काम गर्ने समार्थ्यता कम हुन जान्छ र श्वास प्रश्वासमा पनि प्रतिकूल असर पर्छ, अत्यधिक मात्राको सेवनले बेहोस (Coma) हुने र मृत्यु हुने पनि सम्भावना हुन्छ । यसको प्रयोगबाट छालामा डाबर आउने, वाक्वाक् लाग्ने र रिंगटा लाग्ने, स्मरणशक्ति कम हुने जस्ता लक्षणहरू (Side effects) देखा पर्न सक्दछन् । केही ट्रेन्क्विलाइजरको प्रयोगबाट कडा रिस उठ्ने, निन्द्रा नलाग्ने जस्ता असर पनि पर्न सक्छन् ।

मस्तिष्क स्नायुलाई असर गर्ने अन्य लागू औषध झैं ट्रेन्क्विलाइजरले पनि सेवन गर्ने व्यक्तिको स्नायु तथा शारीरिक कार्य (Motor Function) लाई शिथिल पार्दछ । त्यसैले गाडी वा अन्य मेसिनरी सामानहरू यस अवस्थामा प्रयोग गरेमा दुर्घटना हुने प्रवल सम्भावना हुन्छ ।

महिलाहरूले लामो समयसम्म यस्तो औषधिको दुरूपयोग गरेमा बच्चा जन्माउने बेलामा श्वासप्रश्वास प्रक्रिया शिथिल हुन गई मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ । त्यस्ता महिलाहरूले जन्माएका बच्चाहरूलाई सास फेर्न, निदाउन वा खाना खान गाह्रो हुन सक्छ । कुनै ट्रेन्क्विलाइजरहरू गर्भमा रहेको बच्चाहरूको कलेजो, मुटु र फोक्सोमा जम्मा हुन्छन् र ती बच्चाहरूमा ट्रेन्क्विलाइजर प्रयोग गर्न छोड्दा शरीर काम्ने, पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् ।

३. यी औषधिहरुले मानिसलाई कतिसम्म निर्भर तुल्याउँछ ?

यी औषधिहरूको लामो समयसम्म सेवन गर्दा एकै प्रकारको असर पाउनको लागि बढ्दो मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थालाई बढ्दो सहनशक्ति वा निर्भरता (Increased tolerance) भनिन्छ । यसले गर्दा बढीभन्दा बढी मात्राको प्रयोग हुन्छ र पछि गएर शारीरिक र मानसिक निर्भरता हुन जान्छ । एक्कासि प्रयोग गर्न छाडेको खण्डमा छट्पटी हुने, टाउको दुख्ने, वाक्वाकी लाग्ने, हातगोडा काम्ने हुन्छ । यस अवस्थालाई अभाव लक्षणहरू (Withdrawal symptoms) भनिन्छ । अधिकतम् प्रयोगका कारण मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ ।

४. डाक्टरले यस्ता औषधि लेखिदिएको खण्डमा के गर्ने ?

उपचारको लागि मात्र डाक्टरको सल्लाहअनुसार यी औषधिहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ । अरू कसैले यस्ता औषधिहरू उपलब्ध गराएको खण्डमा सो प्रयोग गर्नु हुँदैन र आफूले पनि डाक्टरले दिएको औषधि अरूलाई लिने सल्लाह दिनु हुँदैन ।

प्रजनन स्वास्थ्य र लागू औषध

१. प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ?

प्रजनन् प्रणाली र यसका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसहित सम्बन्धित सबै शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यलाई प्रजनन् स्वास्थ्य भनिन्छ । यसको सम्बन्ध परिवार नियोजन, स्वास्थ्य परामर्श र यौनसम्बन्धी रोगको उपचारसँग मात्र नभई यसले यौन अवस्थामा निर्भर हुने शारीरिक, मानसिक एवम् सामाजिक पक्षका जटिल सम्बन्धको पनि पहिचान गराउँछ । यस अन्तर्गत यौन स्वास्थ्य, मानसिकहरू बीचको निजी सम्बन्ध तथा जीवनका धेरै पक्षहरू समावेश हुन्छन् ।

२. रक्सी, तमाखु तथा लागू औषधको प्रयोगबाट प्रजनन् स्वास्थ्यमा के असर पर्छ ?

क) रक्सी, लागू औषध तथा यौन क्रिया :

धेरै मनिसहरू लागू औषध र रक्सीको प्रयोग गरेमा यौन सम्पर्कमा तीव्रता आई यसबाट बढी आनन्दको अनुभव हुन्छ भन्ने ठान्दछन् तर अनुसन्धानानुसार यी वस्तुहरूको प्रयोगले झन यौन क्रियामा प्रतिकूल असर हुने कुरा जनाइएको छ । अनुसन्धान अनुसार रक्सी र लागू औषधको प्रयोगबाट यौन क्रियामा पर्ने असरहरू निम्न छन् :

नियमित र अधिकरूपमा नसा सेवन गर्नेको लिंग उत्तेजित हुँदैन् । यसलाई नामर्दपनको अवस्था भनिन्छ । उत्तेजना भइहाले पनि क्षणिक मात्रामा हुन्छ ।

पुरूष र महिला दुवैले नसा लागेको बेला कमै मात्रमा आनन्दको अनुभव गर्दछन् ।

नसाको असरले शरीरको सन्तुलन नहुने, स्वर लर्बराउने, सास गन्हाउने र रिस उठ्ने हुन्छ । फलस्वरूप कुनै पनि संगी वा संगीनीले मन पराउँदैनन् ।

रक्सी र लागू औषधको नसा लागेको अवस्थामा गरिएका कतिपय कुराहरू होसमा आएपछि सम्झन नसकिने हुन्छ । होस आएपछि उक्त यौन क्रियाबारे धेरै कम सम्झना हुन्छ तर पनि मानिस धेरै आनन्द पाएको धाक दिन्छन् ।

ख) रक्सी, लागू औषध र गर्भधारण :

रक्सी र औषधको प्रयोगले पुरूषको वीर्यमा हुने शुक्रकीटहरूको संख्या कम भई गतिशीलतामा कमजोरी आउँछ र महिनावारी प्रक्रियामा नराम्रो असर पर्न जान्छ । फलस्वरूप गर्भ रहन गाह्रो पर्दछ ।

गर्भ रहेपनि अनुसन्धानअनुसार यी पदार्थहरूको प्रयोगद्धारा हुने असरहरू मध्ये गर्भपात हुने, नवजात शिशुमा विभिन्न प्रकारका मानसिक तथा शारिरीक विकृति हुने जन्मदेखि नै कम वजन हुने, भित्री अंगहरूमा विकृति हुने, इत्यादि हुन्छ । रक्सी प्रयोगको असर परेको यस्तो अवस्थालाई घातक मादक पदार्थ सेवनको लक्षण (Fatal alcohol syndrome or effect) भनिन्छ । हिरोइन प्रयोग गर्ने महिलाको शिशुलाई गर्भदेखि नै अफिमको तलतल लागिसकेको हुनसक्छ ।

ग) रक्सी, लागू औषध र एच.आइ.भी. एड्स:

एच.आइ.भी. नामक जीवाणु पुरूषको वीर्य, स्त्रीको पाठेघरको तल्लो भागमा रहने तरल पदार्थ तथा रगतको माध्यबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । यो भाइरस गर्भवती आमाबाट बच्चामा पनि सर्न सक्दछ । एच.आइ.भी. जीवाणुले मानिसमा एड्स नामक भयानक प्राणघातक रोग ल्याउँछ जसले शरीरको रोगसित लड्ने शक्तिलाई नै अपांग बनाइदिन्छ । सुईद्धारा हेरोइन र टिडिजेसिक जस्ता लागू औषधको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू धेरै जनाले एउटै सुई प्रयोग गरेको खण्डमा कुनै एक व्यक्तिमा एच.आइ.भी. रहेमा यो अरूहरूमा पनि सर्न सक्दछ ।

एच.आइ.भी. एड्स र लागू औषध

१. एड्स (AIDS) भनेको के हो ?

एड्स (Acquired Immunedeficiency Syndrome) शरीरमा रोग पैदा गर्ने किटाणुहरू नाश गरेर शरीरलाई रोगबाट बचाउने शक्ति विस्तारै ह्रास भएर जाने रोग हो । एड्स रोग सबैभन्दा पहिले सन् १९८१ मा देखा परेको थियो । अहिलेसम्म संसारभरी लाखौं महिला, पुरूष तथा बालबालिकाहरूलाई यो रोग सरिसकेको छ । एच.आइ.भी. नामक एक प्रकारको अति सूक्ष्म जीवाणुको कारणले गर्दा एड्स रोग लाग्दछ । यी भाइरसहरू शरीरमा प्रवेश गरेपछि रगतका कोषहरूमा प्रवेश गर्छन र आफ्नो संख्या बढाउँदै लगी अरू रक्तकोषहरूमा पनि प्रवेश गर्छन् । शरीरको रगतमा हुने लिम्फोसाइट भन्ने तत्वले सेतो रक्तकोषहरू बनाउँछन् । एड्सकोभाइरसले रक्तकोषहरूलाई विस्तारै नाश गर्दै लैजाने हुनाले रोगीको शरीरमा अरू साधारण किसिमका रोगहरूसित लड्ने शक्ति नै ह्रास भएर जान्छ । व्यक्ति कमजोर हुँदै गई अन्तमा यसको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

२. एच.आइ.भी. भएको व्यक्ति र एड्स रोगीमा के फरक छ ?

कुनै व्यक्तिको शरीरमा एच.आइ.भी. जीवाणु रहे तापनि तुरून्तै एड्स रोगका लक्षणहरू देखा नपर्न सक्छन् । तर उनीहरूले अरूलाई भाइरस सार्न सक्दछन् । एच.आइ.भी. रहेको व्यक्तिलाई नाङ्गो आँखाले हेरेर सो व्यक्तिमा एच.आइ.भी. छ अथवा उ एड्स रोगी हो भनी ठहऱ्याउन सकिन्न । रगतको जाँचद्वारा मात्र कुनै व्यक्तिमा एच.आइ.भी. रहेको कुरा प्रमाणित हुनसक्छ । एच.आइ.भी.ले शरीरको रोगसित लड्ने शक्तिलाई कमजोर बनाइसकेपछि रोगका लक्षणहरू देखा पर्न थाल्दछन् । यस्ता लक्षणहरू देखा पर्न केही महिनादेखि वर्षौसम्म पनि लाग्न सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा पुगेपछि मात्र मानिसलाई एड्सको रोगी भनिन्छ ।

३. एच.आइ.भी. कसरी सर्छ ?

निम्नलिखित तरिकाबाट एच.आइ.भी. सर्न सक्छ :

क) एच.आइ.भी. सरिसकेको पुरूषको वीर्य र स्त्रीको पाठेघरको तल्लो भागमा हुने तरल पदार्थमा एच.आइ.भी. हुन सक्छ र यौन सम्पर्कबाट यो रोग सर्दछ ।

ख) एच.आइ.भी. भएको व्यक्तिको रगतले दूषित सामग्रीको (सुई इत्यादि) प्रयोग वा एच.आइ.भी. रहेको रगत कसैलाई दिनाले सो भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्न सक्दछ । लागू औषध प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू धेरै जनाले एउटै सुईको प्रयोग गर्दा कसैमा एच.आइ.भी. सरिसकेको खण्डमा सो सुई प्रयोग गर्ने अरूहरूलाई पनि भाइरस सर्दछ ।

ग) बच्चालाई जन्म दिने बेलामा पनि एच.आइ.भी. भाइरस सर्न सक्दछ । आमाले जनमाएको बच्चालाई आमाको रगतका माध्यमबाट भाइरस सर्छ । खोकी, खानपीन वा रोगीले उपयोग गरेको भाँडाकुडा, लुगाकपडा, वस्तु छुँदा एड्स रोग सर्दैन । मलेरिया रोग सरेझैं लाम्खुट्टेले वा अन्य किराले टोक्नाले यो भाइरस सर्दैन ।

४. एड्सका लक्षणहरु के हुन् ?

एड्सका लक्षणहरू हुन् पटक पटक ज्वरो आउने, शरीरका विभिन्न भागहरूमा गिर्खा बढ्ने, अनावश्यक तवरले शरीरको वजन घट्ने, रातीराती पसिना आउने, जतिबेला पनि थाकेको जस्तो अनुभव हुने, पखाला लाग्ने, भोक नलाग्ने, घाँटी दुख्ने, मुखमा सेता खटिराहरू आउने, आँखा र कपाल दुख्ने आदि । एच.आइ.भी.ले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा असर पर्नाले रोगीको सम्झना शक्ति कम हुने र पक्षघात जस्ता लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्दछ । एड्स रोगीको रोगविरूद्ध लड्ने शक्ति क्षय हुँदै जाने हुँदा क्षयरोग, निमोनिया, टाइफाइड जस्ता अनेक रोगहरू लाग्न सक्दछ । एड्स रोगीलाई छालाको क्यान्सर पनि हुन सक्दछ ।

५. एड्स रोगको कुनै उपचार छ ?

हालसम्म संसारभरी विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगशालामा यो रोगको बारेमा अनुसन्धान जारी छ, तर एड्सको रोकथाम र उपचार गर्ने कुनै औषधि उपलब्ध हुन सकेको छैन । रोगको भाइरस एच.आइ.भी.लाई निर्बल तुल्याउने जस्ता केही औषधि उपलब्ध भए तापनि यिनीहरूबाट एड्सको उपचार हुन सकेको छैन । यो रोग विरूद्ध भ्याक्सिनेसन पनि छैन ।

६. एड्सलाई कसरी रोक्ने ?

नचाहिंदो यौन सम्पर्क नराख्ने र यौन सम्पर्क गर्दा कण्डोम प्रयोग गर्न नबिर्सने ।

आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसित मात्र यौन सम्पर्क राख्ने र कण्डोम सधैं प्रयोग गर्ने ।

सुईद्धारा लागू औषध प्रयोग नगर्ने र अरूले प्रयोग गरेको सुई पनि प्रयोग नगर्ने ।

सुई तथा सिरिन्ज उपकरणहरू प्रयोग गर्दा तिनीहरू दुषित छन छैनन् भन्ने कुराको ख्याल गर्ने ।

आफूले जानेका कुराहरू अरूलाई खास गरेर केटाकेटी र युवायुवतीहरूलाई पनि सिकाउने ।

डाक्टरलाई Sterilise गरेको उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्न अनुरोध गर्ने र रगत लिनुपर्ने अवस्थामा रगतमा एच.आइ.भी. जीवाणु छ छैन जाँच पहिलो गराउने ।

लागू औषधको नशामा रहँदा यौन सम्पर्कबाट आफूलाई बचाउने ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले सुई वा धारिलो उपकरणहरू प्रयोग गर्दा होस पुऱ्याउने ।

गृह मन्त्रालय
लागू औषध नियन्त्रण कार्यक्रम
सिंहदरवार, काठमाडौं

दुर्व्यसन : संक्षिप्त जानकारी

रक्सी

१. रक्सी के हो ?

रक्सी एक तरल पदार्थ हो जुन फर्मेन्टशन (Fermentation) वा डिस्टीलेशन (Distillation) प्रक्रियाद्धारा बनाइन्छ । मादक पदार्थ तरल पदार्थहरू विभिन्न उद्योगहरूमा प्रयोग गरिन्छ । इथाइल अल्कोहल (Ethyl Alchol) अथवा इथानोल (Ethanol) विभिन्न तरिकाबाट पेय पदार्थको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यही इथाइल अल्कोहल वा इथानोललाई रक्सी भनिन्छ । विभिन्न प्रकारका मादक पेय पदार्थमा रक्सी (Alcohol) को मात्रा फरक हुन्छ । फर्मेन्टेशनद्धारा बनेको रक्सीमा ४ देखि १५ प्रतिशत Ethyl Alcohol हुन्छ भने डिस्लिेशनद्धारा बनेको रक्सीमा ४० देखि ५० प्रतिशतसम्म हुन्छ ।

२. रक्सी सेवनका असरहरु ?

धेरै समयसम्म धेरै मात्रामा रक्सी सेवन गर्नाले शरीरको विभिन्न भागहरूमा विभिन्न प्रकारको असरहरू देखा पर्छन । व्यक्तिको सोच्ने र सम्झने शक्तिमा बाधा पुगी ऊ असामाजिक क्रियाकलाप र दुर्व्यवहारमा लाग्दछ । शरीर शिथिल भई मानिस लड्न पनि सक्दछ । रगतमा रक्सीको मात्रा बढी भएमा गहिरो निद्रा पर्न सक्छ र मात्रा अझै बढेको खण्डमा रक्सीले श्वासप्रश्वासको अंगहरूलाई असर गरी मृत्यु पनि हुन सक्छ । रक्सी सेवन गरेपछि मेशीन वा सवारी साधन चलाउनाले दुर्घटना भई आफूलाई तथा अरूलाई पनि चोटपटक पुग्न सक्दछ । रक्सी सेवनबाट हुने कठोर परिणामहरू निम्नानुसार हुन्छन् ।

२.१ पाकस्थली (Stomach) मा ग्यास्ट्राइटिस (Chronic alcoholic gastritis) हुन सक्दछ । साधारणतया यसलाई अमलपित्त पनि भनिन्छ । यसमा रोगमा पाकस्थलीको भित्री छाला (Mucous membrance) मा ससाना घाउ भई रगत बग्ने (Bleeding) गर्दछ ।

२.२ रक्सीलाई शरीरबाट मिल्काउने काम अक्सिडेसन (Oxidation) प्रक्रियाद्धारा कलेजोले गर्दछ । धेरै रक्सीको सेवनबाट कलेजोले राम्रो काम गर्न सक्दैन र हेपटाइटिस (Chronic alcoholic hepatitis) र सिरोसिस (Cirrhosis) जस्ता असाध्य रोग हुन सक्दछन् ।

२.३ रक्सीमा कुनै काम लाग्ने पदार्थ, जस्तै प्रोटिन तथा भिटामिन हुँदैन, यसैले हात गोडा, मुटु र मस्तिष्कका कोषहरू र मिर्गौलालाई पनि कमजोर पार्न सक्दछ । व्यक्ति र ठाउँ पनि ठहऱ्याउने शक्ति पनि ह्रास हुँदै जान्छ ।

२.४ रक्सीले स्त्री र पुरूषको प्रजनन् शक्तिमा कमी ल्याउँछ ।

२.५ गर्भको बच्चालाई प्रतिकूल असर पर्नुका साथै स्त्रीहरूको महिनावारी गडबढ हुने आदि हुन्छ ।

सूर्ति

१. सूर्ती के हो ?
सुर्ती संसारभरी नै व्यापक रूपमा प्रयोग गरिने लागू औषध हो । सूर्तीमा रहने रसायनिक पदार्थलाई निकोटिन (Nicotine) भनिन्छ । सूर्ती बजारमा विभिन्न रूपमा उपलब्ध हुन्छ, जस्तै चबाउने सुर्ती, चुरोट, बिडी, तमाखु इत्यादि ।

२. सूर्ती प्रयोग गर्नाले के हुन्छ ?
सूर्तीको असर मुख्यतया मस्तिष्क र स्नायुमा पर्दछ । धुम्रपानद्धारा सूर्तीमा भएको निकोटिनको धेरै मात्रामा र छिटोगरी मतिष्क र स्नायुमा पुग्दछ । यस्तो खालको सूर्तीमा निकोटिनबाहेक चारहजारभन्दा बढी हानिकारक पदार्थ तथा ग्याँसहरू पनि हुन्छन् जस्तैः हाइड्रोकार्बन (Hydrocarbon), सायनाइड (Cyanide) र फर्माल्डिहाइड (Formaldehyde) । सूर्तीमा क्यान्सर रोग ल्याउने पदार्थहरू (Carcinogens) पनि हुन्छन् ।

३. तत्कालै देखापर्ने असरहरु
पहिलोपल्ट सूर्ती सेवन गर्दा धेरै जसो व्यक्तिलाई खोकी, रिंगटा लाग्ने, मस्तिष्कलाई शिथिल बनाउने, कपाल दुख्ने, वाक्वाक हुने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, रक्तचाप बढ्ने र मुटुको चाल तेज हुने, शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुने, सास गन्हाउने, पटक पटक रुघा खोकीले सताउने, श्वासप्रणाली सम्बन्धी रोग लाग्ने, दाँत, छाला र औलाहरू निकोटिनले गर्दा पहेँलो भएर जाने हुन्छ । मस्तिष्क, मुटु र रक्तनलीहरूमा निकोटिन तथा अरू हानिकारक पदार्थहरू विस्तारै जम्मा हुँदै जान्छन् । सूर्तीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई छट्पटी हुने, छिटो रिस उठ्ने, रक्तचाप बढ्ने, मुटुको गति तेज हुने, शरीरको रगतमा नचाहिने किसिमको बोसो (Cholesterol) को मात्रा बढी हुने र मुटु तथा शरीरका अन्य भागहरूका रक्तनलीहरू साँघुरिएर जाने हुन्छ । यसैकारणले गर्दा बढी मात्रामा धुम्रपान गर्नेहरूलाई हृदयघात (Heart attack) तथा फोक्सोमा क्यान्सर हुने र गिजा तथा मुखका रोग पनि लाग्न सक्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । त्यस्तैगरी हृदयको चालमा असर गरी हृदयगति बन्द (Heart failure) भई मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

४. अप्रत्यक्ष धुम्रपान
तपाईं आफूले धूम्रपान नगर्नु भए तापनि धूम्रपान गर्ने व्यक्तिका नजिक धेरै समय बिताउनु हुन्छ भने पनि तपाईंमा धूम्रपान गरेझैं प्रतिकूल असर पर्न जान्छ । यसरी अप्रत्यक्षरूपमा हुने धूम्रपानले फोक्सोमा क्यान्सर, हृदयघात तथा बालकहरूमा श्वास प्रणालीसम्बन्धी रोगहरू लाग्न सक्छन् । कुनै अवस्थामा प्रत्यक्ष रूपमा भन्दा अप्रत्यक्ष रूपमा हुने धुम्रपानले बढी नराम्रो असर पार्दछ ।

५. सूर्तीले मानिसलाई कतिसम्म निर्भर तुल्याउँछ ?
सूर्तीको लामो समयसम्म बढी मात्रामा प्रयोग हुँदा शरीरले झन्झन् बढी मात्रामा निकोटिन माग्छ जुन अवस्थालाई बढ्दो निर्भरता (Inreased dependency भनिन्छ । सूर्ती प्रयोग गर्न छाडेको खण्डमा छट्पटी हुने, खान मन नलाग्ने, शरीर शिथिल हुने, सोच्ने शक्ति कम हुने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् जसलाई अभाव लक्षण (Whithdrawal Symptoms) भनिन्छ । तसर्थ निकोटिनमा एकपटक मानिस निर्भर भइसकेपछि यसको प्रयोग छोड्न निकै गाह्रो हुन्छ ।

६. सूर्तीको प्रयोग कसरी छोड्ने ?
सूर्तीको प्रयोग धेरै तरिकाबाट छोड्न सकिन्छ । एक्कासि प्रयोग गर्न छोड्ने, बिस्तारै धूम्रपानको मात्रा घटाउँदै लग्ने, नयाँ क्रियाकलाप वा खेलकुदमा भाग लिएर धूम्रपानबाट मन हटाउने, डाक्टरको सल्लाह वा अरू कुनै औषधि उपचारद्वारा आफ्नो बानी छुटाउने आदि तरिकाहरू छन् । धुम्रपान गर्ने बानी छोड्न सके स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा हुन्छ ।

७. कानूनी व्यवस्था
सूर्तिजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ ले सार्वजनिक स्थलमा धुम्रपान तथा सूर्ति सेवन गर्न र घर तथा निजी सवारी साधनभित्र धुम्रपान गर्न निषेध गरेको छ । उत्पादकले सूर्तिजन्य पदार्थको बट्टा, न्यापर्स, प्याकेट तथा पार्सलको प्याकेजिङ र लेबुलको बाहिरी कुल भाग मध्ये कम्तीमा पचहत्तर प्रतिशत भागमा सूर्तिजन्य पदार्थ स्वास्थ्यलाई हानिकारक छ भन्ने सन्देश नेपाली भाषामा छाप्नु वा अंकित गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । व्यवस्थापकले आफूसँग सम्बन्धित सार्वजनिक स्थलमा विभिन्न ठाउँमा धुम्रपान र सूर्ति सेवन गर्न नपाउने व्होराको सूचना सबैले देख्न र पढ्न सक्ने ठाउँमा टाँस गर्नुपर्ने छ । कसैले सो ऐन उलङ्घन गरेमा कानून बमोजिम सजाय हुने व्यवस्था रहेको छ ।

गाँजा

१. गाँजाजन्य पदार्थ (क्यानाबिस) के हो ?
गाँजामा पाइने नशालु तत्व टेट्राहाइड्रो क्यानवनोल (Tetrahydro cannabinol) हो । यो तत्वले मानिसको दिमागमा असर गरी मन र चेतनामा प्रभाव पार्छ ।

गाँजा (Marijuana) : यो गाँजाको बोटको पात र मुन्टाबाट बन्दछ । यो खैरो रंगको हुन्छ र यसको कडा गन्ध पनि हुन्छ । गाँजाको धूम्रपान गरिन्छ ।

चरेस (Hashish) : यो गाँजाको बोटको टुप्पाको भाग (मञ्जरी) बाट निस्कने च्याप्च्यापे रस (Resin) बाट बन्दछ । यसको रंग गाडा र खैरो वा कालो हुन्छ । यो ढिक्काको रूपमा पाइन्छ । यो चुरोटमा सूर्तीसँग मिसाएर वा चिलिममा राखेर धूम्रपान गरिन्छ । खानेकुरामा मिसाएर पनि खाइन्छ ।

भाङ : यो गाँजाको गेडा (दाना), दुध र खानेकुराहरूसँग मिसाएर बनाइने पेय पदार्थ हो ।

२. गाँजा सेवन गर्नाले के हुन्छ ?
क्यानबिस अर्थात् गाँजाजन्य पदार्थ चुरोटमै मिसाएर वा चिलिमबाट धूम्रपान गरेमा यसको असर केही समयसम्म रहिरहन्छ भने घोटेर मिहीन बनाएको गाँजाजन्य पदार्थ खानाले यसको असर २४ घण्टासम्म पनि रहिरहन सक्छ । गाँजाको प्रयोगले समय र दुरीको अनुभूतिमा समेत फरक आउन सक्छ । अनुहारको रङ बदलिन्छ अर्थात् वर्ण फेरिन्छ र चर्को आवाज सुन्ने हुन्छ । मुटुको चाल बढ्ने, रक्तचाप बढ्ने र हातगोडा लर्बराउनेजस्ता असरहरू देखा पर्छन् । मुख सुक्छ र आँखा रातो हुन्छ । गाँजा धेरै समयसम्म प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूको काममा जाँगर हराउँछ, ध्यान कम केन्द्रित हुन्छ । बिर्सने बानी हुन्छ । मस्तिष्कको स्नायुहरूलाई समेत नष्ट गर्ने र खल्बल्याउने हुँदा पठनपाठनदेखि दैनिक काममा चाहिने सामान्य सीपको विकासमा पनि अवरोध आउँछ । श्वास प्रश्वासमा खराबी ल्याएर घाँटी र फोक्सोको क्यान्सर पनि हुन सक्छ । पेटमा रहेको बच्चालाई पनि हानि पुग्ने र स्त्रीको महिनावारीमा गडबडी भई बच्चा नहुने सम्भावना हुन्छ । पुरुषहरूको वीर्य कम भई प्रजनन क्षमतामा ह्रास आउन सक्छ ।

३. गाँजाले मानिसलाई कतिसम्म निर्भर पार्छ ?
दिनहुँ गाँजा प्रयोग गरिरहने व्यक्तिले एकाएक यसको प्रयोग बन्द गरेमा छट्पटी हुने, निन्द्रा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने र पसिना आउने हुन्छ । यी असरहरू एक हप्ता जति रहन्छ र विस्तारै कम हुँदै जान्छ । धेरै समयदेखि प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूमा पहिले जस्तै सामान्य असर पाउन गाँजाको मात्रा बढाउँदै लैजानु पर्ने हुन्छ, जसलाई बढ्दो सहनशक्ति वा निर्भरता (Increased tolerance) भनिन्छ ।

अफिम (हिरोइन, मर्फिन आदि)

१. अफिमजन्य (Opiates) वस्तु के हुन् ?
अफिमजन्य वस्तु सामान्यदेखि कडा दुखाइ कम गर्न, पखाला रोक्न, खोकी कम गर्न प्रयोग गरिने औषधि हुन् । अफिमबाट प्रयोगशालामा विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाबाट अफिमजन्य लागू औषधहरू जस्तै हिरोइन, नार्कोटिक एनाल्जेसिक (narcotic analgesic) वा ओपिएड (Opiod) बन्दछन् । कोडिन र ब्युप्रिनर्फिन नेपालमा धेरै दुरुपयोग गरिने लागू औषधि हुन् । केही अफिमजन्य औषध र औषधिहरू निम्नानुसार छन् ।

क) अफिम (Opium) : अफिमको कोसाहरूलाई भित्रसम्म काटेपछि आउने दुधजस्तो चोप जमेपछि हुने प्रशोधित पदार्थबाट अफिम बन्दछ । यो गाडा खैरो रंगको देखिन्छ । यसलाई धूम्रपानको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

ख) हेराइन (Heroin) : अफिमलाई रासायनिक प्रक्रियाद्वारा प्रशोधन गरी हिरोइन बनाइन्छ । यो सेतो र खैरो पाउडरको रूपमा पाइन्छ ।

ग) मर्फिन (Morphine) : यो कडा दुखाई कम गर्ने औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो सेतो पाउडर (बास्न रहित), चक्की, क्याप्सुल र झोलको रूपमा पाइन्छ । मर्फिन अफिमको प्रमुख पदार्थ हो । प्राचीन कालमा सयौँ वर्षसम्म यसलाई दुखाइ कम गर्न सर्वसुलभ र राम्रो औषधिको रूपमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।

घ) कोडिन (Codine): कोडिन मिसाएको खोकी कम गर्ने औषधि नेपालमा अवैध भए तापनि गैरकानूनी तवरले यसको बिक्री गरिन्छ र दुरुपयोग पनि हुन्छ । यस्ता औषधि आफ्ना व्यापारिक (Brand) नामबाट उपलब्ध हुन्छन् । फेन्सिडिल (phensedyl) कोडिन तत्व रहेको एक प्रकारको खोकीको औषधि हो जसको व्यापकरूपमा दुरुपयोग भएको छ ।

ङ) मेथाडोन (Methadone) : यो पनि अफिमबाट प्रशोधित गरिएको एक औषधि हो । यसलाई हेरोइन र मर्फिनमा लत लागि छाड्न नसकेकाहरूको लत छुटाउन प्रयोग गरिन्छ ।

च) बुप्रेनर्फिन (Buprenorphine) : यो कृत्रिम लागू औषध हो र दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिन्छ । केही देशमा हेरोइन प्रयोग गर्ने व्यक्तिको उपचार गर्दा बुप्रेनर्फिन प्रयोग गरिन्छ । यो खाएर वा सुईद्धारा प्रयोग गरिन्छ । नेपालमा यो टिडिजेसिक वा टेम्जेसिक नामबाट उपलब्ध हुन्छ ।

छ) पेथिडिन (Pethidine) : यो प्रयोगशालामा बनाइने कृत्रिम लागू औषध हो जुन दुखाई कम गर्न प्रयोग गरिन्छ । मध्यमदेखि कडा दुखाइको उपचारमा पेथिडिनको व्यापकरूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो चक्की र एम्बुलमा उपलब्ध हुन्छ ।

२. अफिमजन्य वस्तु प्रयोग गर्नाले के हुन्छ ?
अफिमजन्य वस्तुको असर प्रयोग गर्ने तरिका र मात्रामा भर पर्दछ । सुईद्धारा प्रयोग गरिएमा अफिजन्य वस्तुको असर तुरुन्तै देखा पर्छ । चक्की इत्यादिको रूपमा मुखबाट प्रयोग गरिएमा विस्तारै असर बढ्दै जान्छ । अफिमजन्य वस्तु प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूमा भोक, दुखाई र यौन इच्छा कम हुँदै जान्छ । झुम्म हुनु, वाक् वाक लाग्नु, बान्ता हुनु, पसिना आउनु, छाला चिलाउनु र शरीर धर्मराउने हुन्छ । अफिमजन्य वस्तु प्रयोग गरेपछि मेशिनरी सामान तथा सवारी साधन चलाउनु निकै खतरापूर्ण हुन्छ । बढी मात्रामा प्रयोग गर्नाले आँखाको नानी सानो हुने र शरीर चिसो भई मृत्यु पनि हुने सम्भावना हुन्छ । धेरै समयसम्म प्रयोग गर्नाले मानिसहरूमा यस्ता लागू औषधले फोक्सो, कलेजो र मस्तिष्कमा विकृति ल्याउँछ । एड्स, हेपाटाइटिस बी र टेटानस जस्ता भयानक रोगहरू सुईद्धारा अफिमजन्य वस्तु प्रयोग गर्नेहरूलाई लाग्न सक्छ । गर्भवती महिलाले अफिमजन्य वस्तु प्रयोग गरेको खण्डमा पेटको बच्चामा पनि आमाको कूलत तथा अन्य रोग सर्न सक्दछ ।

३. अफिमजन्य वस्तुले मानिसलाई कतिसम्म निर्भर तुल्याउँछ ?
तीनदेखि चार दिनसम्म नियमित रुपले प्रयोग गर्नासाथ अफिमजन्य वस्तुमा निर्भरता हुनसक्छ । सामान्य प्रकारका असर कायम राख्न कुनैपनि व्यक्तिले विस्तारै मात्रा बढाउँदै लग्नु पर्ने बाध्यता आउँछ । अचानक यसको प्रयोग बन्द गरेमा यसमा निर्भर रहने व्यक्तिमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक लक्षणहरू देखा पर्छन् जस्तै निद्रा नलाग्नु, नाक र आँखाबाट पानी बगिरहनु, काँम्नु, जाडो हुनु र ज्वरो आउनु । यस्तो अवस्थालाई अभाव लक्षण (Withdrawal symptoms) भनिन्छ ।

४. अफिजन्य वस्तु र एच.आइ.भी. एड्स बीच के सम्बन्ध छ ?
एड्स (Acquired Immune Deficiency Syndrome) शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई अपांग बनाइदिने भयानाक रोग हो । यो रोग एच.आइ.भी. (Human Immunodeficiency Virus) नामक जीवाणुबाट हुन्छ । यो रोग लागेपछि शरीरले साधारण संक्रामक रोगको पनि सामना गर्न नसक्ने हुन्छ । एच.आइ.भी. शरीरमा प्रवेश गरी रगतमा पुगेपछि सर्दछ । यसरी यो रोग सर्ने एक प्रमुख कारण एड्स रोगीले प्रयोग गरेको सुईबाट हेरोइन, पेथिडिन र टिडिजेसिक जस्ता औषधि सेवन गर्नु हो । धेरै जनाले एउटै सुई प्रयोग गर्नाले यो रोग सर्ने सम्भवाना अझ बढी हुन्छ । लागू औषध प्रयोग गर्नेहरू मध्ये प्रायः एउटै सुई धेरै जनाले प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

५ डाक्टरले अफिमजन्य औषधि लेखिदिएको खण्डमा

१. यस्तो अवस्थामा लागू औषध प्रयोग गर्दा हुने औषधिको असरहरू तथा लिनुपर्ने सही मात्रा बारे विस्तृत जानकारी लिनुहोस् । डाक्टरले भने बमोजिमको मात्राभन्दा बढी आफै कहिले पनि सेवन नगर्नुहोस् ।

२. आफ्नो रोगको उपचार भयो भन्दैमा सो अफिमजन्य औषधि आफ्ना इष्टमित्र, परिवार वा अरुलाई पनि सेवन गर्ने सल्लाह नदिनुहोस् र त्यसैगरी आफूलाई पनि अरूले सल्लाह दिएमा त्यस्ता लागू औषध प्रयोग नगर्नुहोस् ।

मनस्थिति शान्त पार्ने औषधिहरु

१. मनस्थित शान्त पार्ने (Tranquilisers) औषधिहरु के हुन् ?
मनस्थितिलाई शान्त पर्ने औषधि (Tranquilisers) भन्नाले मनलाई शान्त पार्ने, पीर, छट्पटी कम गर्ने र कहिलेकाही निन्द्रा पार्ने औषधिहरूलाई बुझ्नु पर्दछ । यस्ता औषधिहरू दुई प्रकारका हुन्छन् ।

क) लठ्याउने औषधिहरू (Sedatives) जस्तै : अल्प्राजोलाम (Apprazolam), लिब्रियम (Librium), इटिभान (Ativan) र बसकाम (Buscoplalm)

ख) निन्द्र पार्ने औषधिहरू (Hypnotics) जस्तैः बार्बिच्युरेट्स (Barbiurates) र नाइट्राजेपाम (Nitrazepam), जुन डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सनद्वारा मात्रा उपलब्ध हुन्छन् ।

सबै ट्रेन्क्विलाइजरहरूले शारीरिक र मानसिक सुस्ती ल्याउँछ । मानिसहरूलाई छट्पटी हुँदा, निन्द्रा नलाग्दा, छारे रोग (Epilepsy) हुँदा र मासु बाउँडिदा डाक्टरले यस्तो औषधि लेखिदिन्छन् ।

२. ट्रेन्क्विलाइजर प्रयोग गर्नाले के हुन्छ ?
ट्रेन्क्विलाइजर प्रयोग गर्नाले मानिसमा मानसिक र शारीरिक सुस्ती आउँछ । अल्छीपन, आँखा धमिलो हुने, बोली लर्बराउने र थकाइ लाग्ने, शरीर झुम्म हुने र ठीकबेठीक ठहर्‍याउन र छुट्याउन गाह्रो हुने, सोच्ने र सम्झने शक्तिमा ह्रास आउने आदि हुन्छन् ।