



SMOKING AND HIV

ধূমপান ও এইচ.আই.ভি

Fact Sheet Number 803

ফ্যাক্ট শিট নং ৮০৩

এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষদের জন্য ধূমপান বেশী বিপজ্জনক কেন?

এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষজন সাধারণ মানুষের সাথে তুলনায় বেশী ধূমপান করেন। ধূমপানের ফলে সাধারণ মানুষের ফুসফুসের কার্যকলাপে ব্যাঘাত ঘটে। এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষজনের ক্ষেত্রে ধূমপানের ফলে বিপজ্জনক সংক্রমণগুলির সাথে লড়াই আরও শক্ত হয়ে ওঠে।

বর্তমানে এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষজন অনেক বেশী দিন বেঁচে থাকেন। ফলে ধূমপান ও অন্যান্য সমস্যা তাদের দীর্ঘ জীবনের মানকে প্রভাবিত করে।

ধূমপানের ঝুঁকিগুলি কি কি ?

ধূমপান শরীরের প্রতিরোধ শক্তিকে দুর্বল করে। ধূমপান বলতে তামাক বা যে কোন মাদক দ্রব্য যেমন মারিজুয়ানা সবকিছুই বোঝায়। এটি এইচ.আই.ভি. সম্পর্কিত সংক্রমণগুলির সাথে বিশেষত ফুসফুস

সংক্রান্ত সংক্রমণগুলির সাথে লড়াই আরও শক্ত করে তোলে। এইচ.আই.ভি. থাকলে ফুসফুসের রোগ দীর্ঘস্থায়ী রূপ নিতে পারে।

ধূমপান করলে যকৃৎ সঠিকভাবে ওষুধের ক্রিয়া-বিক্রিয়া সম্পন্ন করতে পারে না। উপরন্তু যকৃৎ সংক্রান্ত সমস্যা যেমন হেপাটাইটিস আরও বেড়ে যায়।

ধূমপান ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষ যারা ধূমপায়ী এইচ.আই.ভি.-র মোকাবিলায় ব্যবহৃত ওষুধ থেকে তাদের নানা সমস্যা দেখা দেয়। যেমন যারা ধূমপায়ী এইচ.আই.ভি.-র মোকাবিলায় ব্যবহৃত ওষুধ গ্রহণ করলে তাদের মাথা ঘোরে বা বমি পায়।

ধূমপান করলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ও চিকিৎসার কিছু দীর্ঘকালীন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। যেমন অস্টিওপোরোসিস (দেহের হাড় ভঙ্গুর হয়ে যায়, বিশদে জানার জন্য ফ্যাক্ট শিট নং ৫৫৭ দেখুন)। এইচ.আই.ভি.-র চিকিৎসা হৃদরোগের সমস্যা বাড়াতে পারে।

হাট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল ধূমপান যেটি নিয়ন্ত্রণযোগ্য।

সম্প্রতি গবেষণা থেকে জানা গেছে অন্যান্য কারণের তুলনায় (যেমন চিকিৎসা পদ্ধতি পরিবর্তন) ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করলে এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষজনের হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেক কমে যায়।

ধূমপান ও সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ

এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষজন যারা ধূমপায়ী তারা নানা সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ দ্বারা আক্রান্ত হন (বিশদে জানার জন্য ফ্যাক্টশিট নং ৫০০ দেখুন) যেমন:

- থ্রাস (ফ্যাক্টশিট নং ৫০১ দেখুন)
- ওরাল হেয়ারি লিউকোপ্লাকিয়া (মুখের সাদা ঘা)
- ব্যাকটেরিয়াল নিউমোনিয়া
- নিউমোসাইটিস নিউমোনিয়া (ফ্যাক্টশিট নং ৫১৫ দেখুন)

মহিলাদের জন্য হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাসের কারণে ধূমপানের ঝুঁকি বেশী হতে পারে ও সংক্রমণ দূর হ

হতে পারে (ফ্যাক্ট শিট নং ৫১০ দেখুন)। এর ফলে সারভিকাল ডিজিজের সম্ভাবনা দেখা দেয়।

সম্প্রতি মাইকোব্যাকটেরিয়াম অ্যাভিয়াম কমপ্লেক্স (এম.এ.সি, ফ্যাক্ট শিট নং ৫১৪ দেখুন) নামে একটি জীবাণু যেটি ফুসফুসের রোগের জন্য দায়ী সেটি যে ধূমপানের সাথে সম্পর্কিত তা জানা গেছে। টোব্যাকো, সিগারেট পেপার এবং ফিল্টার জ্বলে যাবার পরও সেগুলিতে এই জীবাণু পাওয়া যায়।

কিভাবে ধূমপান ত্যাগ করা যায়?

ধূমপান (নিকোটিন) একটি নেশার বস্তু। ধূমপান ত্যাগ করা খুব শক্ত। ধূমপান ত্যাগ করার কোন একটি পথ নেই। নানা জনের জন্য নানা পদ্ধতি কাজ করে। চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে নানা পদ্ধতি একত্র করে একটি স্বতন্ত্র পদ্ধতি তৈরি করে প্রত্যেকের ধূমপান ত্যাগের চেষ্টা করা উচিত।

কোন কোন ব্যক্তি হঠাৎই একদিন ধূমপান ত্যাগ করেন। অন্যান্যদের নানা সহযোগিতা দরকার হয়। এমনকি ধূমপান ত্যাগের দৈহিক লক্ষণগুলিকে সামাল দেবার জন্য কখনও কখনও চিকিৎসার দরকার হতে পারে। এছাড়া ধূমপানের মানসিক আসক্তি সামাল দেবার জন্য নানা খেরাপি দরকার হয়।

নিকোটিন ত্যাগের জন্য চিকিৎসার দরকার হয়। পাশ্চাত্য দেশগুলিতে ধূমপান ত্যাগের জন্য প্রয়োজনীয়

ওষুধগুলি ওষুধের দোকানে প্রেসক্রিপসন ছাড়াই পাওয়া যায়। আবার কিছু ওষুধ কিনতে হলে প্রেসক্রিপসন দরকার হয়। চিউয়িংগাম ও লজেস্স যেগুলি নিকোটিনের প্রতি আগ্রহ কমাতে সাহায্য করে সেগুলি ওষুধের দোকানে প্রেসক্রিপসন ছাড়াই পাওয়া যায়। ইনহেলার, নাসাল স্প্রে এবং পিল কেনার জন্য প্রেসক্রিপসন দরকার হয়। এগুলি সবই ধূমপান ত্যাগের দৈহিক ও রাসায়নিক লক্ষণের চিকিৎসা করে।

কিছু মানুষ অন্যান্য নানা পদ্ধতি অবলম্বন করেন:

- ধূমপানে আগ্রহী করে তোলে এমন রুটিনের পরিবর্তন করে
- বাহ্যিক কারণ যেমন মানসিক চাপ যেগুলি ধূমপানে তাদের আগ্রহী করে তোলে সেগুলি মোকাবিলা করার জন্য সহযোগিতা
- অনুপ্রেরণা যোগায় এমন কোনো দলে যোগদান

কিছু মানুষ আকুপাংচার, হিপনোসিস ও বায়োফিডব্যাক ইত্যাদি বিকল্প চিকিৎসার দ্বারাও ধূমপান ত্যাগে সফল হয়েছেন।

মূল কথা

এইচ.আই.ভি. পজিটিভ মানুষ যারা ধূমপায়ী তাদের সংক্রমণের সাথে লড়াই করার ক্ষমতা কমে যায়।

ধূমপান ত্যাগের নানা পদ্ধতি আছে। আপনি ও আপনার চিকিৎসক আলোচনা করে ধূমপান ত্যাগের সঠিক পদ্ধতি নির্ধারণ করুন।

আরও তথ্যের জন্য

আরও তথ্যের জন্য ধূমপান ত্যাগ ও চিকিৎসার জন্য ডব্লিউ.এইচ.ও.-র বা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অনুমোদিত পদ্ধতি দেখুন।

পুনর্বিবেচনা করা হয়েছে এপ্রিল ১৪, ২০০৮