

World No Tobacco Day: Pledge together to "Commit to Quit": Dr. P. Vijay Karan Reddy

Publication Name: Times of India

Date: 31-05-2021

Page: 02

Quit smoking to prevent lung damage, say experts

TIMES NEWS NETWORK

Hyderabad: On the occasion of World Tobacco Day on Sunday, experts stressed on the need to quit smoking and using tobacco in other forms to prevent further damage to lungs. The theme for this year is 'Quit Tobacco to be a Winner'.

While tobacco is known to cause majority of the cancers, its impact on lungs has become even more significant during the ongoing pandemic as patients having chronic obstructive pulmonary disorder (COPD) due to tobacco use are at a risk of severe disease. "In light of the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to the novel coronavirus with increased risk of hospitalisation and need for ventilator," said **Dr P Vijay Karan Reddy, consultant radiation oncologist, Apollo Cancer Institute.**

Tobacco products may also aid transmission of Covid-19. "Tobacco usage increases the chances of getting Covid-19 through cigarettes, hookah water pipes, bidis, cigars and heated tobacco products, as the act of smoking involves

QUITTING TOOL KIT

SOME STEPS TO QUIT SMOKING (WHO)

- Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
- Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system



- Remove tobacco products from your environment
- Lastly, the most important step – curb your cravings

contact of fingers and possibly contaminated cigarettes with the lips, and this increases the possibility of transmission of viruses from hand to mouth although there have been contradictory reports of incidence of Covid-19 among smokers," said Dr Nagendra Parvataneni, head of department of surgical oncology, KIMS hospitals.

The two main complications of Covid-19 are amplified due to the use of tobacco. "One is the deterioration of the status of the lung health making smokers highly vulnerable to severe Covid-19 infection. There is also the increased tenden-

cy for blood clotting as the effect of smoking can have more disastrous consequences," said Dr Geetha Nagasree, consultant surgical oncologist, Care Cancer Institute.

The earlier the exposure to risk factors like smoking, the greater is the level of decline in lung function. "Quitting smoking or using tobacco in any form can reduce the number of hospitalisations and improve lung function. The earlier you quit, the better you can manage the disease and save your lungs," said Dr Vishnu Rao, senior consultant in allergy and asthma, SWASA Hospital.

WORLD TOBACCO | DAY

Don't let pressure, distress make you smoke, say experts

They quit smoking, thanks to Covid!

KANIZA GARARI | DC
HYDERABAD, MAY 29

Even as the Covid-19 pandemic is continuing its dance of death unabated, for smokers, it came handy as it helped many of them to quit cigarettes. Fear of lung infection and staying at home due to the lockdown forced many of them to quit the vice.

It has been tough for them, but at home with common bathrooms and families together, it has been possible for some to give up the habit. But whether they will be able to sustain this once they are back to normal with official, peer and social pressures, only time will tell.

On World No Tobacco Day to be observed on May 31, the need to quit smoking is stressed by experts.

Awareness about the problems caused by tobacco are known to the society and with the Covid-19 spreading fast, health consciousness has seen a steep rise.

It has been noted that people confined to their homes due to lockdown were forced to give up the habit as their parents, spouses and family members were not aware that they smoked.

V.S. Ramesh (name changed), an event manager working in Hyderabad says, "I had to move to Warangal during the lockdown in March 2020. I could not smoke during the four months of lockdown at my home. It was not possible as I belong to a small village and if anyone would notice, the news would spread like wildfire. I quit those four months

● **TO QUIT** smoking, it requires strategy and if well implemented, it can be achieved.

but once back, it was difficult not to smoke in the company that I have."

There are others who have been able to give up the habit for good although they required support from their family.

Anand Kumar, 47 years (name changed) says, "I had severe cravings for smoking at home during my stay at home last year. I would always be angry and fight with my wife. My father realised that it was due to my habit of smoking and he helped me quit. I am not going to start again now. It was difficult but I am glad that I have been able to control myself."

Experts say that people who decide that they want to give up are able to achieve it and continue to be non-smokers even if there is an opportunity provided.

Dr Vinitha Reddy, senior consultant, radiation oncology, at American Oncology Institute says, "Quitting requires social and medical support. They need help from their family which if it co-operates helps them quit and stay on their promise. It is not only those who smoke but the well-being of the family economically and socially is impacted."

India is the second largest tobacco consuming population with 100 million smokers and 199 million smokeless tobacco users. There are 28.6 percent of adult tobacco users in the coun-

try.

Dr P. Vijay Karan Reddy, consultant radiation oncologist at Apollo Cancer Institute says, "The best way to stop smoking is to garner the support system from friends, family and co-workers. This is found to help in controlling the urge and cravings that the body undergoes during the quitting stage. There is pharmacotherapy also recommended like nicotine patches and gums but those are effective only when prescribed by doctors depending on the dependence."

Experts state that those who are not smoking must not start doing so due to peer pressure, social and economic distress. Tobacco kills and causes a range of chronic and severe ailments which must be avoided.

World No Tobacco Day: Pledge together to "Commit to Quit"

HYDERABAD
AFZAL PATAN BABU

BY Dr P Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by Covid -19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life. Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6 per cent of the population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. To reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases.

Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven-increases the risk to more than



Dr P Vijay Karan Reddy

50 per cent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50 per cent higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with an increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However,

with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

"The best way to stop smoking is to just stop - no ifs, ands or butts."

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the "Commit to Quit" Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

- Set a quit date - choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
- Tell your friends, family, and co-workers - they will be the support system
- Remove tobacco products from your environment
- Lastly, the most important step - curb your cravings

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

- Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
- Deep breathing: Take a deep

breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety

- Drink water: Drink a lot of water
- Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
- Pharmacotherapy - WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

- 20 min - your heart rate drops
- 2 weeks up to 3 months - Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
- 1 year up to 5 yrs- Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's
- 10 yrs - Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's
- 15 yrs - Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
- The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let's all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world! Say "no" to tobacco and "Commit to Quit"!!!

కరోనా కంటే డేంజర్

'కమిట్ టు క్విట్ టొబాకో' నినాదం తెచ్చిన డబ్ల్యుహెచ్ఓ

భారత్ సహా 29 దేశాలతో కలిసి ప్రత్యేక కార్యక్రమం • పొగరాయుళ్లకు కోవిడ్ సోకితే 40-50 శాతం రిస్క్ ఎక్కువ

సాక్షి, హైదరాబాద్: కరోనా మహమ్మారి కబళించి శరీరాన్ని తుత్తునియలు చేస్తుంది. కరోనా కంటే పొగాకు మానవ శ్వాసావయవాలను ఎక్కువ అల్లకల్లోలానికి గురి చేస్తుంది. ఇక కరోనా, పొగాకు కలిసి మనిషి మీద దాడి చేస్తే..! పొగరాయుళ్లకు కరోనా సోకితే..! ఇంకేముంది... కరోనా వచ్చిన మామూలు వ్యక్తులతో పోలిస్తే పొగాకు వినియోగదారుల ప్రాణాలకు 40-50 శాతం రిస్క్ ఎక్కువ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 99 శాతం పురుషులు, 91 శాతం మహిళలు పొగ తాగుతారని అంచనా. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్ఓ) వివిధ దేశాలతో కలిసి ఏడాది పాటు 'కమిట్ టు క్విట్ టొబాకో' (పొగాకును వదిలేద్దాం) అనే ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం సామాజిక మాధ్యమాలు, డిజిటల్ టూల్స్ వినియోగించనుంది.

ఏం చేస్తారంటే? డబ్ల్యుహెచ్ఓతో కుదిరిన అంగీకారం ప్రకారం ఆయా దేశాలు 'పొగాకును వదిలేద్దాం' అనే పేరుతో ఏడాది పాటు జాతీయ స్థాయిలో ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నాయి. కొత్త డిజిటల్ టూల్స్ రూపకల్పన, ప్రభుత్వ విధానాలను మార్చుకోవడం, యువతను భాగస్వాములను చేయడం, ఆరోగ్య కార్యక్రమం

ర్రలకు శిక్షణ ఇవ్వడం, నికోటిన్ రీఫ్లెక్స్ మెంట్ థెరపీ లకు సహకారం అందించడం, పొగాకు వాడకాన్ని మాన్పించేందుకుగాను ప్రత్యేక క్లినిక్ల ఏర్పాటు, పొగాకును వదిలివేసే క్రమంలో కొత్త కోర్సుల రూపకల్పన, 90 బాషల్లో సలహా మెటీరియల్ అందుబాటులోకి తేవడం, వాట్సాప్, వైబర్, ఫేస్ బుక్ మెసెంజర్, వియ్ చాట్ ద్వారా రోజువారీ నోటిఫికేషన్లు, టిప్స్ అందించడం లాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నారు. ఈవిధంగా పలు పద్ధతుల్లో పొగాకు వాడకాన్ని మానేయాలంటూ 6 నెలల కాలంలో 100 కోట్ల మంది పొగాకు వినియోగదారులను చైతన్యపరచాలని డబ్ల్యుహెచ్ఓ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించే దేశాలు ఇండియా, ఈజిప్ట్, ఇథియోపియా, జర్మనీ, నైజీరియా, బ్రెజిల్, జోర్డాన్, ఇరాన్, పాకిస్తాన్, కిర్గిజస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, చైనా, ఇండోనేషియా, టిమోర్ లెస్ట్, కజకిస్తాన్, కెన్యా, ఫిలిప్పైన్స్, పోలాండ్, సెనెగల్, దక్షిణాఫ్రికా, సురినమ్, టర్కీ, ఉజ్బెకిస్తాన్, సూడాన్, రష్యా, వియత్నాం, మెక్సికో, అమెరికా, ఉక్రెయిన్.

కోవిడ్ ముప్పు 50 శాతం ఎక్కువ

అగ్ని రకాల కేన్సర్లకు పొగాకే కారణం. సాధారణ ప్రజలతో పోలిస్తే.. ధూమపానం సేవించే వారికి కోవిడ్ ముప్పు 50 శాతం ఎక్కువ. కోవిడ్ కు ముందే ఊపిరితిత్తుల వనితీరు దెబ్బతినడంతో వీరికి వెంటిలేటర్ చికిత్స అవసరమవుతుంది. చికిత్స అందించినా కోలుకోవడం కష్టమే. ఒకవేళ కోలుకున్నా.. ఆ తర్వాత కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలతో శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. కోవిడ్ కారణంగా చనిపోతున్న వారిలో దీర్ఘకాలిక న్యూమోనైటిస్ పాటు పొగరాయుళ్లు కూడా అధికంగా ఉంటున్నారు.

- డాక్టర్

పి.విజయలక్ష్మి

అహ్మద్ కేన్సర్

ఇన్ స్టిట్యూట్

ఆంధ్రప్రదేశ్

హైదరాబాద్

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

కేంద్రం

గోటాబాక్ గో!

కరోనా భయంతో ధూమపానానికి దూరం.. లంగ్స్ బలహీనపడి వ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతుందని ఆందోళన

- » లాక్డౌన్, ధరల పెరుగుదల కారణమే
- » సిగరెట్లు మానేస్తున్నవారిలో యువతే ఎక్కువ
- » హైదరాబాద్ లో 20శాతం మంది అలవాటుకు దూరం
- » 'టాబాకో క్లబ్ లెన్స్'కు రెండు రెట్లు పెరిగిన కార్డ్స్
- » కరోనా సోకితే 50శాతం రిస్క్ ఎక్కువంటున్న వైద్యులు
- » ఆస్పత్రుల్లో చేరుతున్నవారిలో 18శాతం ధూమపానప్రియులే
- » మానేసేందుకు సమయమిదేనంటున్న డబ్బూహెచ్ఐ

హైదరాబాద్ సిటీ, మే 30, (ఆంధ్రజ్యోతి): శివ, వైస్ స్మోకర్. తాను తక్కువగానే సిగరెట్లు కాలుస్తానని సమర్థించుకునే ఆయన రోజుకు కనీసం రెండు ప్యాకెట్లు అయినా ఊడేస్తుంటారు. అలాంటి ఏడాదిగా పొగతాగడాన్ని తగ్గించుకుంటూ వచ్చాడు. అంతేనా. గత మూడు నెలలుగా ఆ అలవాటుకు ఆయన దూరంగా ఉన్నారు. శివనే కాదు.. ఈ ఏడాది కాలంలో పొగతాగే అలవాటును మానుకుంటున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. కారణం.. కరోనా భయమే. పొగతాగే అలవాటున్న వారిలో ఉపరితీక్షణులు పాదయోగ్యుడు ఎక్కువ అవకాశాలుండటం, కరోనా సోకితే వ్యాధితివ్రత పెరుగుతుందనే కథ

నాలు రోజుల వారా మంది అలవాటును మానుకునేలా చేశాయి. బెంగళూరులోని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్థ్ అండ్ న్యూరో సైన్స్ (నిమ్హెస్) అధ్యయనాలు ఇదే వెల్లడిస్తున్నాయి. గత ఏడాది కాలంలో తమ 'టాబాకో క్లబ్ లెన్స్'కు రెండు రెట్లు ఎక్కువగా కార్డ్స్ వచ్చాయని చెబుతూ దాదాపు 90% మంది మహమ్మారి సంబంధిత ఆనారోగ్య భయాలతోనే ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలనుకున్నట్లు వెల్లడించింది. వీరిలోనూ యువతరమే ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. హైదరాబాద్ వైద్యులూ ఇదే మాట చెబుతున్నారు. మహమ్మారి ప్రభావంతో దాదాపు 20% మంది ధూమపాన ప్రయిములు తమ అలవాటును మానుకున్నారని అంచనా వేస్తున్నారు. మే 31వ తేదీన అంతర్జాతీయ పొగకు వ్యతిరేక దినం. ఈ సందర్భంగా పొగకు దూరంగా ఉండాల్సిన ఆవశ్యకతను తెలుపుతూ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కమిటీ టు క్లీన్ అంటూ ప్రచారాన్ని చేపట్టింది.



నేడు ప్రపంచ పొగకు వ్యతిరేక దినం

లాక్డౌన్.. 'మార్పు' తెచ్చింది!

పొగకు దూరంగా ఉండాలంటే

- » సిగరెట్ కార్బులను కన్నువూ లాల్ పాన్, చిప్స్ తినండి. లేదంటే చూయింగ్ గమ్ నమలండి.
- » మీ ఆరోచనలను వక్ర దారి వట్టిం చేలా కార్యక్రమాలు చేయండి అది నడక, టీవీ చూడటం, అటలాడటం, కుటుంబంతో గడవటం లాంటివి చేయవచ్చు.
- » పొగతాగడం మానేసిన తర్వాత మీలో మీరు పరిశీలించిన మంచి అంశాలేమిటో గమనించండి. అది రుచి పరంగా కావొచ్చు. మెరుగ్గా వాసన చూడగలగడం లేదా మీలో శక్తి పెరిగినట్లుగా అనివీచడం, నగదు పొడుపు ఇలా ఏదైనా కావొచ్చు.
- » ఆస్పిటికల్ వ్యా ముఖ్యమైనది పొగరాయిక్షకు దూరంగా ఉండటం. దీనితో పాటుగా ఫార్మకో డెరెన్ తీసుకోవడమూ మంచిది.

సిగరెట్ తాగడం.. పాన్ మసాలా నమలడం వంటివి ఇళ్లలో కాకుండా చాలామంది బయటి కనిపేస్తుంటారు. ఇలాంటివారి 'అలవాటు' లాక్డౌన్ వెళ్ పెట్టింది. ఇళ్లనుంచి బయటకు వచ్చే అవకాశాలేకపోవడం.. వచ్చినా పావులు తెరిచి ఉండకపోవడంతో కొందరు తమకు తెలియకుండానే పొగకు అలవాటుకు దూరమయ్యారు. అలాగే కరోనా డెబ్బతో సంపాదన పడిపోవడం, ధరలు పెరగడం వంటివి 'మార్పు' తెచ్చాయి. అయినా లాక్ డౌన్ లో ఇంటి పట్టునే ఉండటం వల్ల ధూమపానం మానేసిన వారి సంఖ్య కచ్చా ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా ధూమపానం మానేసిన వారి సంఖ్యే ఎక్కువ.

కరోనా సోకితే 50శాతం రిస్క్ ఎక్కువ

పొగతాగే అలవాటును మానుకోవడం అంత సులభం కాదు. అలాగని అసాధ్యమూ కాదు. పొగ తాగడం వల్ల శరీరంలో ప్రతి కణమూ ప్రభావితమవుతుంది. మరి ముఖ్యంగా శ్వాస సంబంధిత సమస్యలతో పాటుగా గుండె సంబంధిత సమస్యలూ వచ్చేందుకు ఎక్కువ అవకాశాలున్నాయి. ఇక దాదాపు అన్ని రకాల కేన్సర్లకు ప్రత్యక్షంగానే, పరోక్షంగానే ధూమపానం కారణమవుతోంది. సిగరెట్లు, వీడియో కార్లెవారు ఎవరైనా కరోనా బారిన పడితే ప్రమాద తీవ్రత 50% పెరుగుతుంది. డబ్బూహెచ్ఐ అయితే పొగకు అలవాటును మానేందుకు ఇదే సరైన సమయం అని అంటోంది. పొగతాగడం వల్ల కొవిడ్ వస్తుందన్న భయం మన నగర ప్రజల్లో చాలామందిలో ఉంది. నగరంలో పొగతాగే అలవాటున్న వారిలో దాదాపు 20% మంది ఆ అలవాటును మానుకున్నారనే చెప్పొచ్చు. ద్వారీ పీ విజయ్ కరణ్ రెడ్డి, ఆహోలో కేన్సర్ ఇనిస్టిట్యూట్ లో కన్సల్టెంట్ రేడియేషన్ అంజాలిన్స్



అయితే పొగతాగేవారికి వైరస్ సోకితే మరింత ప్రమాదమా? అన్నవిషయాన్ని ఏ అధ్యయనమూ చాలాదేదని డబ్బూహెచ్ఐ పేర్కొంది. అదే సమయంలో కొవిడ్ బారిన పడిన ధూమపాన ప్రయిముల్లో సమస్యలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగిన పరిశీలనల్లో కొవిడ్ కారణంగా ఆస్పత్రుల్లో చేరుకున్నవారిలో దాదాపు 18% పొగతాగేవారేనని తేలడం గమనార్హం. ఇవే చాలామందిని ఆ అలవాటును మానుకునేలా చేస్తున్నాయి.

డబ్బూహెచ్ఐ ప్రచారం..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలనుకుంటున్న 100 మిలియన్ల మందికి సహాయపడటానికి డబ్బూహెచ్ఐ ప్రయత్నిస్తోంది. ఆ మేరకు డబ్బూహెచ్ఐ ఇప్పుడు కమిటీ టు క్లీన్ అంటూ ప్రచారం ప్రారంభించింది. అందులో ఏమి ఉంటుంది?

- » పొగతాగే అలవాటును మానేయడానికి ఓ నిర్దిష్టమైన తేదీ నిర్ణయించుకోండి. అది మీకు అతి ముఖ్యమైనది, స్మార్తడాయివ్వకపోయినది అంటే వట్టి సరీసరీ/కుటుంబ సభ్యులు వట్టి సరీసరీ, పెళ్లి రోజు ఇలా ఏదైనా కావొచ్చు.
- » మీ స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులు, కోవర్లర్లకు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలనుకుంటున్నట్లు చెప్పండి. ఎందుకంటే మీకు మద్దతుగా నిలిచేది వారే!
- » మీకు దగ్గరలో ఎలాంటి పొగకు ఉత్పత్తులూ కనబడదేయకండి.
- » ఇక చివరగా, అతి ముఖ్యమైనది పొగతాగలనే మీ కోరికను అరి కట్టండి.

పొగాకుతో ముప్పు అధికం

● డాక్టర్ విజయకరన్ రెడ్డి

సిటీబ్యూరో, మే 30 (నమస్తే తెలంగాణ): కరోనా పరిస్థితుల కారణంగా చాలా మంది పొగాకు అలవాటును మానేస్తున్నారని అపోలో క్యాన్సర్ ఇని స్టిట్యూట్ కన్సల్టెంట్ రేడియేషన్ అంకాలజిస్టు డాక్టర్ విజయకరన్ రెడ్డి అన్నారు. కరోనా వల్ల కలిగే మరణాలు వారిని ఆరోగ్యకరమైన జీవనంవైపు మళ్లించిందని చెప్పారు. వరల్డ్ నో టొబాకో డే సందర్భంగా ఆయన ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో జాగ్రత్తలను పేర్కొన్నారు. పొగాకు వినియోగంతో ప్రతి ఏడాది 80 లక్షల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని అన్నారు. దేశ జనాభాలో 28.6 శాతం అనగా ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు ధూమపానం చేస్తున్నారని వివరించారు. పొగాకు వినియోగం అనేది అన్నీ క్యాన్సర్లకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా కారణమవుతుందని చెప్పారు. ధూమపానం చేసే వారికి కరోనా సోకితే ఆసుపత్రిలో చేరే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని అన్నారు. వారికి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50 శాతం ఎక్కువ అని చెప్పారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పొగ తాగడం మానేయాలనుకునే వంద మిలియన్ల మందికి సహాయపడటానికి కమిటీ టు క్విట్ క్యాంపెయిన్ ప్రారంభించిందని చెప్పారు.

వరల్డ్ నో టూబాకో డే...

హైదరాబాద్, మే 30 (ప్రభ స్పెషల్)
;పోగాకును వినియోగించడం వలన
మనిషికి సంభవించే సమస్యలు
అందరికీ తెలిసినవే. ప్రస్తుత కరోనా
వలన సంభవిస్తున్న మరణాలు చూసి
ఎక్కువ మంది ప్రజలు పోగాకు
వినియోగాన్ని విడిచిపెట్టి
ఆరోగ్యకరమైన జీవనం
కోసం సాగించడానికి మొగ్గు

చూపుతున్నారని అపోలో క్యాన్సర్
ఇనిస్టిట్యూట్స్, కన్సల్టంట్ రేడియేషన్
ఆంకాలజిస్ట్ డా.పి విజయ్ కరన్రెడ్డి
తెలిపారు. పోగాకు వినియోగం
కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80లక్షల
మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. దేశ
జనాభాలో 28.6 శాతం అనగా ప్రతి
ఏమందిలో ఒకరు ధూమపానం
చేస్తున్నారన్నారు. పోగాకు వినియోగం



డా. పి విజయ్ కరన్రెడ్డి

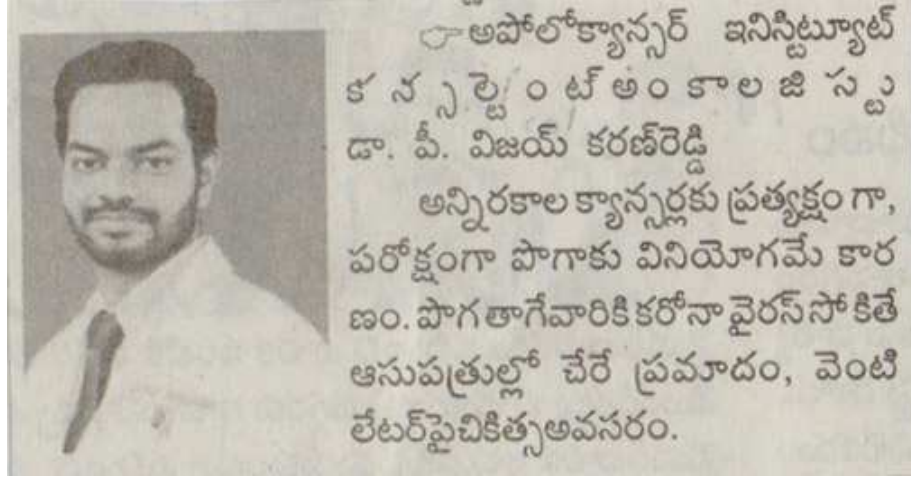
అనేది దాదాపు అన్ని క్యాన్సర్లను
ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా

కారణమవుతుందన్నారు. పోగ
త్రాగేవారికి కరోనా వైరస్ కారణంగా
పశ్చిమంలో చేరే ప్రమాదం, వెంటిలేటర్
అవసరం ఉన్నందున తీవ్రమైన
సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50 శాతం
ఎక్కువన్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ
పొగత్రాగడం మానివేయాలనుకునే
100 మిలియన్ల మందికి
సహాయపడటానికి 'కమిట్ టో క్విట్'
క్యాంపెయిన్ ను ప్రారంభించింది.
సంపూర్ణ సంకల్పం, బాహ్య మద్దతుతో
ఈ వ్యవసంపై విజయం సాధించవచ్చని
డా.పి విజయ్ కరన్రెడ్డి అన్నారు.

Publication Name: Andhra Prabha

Date: 31-05-2021

Page: 06



వరల్డ్ నో టొబాకో డే

సవతెలంగాణ-బంజారాహిల్స్

ప్రపంచ పొగాకు నిషేధ దినోత్సవం సందర్భంగా పొగాకు తాగే వారు అత్యధికంగా క్యాన్సర్ బారిన పడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ప్రముఖ వైద్యులు కరుణాకర్ రెడ్డి అన్నారు.

పోగ తాగేవారికి ముప్పు అధికం : పొగాకును వినియోగించడం వలన మనిషికి సంభవించే సమస్యలు అందరికీ తెలిసినవే. ప్రస్తుత కరోనా వలన సంభవిస్తున్న మరణాలు చూసి ఎక్కువ మంది ప్రజలు పొగాకు వినియోగాన్ని విడిచి పెట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసాగించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. పొగాకు వినియోగం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80 లక్షల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. దేశ జనాభాలో 28.6% అనగా ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు దుమాపానం చేస్తున్నారు. పొగాకు వినియోగం అనేది దాదాపు అన్ని క్యాన్సర్లను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా కారణం అవుతుంది. పోగ త్రాగేవారికి కరోనా వైరస్ కారణంగా హాస్పిటల్లో చేరే ప్రమాదం వెంటిలేటర్ అవసరం ఉన్నందున తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50% ఎక్కువ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పొగ త్రాగడం మానివేయాలనుకునే 100 మిలియన్ల మందికి సహాయపడటానికి “కమిటీ టు క్విట్” క్యాంపెయిన్ను ప్రారంభించింది. సంపూర్ణ సంకల్పం బాహ్య మద్దతుతో ఈ వ్యసనం పై విజయం సాధించవచ్చు అని అపోలో క్యాన్సర్ ఇనిస్టిట్యూట్స్, కన్సల్టంట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డా.పి విజయ్ కరన్ రెడ్డి అన్నారు.

కొవిడ్ మరణాలతో ప్రజలు పొగాకు వినియోగం తగ్గింపు

మన తెలంగాణ/సిటీబ్యూరో: ఇటీవల కొవిడ్ తో సంభవిస్తున్న మరణాలు చూసి ఎక్కువ మంది ప్రజలు పొగాకు వినియోగాన్ని విడిచిపెట్టి ఆరోగ్య జీవనం కోసం సాగించడానికి ప్రేరేపిస్తున్నారని అపోల్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రివైద్యులు డా. విజయ్ కరణ్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పొగాకు వినియోగం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80లక్షలాలు మరణాలకు దారితీస్తుందని, దేశ జనాభాలో 28.6శాతం అనగా ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు దూమపానం చేస్తున్నారు. ఈసంఖ్య చాలా ఆందోళనకరంగా ఉందన్నారు. ఈసంఖ్యను తగ్గించడానికి పొగాకు మహమ్మారి పట్ల ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించడానికి డబ్ల్యూ హెచ్ ఓ వరల్డ్ నో టుబాకో డే ప్రారంభించింది. దీనిని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం మే 31 జరుకుంటారని చెప్పారు. దీని వినియోగిస్తే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాలు ఎదుర్కొంటారు. పొగాకు వినియోగం అనేది దాదాపు అన్ని క్యాన్సర్లకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా కారణమైతుందన్నారు.

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే ఏకైక కారణంగా నిరూపించబడిందని వెల్లడించారు. పొగత్రాగే వారికి కరోనా వైరస్ కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరే ప్రమాదం, వెంటిలేటర్ అవసరం ఉన్నందున తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. పొగ త్రాగడం మానివేయాలకునే వారికి సహాయ పడటానికి కమిటీ టు క్విట్ ప్రచారం ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ క్యాంపెయిన్ పొగత్రాగడం వదిలివేయాలని కొరుకునే ప్రజలకు మద్దతుగా పలు కార్యక్రమాలు వ్యూహాచరణ చేసినట్లు తెలిపారు.

పొగ తాగేవారికి కరోనా వస్తే ప్రమాదం

రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ పి.విజయ్

ప్రజాపక్షం/హైదరాబాద్: పొగ తాగే వారికి కరోనా వైరస్ సోకితే ఆసుపత్రికి చేరే ప్రమాదం ఉన్నదని అపోలో క్యాన్సర్ ఇనిస్టిట్యూట్స్, కన్సల్టెంట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ పి.విజయ్ కరన్రెడ్డి అన్నారు. తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50 శాతం ఎక్కువ అని తెలిపారు. ప్రస్తుత విపత్కర పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పొగ తాగడం మానుకోవాలని అనుకుంటున్న 100 మిలియన్ల మందికి సహాయపడేందుకు 'కమిట్ టు క్విట్' క్యాంపెయిన్ను ప్రారంభించిందని ఆయన తెలిపారు. సంపూర్ణ సంకల్పం, బాహ్య మద్దతులతో పొగ తాగే వ్యసనంపై విజయం సాధించవచ్చని వివరించారు. పోగాకును వినియోగించడంతో మనిషికి సంభవించే సమస్యలు అందరికీ తెలిసినవేనని, కానీ ప్రస్తుత కరోనా నేపథ్యంలో ఎక్కువ మంది పొగాకు వినియోగాన్ని విడిచిపెట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని కొకో నసాగించేందుకు మొగ్గు చూపుతున్నారని వివరించారు. పోగాకు వినియోగం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80 లక్షల మంది మరణిస్తున్నారని, దేశ జనాభాలో 28.6 శాతం ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు దూమపానం చేస్తున్నారని తెలిపారు.



వరల్డ్ నో టూబాకో డే : పోగ తాగేవారికి ముప్పు అధికం

హైదరాబాద్ భారత్ న్యూస్

పోగాకును వినియోగించడం వలన మనిషికి సంభవించే సమస్యలు అందరికీ తెలిసినవే. ప్రస్తుత కరోనా వలన సంభవిస్తున్న మరణాలు చూసి ఎక్కువ మంది ప్రజలు పోగాకు వినియోగాన్ని విడిచి పెట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం సాగించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. పోగాకు వినియోగం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80 లక్షల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. దేశ జనాభాలో 28.6% అనగా ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు దుమపానం చేస్తున్నారు. పోగాకు వినియోగం అనేది దాదాపు అన్ని క్యాన్సర్లను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా కారణం అవుతుంది. పోగ త్రాగేవారికి కరోనా వైరస్ కారణంగా హాస్పిటల్లో చేరే ప్రమాదం మరియు వెంటిలేటర్ అవసరం ఉన్నందున తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50% ఎక్కువ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పొగ త్రాగడం మానివేయాలనుకునే 100 మిలియన్ల మందికి సహాయపడటానికి “కమిట్ టు క్విట్” క్యాంపెయిన్ ను ప్రారంభించింది. సంపూర్ణ సంకల్పం మరియు బాహ్య మద్దతుతో ఈ వ్యసనం పై విజయం సాధించవచ్చు అని అపోలో క్యాన్సర్ ఇనిస్టిట్యూట్, కన్సల్టంట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డా. పి విజయ్ కరన్ రెడ్డి అన్నారు



పోగ తాగేవారికి ముప్పు అధికం : ఆంకాలజిస్ట్ డా. పి విజయ్ కరన్ రెడ్డి ...

బషీర్ బాగ్, మే 30 (సిఎన్ఎన్ఐ): పోగ తాగేవారికి ముప్పు అధికం ఉంటుందని



పోగాకును వినియోగించడం వలన మనిషికి సంభవించే సమస్యల వల్ల ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆపోలో క్యాన్సర్ ఇనిస్టిట్యూట్స్, కన్పల్లంట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డా. పి విజయ్ కరన్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రస్తుత కరోనా వల్ల సంభవిస్తున్న మరణాలు చూసి ఎక్కువ మంది ప్రజలు పోగాకు వినియోగాన్ని విడిచి పెట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం సాగించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారని తెలిపారు. పోగాకు వినియోగం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 80 లక్షల

మరణాలు సంభవిస్తున్నాయన్నారు. దేశ జనాభాలో 28.6 శాతం అనగా ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు దుమపానం చేస్తున్నారని, పోగాకు వినియోగం అనేది దాదాపు అన్ని క్యాన్సర్లను ప్రత్యక్షంగా , పరోక్షంగా కారణం అవుతుందన్నారు. పోగ త్రాగేవారికి కరోనా వైరస్ కారణంగా హాస్పిటల్లో చేరే ప్రమాదం , వెంటిలేటర్ అవసరం ఉన్నందున తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం 50 శాతం ఎక్కువ అన్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పోగ త్రాగడం మారినేయాలనుకునే 100 మిలియన్ల మందికి సహాయపడటానికి "కమిటీ టు క్లిట్" క్యాంపెయన్ ను ప్రారంభించిందన్నారు. సంపూర్ణ సంకల్పం బాహ్య మద్దతుతో ఈ వ్యవసం పై విజయం సాధించవచ్చన్నారు.

विश्व तंबाकू निषेध दिवस आज

तंबाकू से होने वाली बीमारियों को लेकर लोगों में जागरूकता का अभाव : विशेषज्ञ

हैदराबाद, 30 मई-(मिलाप ब्यूरो) तंबाकू, गुटखा एवं अन्य नशीले पदार्थों से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी होने के बावजूद लोगों में जागरूकता का अभाव है। इन नशीले पदार्थों के डब्बों पर स्पष्ट लिखा होता है कि तंबाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसके बावजूद व्यसन करने से लोग बाज नहीं आते। कुछ लोग तो नशीले पदार्थों के सेवन को तनाव दूर करने का जरिया मानकर इसका उपयोग करते हैं। इस कारण वह चाहकर भी इस व्यसन को त्याग नहीं पाते और गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारी के प्रति वैश्व स्तर पर लोगों को जागरूक करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा हर वर्ष 31 मई को विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है।

तंबाकू के कारण होने वाली मौतों व बीमारियों के बारे में जागरूक करने के लिए हर वर्ष तंबाकू निषेध दिवस विशेष थीम के साथ मनाया जाता है। इस वर्ष की थीम 'विजेता बनने के लिए तंबाकू छोड़ो' है, जिसका उद्देश्य लोगों को धूम्रपान

छोड़ने में दूसरों की मदद करने के लिए विचार और सुझाव पोस्ट करने हेतु प्रोत्साहित करना है। तंबाकू जागरूकता कार्यक्रम के तहत तंबाकू से होने वाली बीमारियों के बारे में लोगों को जागरूक करने के साथ ही इसका सेवन छोड़ने के बारे में शिक्षित किया जाता है।

किम्स के वरिष्ठ परामर्शदाता एवं स्टाफ नर्स आर्न्कोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉ. पी. नागेन्द्र ने कहा कि तंबाकू से विश्वभर में प्रति 8 सेकंड में एक व्यक्ति की मौत होती है। वर्तमान में पूरा विश्व कोविड-19 महामारी से जूझ रहा है। सिगरेट, हुक्का, बिड्स, सिगार आदि में तंबाकू के उपयोग से कोरोना होने की संभावना बढ़ जाती है, क्योंकि धूम्रपान के कार्य में होंटों के साथ उंगलियों का संपर्क शामिल है। हालाँकि धूम्रपान करने वालों में कोरोना संक्रमण होने की

कोई रिपोर्ट नहीं मिली है।

अपोलो कैंसर इंस्टीट्यूट के रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट के परामर्शदाता डॉ. पी. विजयकरण रेड्डी ने कहा कि तंबाकू सेवन से होने वाली समस्याएँ कभी छिपी नहीं रह सकती।

हालाँकि हाल के वर्षों में कोरोना के कारण कई लोगों को धूम्रपान एवं अन्य व्यसन छोड़ने तथा स्वस्थ जीवन के लिए प्रेरित किया गया है। भारत में 28.6 प्रतिशत

आबादी अर्थात् हर पाँच में से एक व्यक्ति तंबाकू का सेवन करता है। इन आँकड़ों को कम करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने विश्व तंबाकू निषेध दिवस की शुरुआत की। बिना किसी कितु, परंतु के लोगों को आज से ही व्यसन छोड़ने का प्रण लेना चाहिए, तभी व्यसन मुक्त देश की मुहिम सफल हो पाएगी। उन्होंने सभी



सांकेतिक चित्र।

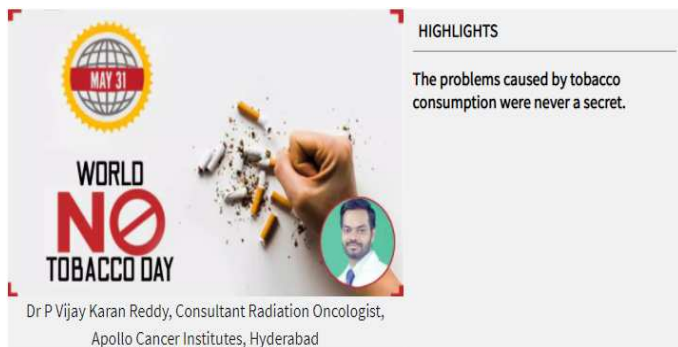
से व्यसन मुक्त समाज के लिए आगे आने की अपील की।

व्यसन ने डुबोया कैरियर

पीडित दीपक कुमार ने कहा कि तंबाकू सेहत के लिए अच्छा नहीं है। तंबाकू, गुटखा खाना कैंसर जैसी गंभीर बीमारी को दावत देने के समान है। उन्होंने लोगों से सभी व्यसनों से दूर रहने, स्वयं स्वस्थ रहने और परिवार को खुश रखने की अपील की। कैंसर होने पर पूरा परिवार प्रभावित होता है। इसलिए तंबाकू व गुटखे से दूर रहें। एक अन्य पीडित पी. विष्णु ने बताया कि उनका सपना चित्रकार बनने का था। स्कूल स्तर तक चित्रकला में काफी पुरस्कार जीते, लेकिन कॉलेज में प्रवेश लेने के बाद गुटखे और तंबाकू की लत लग गई। व्यसन के चलते आज वह मुँह के कैंसर से पीड़ित है। इसके उपचार में घरवालों को सारी जमा पूँजी खर्च हो गई। यहाँ तक कि उनका कैरियर बर्बाद हो गया। उन्होंने कहा कि व्यसन से दूर रहें और स्वस्थ दिनचर्या अपनाएँ। यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

ONLINE COVERAGES

World No Tobacco Day: Pledge together to "Commit to Quit"



The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by Covid -19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life. Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6 per cent of the population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a

very alarming number. To reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases.

Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven increases the risk to more than 50 per cent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50 per cent higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with an increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

"The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts."

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the "Commit to Quit" Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

- ◆ Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
- ◆ Tell your friends, family, and co-workers – they will be the support system
- ◆ Remove tobacco products from your environment Lastly, the most important step – curb your cravings

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

- ◆ Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
- ◆ Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety ◆ Drink water: Drink a lot of water
- ◆ Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
- ◆ Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

- ◆ 20 min - your heart rate drops
- ◆ 2 weeks up to 3 months - Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
- ◆ 1 year up to 5 yrs- Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's
- ◆ 10 yrs - Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's
- ◆ 15 yrs - Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
- ◆ The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy So let's all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world! Say "no" to tobacco and "Commit to Quit"!!!

Dr P Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad

<https://www.thehansindia.com/life-style/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit-688577>



World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”

“The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.”

New Delhi, May 29, 2021: Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started the World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

1. a) Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
2. b) Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
3. c) Remove tobacco products from your environment
4. d) Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

1. a) Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc

2. b) Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
3. c) Drink water: Drink a lot of water
4. d) Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
5. e) Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

1. a) 20 min – your heart rate drops
 2. b) 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
 3. c) 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's
 4. d) 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's
 5. e) 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
 6. f) The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy
- healthysoch

https://www.healthysoch.com/health/general/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”

By Dr. P. Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad.



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

1. Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
2. Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
3. Remove tobacco products from your environment
4. Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

1. Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
2. Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
3. Drink water: Drink a lot of water
4. Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
5. Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

1. 20 min – your heart rate drops
2. 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
3. 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker’s
4. 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker’s
5. 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
6. The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let’s all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say “no” to tobacco and “Commit to Quit”!!!

<http://businessnewsthisweek.com/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/>

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

5. Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
6. Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
7. Remove tobacco products from your environment
8. Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

6. Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
7. Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
8. Drink water: Drink a lot of water
9. Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
10. Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

7. 20 min – your heart rate drops
8. 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
9. 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's
10. 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's
11. 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
12. The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let's all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say "no" to tobacco and "Commit to Quit"!!!

By Dr. P. Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad.

<http://mediabulletins.com/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/>

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started the World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

"The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts."

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the "Commit to Quit" Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

- a) Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit*
- b) Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system*
- c) Remove tobacco products from your environment*
- d) Lastly, the most important step – curb your cravings*

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

- a) Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc*
- b) Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety*
- c) Drink water: Drink a lot of water*
- d) Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family*
- e) Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.*

Benefits of quitting:

- a) 20 min - your heart rate drops*
- b) 2 weeks upto 3 months - Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve*
- c) 1 yr upto 5 yrs- Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's*
- d) 10 yrs - Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's*
- e) 15 yrs - Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker*
- f) The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy*

So let's all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say "no" to tobacco and "Commit to Quit"!!!

<http://chennaipatrika.com/post/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit>

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of

lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

1. Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
2. Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
3. Remove tobacco products from your environment
4. Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

1. Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
2. Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
3. Drink water: Drink a lot of water
4. Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
5. Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

1. 20 min – your heart rate drops
2. 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
3. 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker's
4. 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's
5. 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
6. The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let's all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say "no" to tobacco and "Commit to Quit"!!!

By Dr. P. Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad.

<https://onlinemediacafe.com/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/>

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

9. Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
10. Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
11. Remove tobacco products from your environment
12. Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

11. Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
12. Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
13. Drink water: Drink a lot of water
14. Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
15. Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

13. 20 min – your heart rate drops
14. 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
15. 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker’s
16. 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker’s
17. 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
18. The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let’s all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say “no” to tobacco and “Commit to Quit”!!!

Tagged Apollo Cancer Institutes, Consultant Radiation Oncologist, Dr. P. Vijay Karan Reddy, Hyderabad

By Dr. P. Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad.

<https://digitalmedia9.com/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/>

World No Tobacco Day: Pledge together to “Commit to Quit”

By Dr. P. Vijay Karan Reddy, Consultant Radiation Oncologist, Apollo Cancer Institutes, Hyderabad.



Dr. P. Vijay Karan Reddy
Consultant Oncologist
Apollo Cancer Institute, Jubilee Hills.

The problems caused by tobacco consumption were never a secret. However, the atrocities caused by COVID-19 in recent years has motivated more and more people to quit tobacco and lead a healthy life.

Tobacco causes over 8 million deaths every year. 28.6% percent of population in India, that is 1 in every 5 use smokeless tobacco and 1 in every 10 people smoke, which is a very alarming number. In order to reduce these numbers, and to draw global attention to the tobacco epidemic WHO started World No Tobacco Day and it is celebrated around the world every year on May 31.

Tobacco affects every single cell in our body and the consumers end up facing the risk of severe respiratory or heart diseases. Tobacco causes almost all cancers either directly or indirectly. It is the leading cause of lung cancer and possibly the only causative factor to cancer that has been conclusively proven- increases the risk to more than 50 percent. Other common cancers include head and neck cancers, specifically throat cancer and mouth cancer. Related to the present pandemic, smokers also have a 50% higher chance of developing severe issues due to Coronavirus disease with increased risk of hospitalization and need for a ventilator.

The silver lining is that it is preventable and in many cases the damage is reversible. So, quitting and motivating people to quit is one of the best things anyone can do to keep themselves safe and healthy.

Quitting is not an easy task. Cravings and urges for tobacco can be very powerful. However, with sheer determination and external support, one can always commit and win against the addiction. As Edith Zittler said,

“The best way to stop smoking is to just stop – no ifs, ands or butts.”

This World No Tobacco Day, the World Health Organisation (WHO) has launched the “Commit to Quit” Campaign to help 100 million people wanting to quit. Under the campaign, they have strategized various initiatives to support people wanting to quit.

Quitting tool kit (WHO):

13. Set a quit date – choose a date which is significant in your life like your anniversary/birthday/birthdays of family members which will motivate you to commit
14. Tell your friends, family, and co-workers – they will be support system
15. Remove tobacco products from your environment
16. Lastly, the most important step – **curb your cravings**

QUICK TIPS TO CURB YOUR CRAVINGS:

16. Delay: Delay the urge by keeping yourself busy, have a lollipop/chips/gum etc
17. Deep breathing: Take a deep breath for 10 secs which will help you reduce your anxiety
18. Drink water: Drink a lot of water
19. Do something else to distract yourself: Go for a walk, watch tv, play a sport, spend time with family
20. Pharmacotherapy – WHO recommends the use of nicotine patches and gums but they are more effective when prescribed by your doctor based on your dependence.

Benefits of quitting:

19. 20 min – your heart rate drops
20. 2 weeks upto 3 months – Your heart attack risk begins to drop Your lung function begins to improve
21. 1 yr upto 5 yrs – Your added risk of coronary heart disease is half that of a smoker’s
22. 10 yrs – Your lung cancer death rate is about half that of a smoker’s
23. 15 yrs – Your risk of coronary heart disease is back to that of a non-smoker
24. The younger the age you decide to quit, the longer your life expectancy

So let’s all join hands and strive together to a healthier life and a healthier world!

Say “no” to tobacco and “Commit to Quit”!!!

<https://contentmediasolution.com/health/world-no-tobacco-day-pledge-together-to-commit-to-quit/>