी से स्नान करने से शरीर तरोताजा हो जाता है। रात को सोने से पहले अपने पैरों और चेहरे को ठंडे पानी से धोएं। गर्दन पर आइस पैक का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह शरीर के तापमान को सामान्य रखने में मदद करता है।

खातपान का ध्यान

इस मौसम में ताजे और मौसमी फलों का ही सेवन करें। तैलीय पदार्थ, जंक फूड, बेवज फूड और मसालेदार भोजन से बचें। ऐसे खाद्य पदार्थ शरीर को पाचन शक्ति और रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देते हैं। सादा और संतुलित भोजन करें और शक्कर और नमक का प्रयोग कम करें।

महिलाएं रखें ध्यान

गर्मी में महिलाओं को अपनी सेहत का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। माहवारी के दौरान 5 घंटे के अंतराल में पेय या टैम्पोन बदलते रहना चाहिए। दिनभर एक ही पेय या टैम्पोन का इस्तेमाल करने पर संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है। इसके साथ ही अधिक मात्रा में पानी पिएं।

तापमान सामान्य होने दें

धूप से आने के तुरंत बाद एसी या कूलर की हवा के संपर्क में आने से बचें। यदि आप एसी या कूलर की हवा में बैठते हैं तो धूप में न जाएं। पहले शरीर का तापमान सामान्य होने दें, उसके बाद ही बाहर जाएं। धूप से आकर तुरंत ठंडे पेय लेने से बचें।

भरपूर नींद लें

गर्मी में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर नींद लेना बेहद जरूरी होता है। ज्यादातर कामकाजी लोग काम की व्यस्तता के चलते पूरी नींद नहीं ले पाते, जिसके कारण वे शारीरिक और मानसिक समस्याओं को शिकार हो सकते हैं। इसलिए 8 घंटे की भरपूर नींद लें।

आंखों का बचाव

आंखों का विशेष ध्यान रखें। धूप से आंखों को बचाने के लिए धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें। जो लोग कम्प्यूटर पर अधिक देर तक कार्य करते हैं वे आंखों को थोड़ी-थोड़ी देर में धोते रहें। इसके साथ ही गाजर, शकरकंद, अमर, संतरा, नींबू, मूंगफली, बादाम, अखरोट को दैनिक आहार में शामिल करें।

पेय पदार्थों का सेवन

इस मौसम में कच्चे आम का पना, शरबत, शिंकजी, छाछ, लस्सी, नींबू पानी, नारियल पानी जैसे पेय पदार्थ शरीर को ठंडक देते हैं। गर्मियों में पानी का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे। सॉफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शक्कर से बने जूस का सेवन नहीं करना चाहिए।

(विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर विशेष)

सिगरेट की राख और बट में होते हैं 250 खतरनाक रसायन

धूम्रपान न करने वाले लोग यह सोचकर संतोष कर सकते हैं कि वह भारत में तंबाकू का सेवन करने वाले करोड़ों लोगों में शामिल नहीं हैं, उन्हें यह बात भी तसल्ली दे सकती है कि वह धूम्रपान करने वालों के आसपास नहीं बैठते इसलिए प्रोक्ष रूप से धुएं के संपर्क में आकर हर साल जान गंवाने वाले लाखों पैसिव स्मोकर्स में भी शुमार नहीं हैं, लेकिन उन्हें यह बात परेशान कर सकती है कि वह थर्ड हैंड स्मोकिंग के खतरे में हो सकते हैं क्योंकि सिगरेट पीने के घंटे बाद भी वातावरण और सिगरेट के अवशेषों में 250 से ज्यादा घातक रसायन होते हैं।

आम तौर पर सिगरेट पीने वाले और धुएं के सीधे संपर्क में आने वाले लोगों को धूम्रपान के दुष्प्रभाव का सामना करने वालों की श्रेणी में रखा जाता है, लेकिन अब नुकसान का यह दायरा बढ़ गया है। इसमें एक तीसरी कड़ी जुड़ गई है और यह तीसरी श्रेणी है, थर्ड हैंड स्मोकर्स की। थर्ड हैंड स्मोकिंग दरअसल सिगरेट के अवशेष हैं, जैसे बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुएं के रसायन। बंद कार, घर, ऑफिस का कमरा और वहां मौजूद फर्नीचर, आदि धूम्रपान के थर्ड हैंड स्मोकिंग एरिया बन जाते हैं।

सिगरेट पीते हुए उसकी राख को एशट्रे में ड़ाड़ना, खत्म होने पर सिगरेट के बट को एशट्रे में कुचल देना या बच्चों के आसपास सिगरेट ना पीना दरअसल सिगरेट के नुकसान को कुछ हद तक ही कम कर पाते हैं, पूरी तरह नहीं क्योंकि राख के कण, अघबुझी सिगरेट और धुएं का असर बहुत लंबे वक़्त तक वातावरण को प्रभावित करते हैं।

धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में सर्जिकल ओन्कोलॉजी निदेशक, डॉ अंशुमन कुमार थर्ड हैंड स्मोकिंग के बारे में जानकारी देते हुए कहते हैं, तंबाकू के सेवन के विषय में अक्सर दो तरह के उपभोक्ता चर्चा में रहते हैं। एक तो वह लोग जो सीधे धूम्रपान करते हैं और दूसरे धुएं के संपर्क में आने वाले, जिन्हें पैसिव स्मोकर कहते हैं। तीसरी श्रेणी थर्ड हैंड स्मोकर्स की है जो सिगरेट के अवशेषों जैसे बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुएं के रसायन के संपर्क में आकर इसके शिकार बनते हैं।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में सीनियर कंसल्टेंट, रॉस्पेरेटरी मेडिसिन, डॉ ज्ञानदीप मंगल बताते हैं कि एक मोटो अनुमान के अनुसार 90 प्रतिशत फेफड़े के कैंसर, 30 प्रतिशत अन्य प्रकार के कैंसर, 80 प्रतिशत ब्रोंकाइटिस, इन्फिमिया एवं 20 से 25 प्रतिशत घातक हृदय रोगों का कारण धूम्रपान है। भारत में जितनी तेजी से धूम्रपान के रूप में तंबाकू का सेवन किया जा रहा है उससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि हर साल तंबाकू सेवन के कारण कितनी जानें खतरे में हैं। तंबाकू पीने का जितना नुकसान है उससे कहीं ज्यादा नुकसान इसे बचाने से होता है। तंबाकू में कार्बन मोनोऑक्साइड, और टार जैसे जहरीले पदार्थ पाए जाते हैं और यह सभी पदार्थ जानलेवा हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया भर में धूम्रपान करने वालों का 12 प्रतिशत भारत में है। देश में हर वर्ष एक करोड़ लोग तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों की चपेट में आकर अपनी जान गंवा देते

थर्ड हैंड स्मोकिंग दरअसल सिगरेट के अवशेष हैं, जैसे बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुएं के रसायन। बंद कार, घर, ऑफिस का कमरा और वहां मौजूद फर्नीचर, आदि धूम्रपान के थर्ड हैंड स्मोकिंग एरिया बन जाते हैं।

आम तौर पर सिगरेट पीने वाले और धुएं के सीधे संपर्क में आने वाले लोगों को धूम्रपान के दुष्प्रभाव का सामना करने वाले की श्रेणी में रखा जाता है, लेकिन अब नुकसान का यह दायरा बढ़ गया है।



हैं। किशोरे की बात करें तो 13 से 15 वर्ष के आयुवर्ग के 14.6 प्रतिशत लोग किसी न किसी तरह के तंबाकू का इस्तेमाल करते हैं। 30.2 प्रतिशत लोग इंडोर कार्यस्थल पर पैसिव स्मोकिंग के प्रभाव में आते हैं, 7.4 प्रतिशत स्ट्रेटेंड में और 13 प्रतिशत लोग सार्वजनिक स्थानों में धुएं के सीधे प्रभाव में आते हैं। धूम्रपान न करने वाले किशोरे की बात करें तो इनमें 36.6 प्रतिशत लोग सार्वजनिक स्थानों पर और 21.9 प्रतिशत लोग घरों में पैसिव स्मोकिंग के दायरे में आते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन दुनियाभर में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने और स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करने वाले विषयों के प्रति जागरूकता अभियान चलाने में अग्रणी रहा है। दुनिया का तंबाकू से मुक्त करने के संकल्प के साथ सात अप्रैल 1988 को पहली बार डब्ल्यूएचओ की वर्षगांठ पर विश्व

तंबाकू निषेध दिवस मनाया गया। बाद में 31 मई को विश्व तंबाकू निषेध दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गई। इस वर्ष इसकी थीम तंबाकू और लंग कैंसर है।

जेपी हॉस्पिटल, नोएडा में असिस्टेंट डायरेक्टर सर्जिकल आंकोलॉजी डा. आशीष गोयल का कहना है कि तंबाकू का असर केवल लंग कैंसर तक ही सीमित नहीं है। यह मुँह के कैंसर, खाने की नली का प्रभावित होना और फेफड़ों के संक्रमण का कारण भी हो सकता है। इसके अलावा एक उड़ने वाला तथ्य यह भी है कि तंबाकू छोड़ देने के बाद भी कैंसर की आशंका बनी रहती है। इसलिए यह जरूरी है कि इसके दुष्प्रभावों से बचने या उन्हें कम करने के उपाय करने की बजाय सिगरेट और तंबाकू के इस्तेमाल को बुग्री लत को छोड़ने के उपाय किए जाएं।