



## పొగత్రాగుట మరియు హెచ్.ఐ.వి.

### SMOKING AND HIV

Fact Sheet No. - 803

ఎందు వలన హెచ్.ఐ.వి. రోగులు పొగత్రాగితే ప్రమాదం అధికమౌతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులలో కూడా పొగ త్రాగుట వలన ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. కనుక హెచ్.ఐ.వి. రోగులు పొగ త్రాగుట వలన వారి ఊపిరి తిత్తులకు కలిగే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది. మరియు వారి యొక్క రోగనాశక శక్తి బలంగా లేక పోవటం వలన జబ్బుతొందరగా నయం కాదు.

హెచ్.ఐ.వి. రోగులు జబ్బు ఉన్నప్పటికీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం వలన అధిక కాలం బ్రతుకు తున్నారు. ఒక వేళ వీరు పొగ త్రాగుట వలన ఊపిరితిత్తులు పాడు అయితే వారి ఆరోగ్యం మరింత క్షీణించి వారి జీవితంలో సమస్యలు అధికమవుతాయి.

పొగ త్రాగుట వలన కలుగు ప్రమాదాలు ఎమంటే.... పొగ త్రాగుట వలన రోగనాశక శక్తి బలహీనం అవుతుంది. ఆ సమంలో హెచ్.ఐ.వి. వలన కలుగు ఇతర వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పించ లేదు. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన టీబీ లాంటి రోగాల నుంచి అసలు రక్షణ కల్పించలేదు. హెచ్.ఐ.వి. ఉండుట వలన తీవ్రతరమైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.

పొగత్రాగుట వలన మనం వాడే మందులు శరీరానికి పూర్తిగా ఉపయోగపడవు. పొగ వలన హైపిటైటిస్ లాంటి కాలేయంకి సంబంధించిన

వ్యాధులు కూడా ఎక్కువ అవుతాయి.

పొగ త్రాగటం వలన వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు: హెచ్.ఐ.వి.కి మందులు వాడుతున్న రోగులు పొగ త్రాగటం వలన ఆ మందుల నుండి వచ్చే సమస్యలు మరింత అధికం అవుతాయి. పొగ త్రాగుట వలన వారు హెచ్.ఐ.వి. మందులు తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో తిప్పినట్లు ఉండి మరియు వాంతులు అవుతాయి.

హెచ్.ఐ.వి.రోగులు పొగ త్రాగుటం వలన వారికి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వచ్చు ప్రమాదం ఎక్కువ అవుతుంది. ఎముకలు బలహీనం అవటం మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. హెచ్.ఐ.వి. రోగులు వాడు మందుల వలన గుండె సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. కాని పొగత్రాగుట మానటం వలన గుండె పోటువచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. హెచ్.ఐ.వి. మందుల వాడుకలో చేయు మార్పుల కంటే పొగ త్రాగుట మానటం వలన గుండె పోటు ప్రమాదం చాలా తగ్గించవచ్చునని కొన్ని పరిశోధనలలో తెలిసింది.

పొగత్రాగుట వలన కలుగు అవకాశ వ్యాధులు : పొగ త్రాగుట హెచ్.ఐ.వి. రోగులలో ఇతర అవకాశవాద వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి.

అవి ఎలాంటి వాధ్యులు అంటే :

1. బ్యాక్టీరియల్ నిమోనియా

2. నిమోనియా / టీబి

3. నోటిలో పుండ్లు

పొగత్రాగు ఆడవారిలో హ్యూమన్ పాపిల్లా వైరస్ (HPV) వలన కలుగు సంక్రమణ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారిలో జననేంద్రియ క్యాన్సరు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువ (దీని మీద మరింత సమాచారం కొరకు FC.No.510 చూడండి).

ఈ మధ్య కాలంలో వైక్రోబ్యాక్టీరియం ఎవియం కాంప్లెక్సు అను వ్యాధిని కలిగించు క్రిమికూడా పొగ త్రాగుట వలనే వస్తుంది అని కనుగొన్నారు. ఈ క్రిములు పొగాకు లోను, సిగరేటు పేపరులోను అవి కాలిపోయిన తరువాత కూడ కనిపించినవి.

**పొగత్రాగుట వలన చనిపోయే ప్రమాదం ఉందా?**

హెచ్.ఐ.వి. రోగులు పొగ త్రాగుట వలన తొందరగా చనిపోయే ప్రమాదం అధికం. 60% హెచ్.ఐ.వి. రోగులు పొగ త్రాగుట వలన వచ్చు గుండె పోటు మరియు క్యాన్సరు రోగాలతో చనిపోతున్నారు.

**పొగత్రాగుట మానటం ఎలా?**

పొగ త్రాగుట చాలా పెద్ద బానిసత్వం. పొగ త్రాగుట మానటం చాలా కష్టం. పొగ త్రాగుట మానుటకు మార్గాలు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోరకంగా పనిచేస్తాయి. వైద్యుడు మరియు రోగి కలిసి ఆ రోగికి ఏ మార్గం అయితే బాగా పనిచేస్తుందో ఆ మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి.

కొంత మంది పొగత్రాగుట తమంతట తామే మానేస్తారు. కొంతమంది పొగ మానుటకు ఇతరుల

సహకారం కావాల్సి ఉంటుంది. కొంతమంది పొగ మానుటకు కావల్సిన మందులు కూడా వాడతారు. కొంతమందిలో పొగ మానుటకు మానసిక వైద్యం కూడా పనిచేస్తుంది. పొగ మానుటకు కావల్సిన మందులు కొన్ని మెడికల్ షాపులో దొరకుతాయి, కొన్ని వైద్యుడు రాసియిస్తే ఇస్తారు. పొగలోని నికోటిన్ అను పదార్థం వలన దానికి బానిసత్వం వస్తుంది. ఈ కోరికను తగ్గించుకోవటానికి మాత్రలు లేదా ఇతర పదార్థం మందుల షాపులో ఎవరికైనా ఇస్తారు. పొగ మానుటకు ఊపిలో పీల్చే మందు, ముక్కులో పోసే మందులు మరియు ఇతర మాత్రలు వైద్యుడు ద్వారానే ఇస్తారు. ఈ మందులు పొగత్రాగుట మానటం వలన వచ్చే శారీరక, మానసిక వత్తిడుల నుండి తట్టు కొనుటకు ఉపయోగపడతాయి.

**కొంతమంది పొగ త్రాగుట మానుటకు వాడు ఇతర మార్గాలు ఎమంటే :**

కొందరు మానసిక వత్తిడిని తట్టుకొనుటకు పొగత్రాగుతారు. కనుక వీరిలో మానసిక వత్తిడిని తగ్గించుటకు ఇతర మార్గాలు చూపాలి.

కొందరికి పొగత్రాగుట వలన వచ్చే ఆరోగ్యం సమస్యల మీద అవగాహన కలిగించాలి.

కొందరిలో ఆక్యుపంచర్ మరియు హిప్పటిజం లేదా కౌన్సిలింగ్ కూడా చాలా మార్పు తెస్తుంది.

**చివరిగా:** ముందునుంచే హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న రోగులో పొగత్రాగుట వలన వారి రోగనిరోధక శక్తి మరింత తగ్గిపోయి ఇతర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది.

కనుక పొగత్రాగుట మానటం చాలా అవసరం దానికి మనకు తగిన మార్గం ఎంచుకోవాలి.