



எச்ஐவி யும் புகை பிடிக்கும் பழக்கமும்
(SMOKING AND HIV)

Fact Sheet Number 803

அத்தியாயம் 803

எச்ஐவி உள்ளவர்களுக்கு புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஏன் அபாயகரமானது?

ஆரோக்கியமானவர்களை விட எச்ஐவி உள்ளவர்கள் அதிகமாக புகை பிடிக்கிறார்கள். புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களின் நுரையீரலின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. எச்ஐவி உள்ளவர்களுக்கு புகை பிடிக்கும் பழக்கம் தீவிரமான தொற்றுக்களை எதிர்த்து போராடுவதை மிகவும் சிரமமானதாக்குகிறது.

எச்ஐவி உள்ளவர்கள் இப்போது அதிக காலம் வாழ முடியும். புகை பிடிக்கும் பழக்கம் மற்றும் அதனை சார்ந்த பிரச்சினைகளும் அதிக காலம் ஆரோக்கியமாக வாழும் வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்னென்ன?

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கிறது. மேலும் எச்ஐவி தொடர்பான நோய் தொற்றுக்களை எதிர்த்து போராடுவதை மிகவும் கடினமானதாக்குகிறது, முக்கியமாக நுரையீரல் தொடர்பான தொற்றுக்களுக்கு பொருந்தும். இது புகையிலை மற்றும் கஞ்ஜா போன்ற மற்ற பொருள்களை புகைப்பதாலும் ஏற்படும். மேலும் எச்ஐவி இருப்பதனால் தொடர்ச்சியான நுரையீரல் நோயிற்கான ஆபத்தினை அதிகரிக்கிறது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் நாம் உட்கொள்ளும் மருந்தின் மேல் கல்லீரல் செயல்படுவதை பாதிக்கிறது. மேலும் இது ஹெபடைடிஸ் போன்ற கல்லீரல் பிரச்சினைகளை மிகவும் பாதிக்கிறது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் மற்றும் பக்க விளைவுகள்

எச்ஐவி உள்ளவர்களில் புகை பிடிப்பவர்கள் எச்ஐவி மருத்துவத்தினால் ஏற்படும் சிக்கல்களால் புகை பிடிக்காதவர்களை விட அதிகமாக பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எடுத்துகாட்டாக புகை பிடிப்பவர்களுக்கு எச்ஐவி மருத்துவ சிகிச்சையை எடுக்கும் போது குமட்டல் மற்றும் வாந்தி அதிகமாக ஏற்படும்.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் எச்ஐவி நோய் மற்றும் அதன் சிகிச்சைகளால் ஏற்படும் நாள்பட்ட பக்க விளைவுகளை அதிகப்படுத்துகிறது. இதில் ஆஸ்ட்ரோபோரோஸிஸ் (எலும்புகளை பலவீனமடையச் செய்து உடைந்துபோக வழி வகுக்கும், அத்தியாயம் 557 ல் பார்க்கும்). எச்ஐவி சிகிச்சை மாரடைப்பு ஏற்படுவதை சிறிதளவு அதிகப்படுத்துகிறது. ஆனால் மாரடைப்பு மற்றும் வலிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் மிகவும் கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஆகும்.

மருத்துவத்தில் மாற்றங்கள் செய்வதை விட புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுவதால் எச்ஐவி நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைந்துள்ளதாக தற்போதைய ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் மற்றும் சந்தர்பவாத நோய்கள்

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள எச்ஐவி யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எச்ஐவி தொடர்பான சந்தர்பவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது (அத்தியாயம் 500 ஐ பார்க்கவும்). அவை கீழ்வருபவையாக இருக்கலாம்:

- தொண்டை நோய் (thrush) (அத்தியாயம் 501 ஐ பார்க்கவும்)
- வாய்ப்புற மயிரிழை போன்ற வியூகோப்ளாக்கியா (oral hairy leukoplakia) (வாயில் வெண்படலம் படிதல்)
- பாக்டீரியல் நிமோனியா
- நிமோசிஸ்டிஸ் நிமோனியா (pneumocystis pneumonia) (PCP, அத்தியாயம் 152 ல் பார்க்கவும்)

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள பெண்களுக்கு ஹியூமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் ஏற்படும் ஆபத்தும் அதன் தாக்கமும் அதிகமாக இருக்கும். (HPV பற்றி அத்தியாயம் 510 ல் பார்க்கவும்). இது செர்விக்கல் நோய் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

தற்சமயம், எச்ஐவி தொற்றுள்ளவர்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தால், பாக்டீரியாக்களின் ஒரு பிரிவு நுரையீரல்

நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகிறது. அது மைக்கோ பாக்கீரியம் ஏவியம் காம்ப்ளக்ஸ் ஆகும் (MAC, பற்றி அத்தியாயம் 510 ல் பார்க்கவும்). இந்த பாக்கீரியாக்கள் எரித்த பிறகும் புகையிலை, சிகிரெட் காகிதம் மற்றும் பில்டர்களில் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் நான் எப்படி கைவிடுவது?

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் (நிகோடின்) விரைவில் அடிமையாக்கிவிடும், அதை நிறுத்துவது மிகவும் சிரமமான காரியம். புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுவதற்கு ஒரு வழியும் இல்லை. புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுவதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு உத்திகளை கையாள்வது நன்கு பலனளிக்கும். நீங்களும் உங்கள் மருத்துவரும் சேர்ந்து புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிட எடுக்கும் முயற்சிகள் உங்களுக்கு சிறப்பானதாக இருக்கும்.

அதிகமாக புகை பிடிக்கும் சிலபேர் இனிமேல் அதில் எதுவும் இல்லை என்ற எண்ணம் வந்து அதை கைவிடுகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு சில ஆதரவுகள் தேவைபடுகிறது. இது புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடும்போது ஏற்படும் உடல்ரீதியிலான அறிகுறிகளை சமாளிப்பதற்கு பயன்படுத்தும் மருத்துவமாகவும் இருக்கலாம். மேலும் மனரீதியாக புகை பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதலை குணப்படுத்தும் முறையாகவும் இருக்கலாம்.

சில மருத்துவ சிகிச்சைகளால் நிகோடின் பழக்கத்தை கைவிட முடியும். மேலை நாடுகளில் பணம் செலுத்தும் இடங்களில் சில மருந்துகள் கிடைக்கிறது. சில பேருக்கு மருத்துவரின் ஆலோசனை தேவைப்படுகிறது. நிகோடின் ஆசையை குறைக்கும் பசைகள் மற்றும் லாசன்ஜஸ் அந்த இடங்களில் கிடைக்கிறது. சில மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளில் இன்ஹேலர்ஸ் (inhalers), நாசல் ஸ்பிரேஸ் (nasal sprays) மற்றும் ஒரு மாத்திரையும் அடங்கும். இந்த மருத்துவ முறைகள் அனைத்தும் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடும் போது ஏற்படும் உடல் மற்றும் வேதியியல் அறிகுறிகளை குணப்படுத்தும்.

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுவதற்கு பின்வரும் செயல்கள் சிலருக்கு உதவி புரியும்:

- புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை தூண்டும் நடவடிக்கைகளை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

- புகை பிடித்தலை தூண்டும் மன அழுத்தம் போன்ற வெளிப்புற காரணிகளை குறைப்பதற்கு பிறருடைய உதவியை பெறலாம்.
- புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிட தூண்டும் குழுவில் பங்கு பெறுதல்.

அக்குபஞ்சர், ஹைப்போநோசிஸ் (hypnosis) மற்றும் பயோபீட்ட்பேக் (biofeedback) சிகிச்சைகள் மூலம் சிலபேர் நல்ல முன்னேற்றங்களை கண்டுள்ளனர்.

அடிப்படை வரையறைகள்:

எச்ஐவி யினால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் தொற்றுக்களிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் தகுதியை குறைக்கிறது. புகை பிடிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட பல வழிகள் உள்ளன. நீங்களும் உங்கள் மருத்துவரும் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிட உங்களுக்கான சிறந்த வழியை பற்றி கலந்தாலோசிக்கலாம்.

மேலும் தகவல்களுக்கு:

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான WHO ன் செயற்திட்டத்திற்கான பரிந்துரையை பார்க்கவும் (WHO policy recommendations for smoking cessation and treatment)

www.who.int/tobacco/resources/publications/tobacco_dependence/en/