

# ከፖለቲካው ውጪ፡- ጫት በጤንነት ላይ ስለሚያመጣው ችግር ተጠቃሚዎች ማወቅ ያለባቸው

ከዘለቀ ወ.አ.

ቁጥራቸው ከመቼውም ጊዜ የበለጠ ኢትዮጵያዊያን ጫት እንደሚቅሙ በግልጽ የሚታይና የሚነገር ጉዳይ ነው። ለምሳሌ ያህል እ.አ.አ. በ1999 አ.ም. የታተመ አንድ ጽሁፍ በቡታጅራ ከ 50% በላይ የሆኑ አዋቂ ነዋሪዎች ጫት እንደሚቅሙ ሲያመለክት፤ በአሁኑ ጊዜ ይህ ቁጥር በጣም ከፍ እንደሚል ብዙዎች ይስማሙበታል። ጫት መቃሙ በህጻንነት ከሚመደቡ ልጆች በስተቀር ሴት-ወንድ ሳይል ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል እንደሚያጠቃልል ተመዝግቧል። ይህ ግንዛቤ ብዙዎች አገርና ወገን ወዳዶችን የሚያሳስብ ጉዳይ ከሆነ ስንብታል። በሱስ አምጭነቱ ጸባይ የተነሳ በብዙ አገሮች ጫትን ማምረት፤ መሸጥ፤ መግዛት ወይም መጠቀም በህግ የተከለከለ ቢሆንም፡ በኢትዮጵያ ውስጥ ተመሳሳይ ህግ የለም። ስለሆነም ጫትን የመጠቀሙ ውሳኔ የግለሰቡ ምርጫ ነው ለማለት ይቻላል።



በርከት ያሉ ሳይንሳዊ ጥናቶችና ተግባርዊ ልምዶች እንዳረጋገጡት፤ ጫት በተጠቃሚዎች ጤና ላይ የተለያዩ ጉዳዮችን የሚያስከትል ነው። እነዚህ ጉዳዮች በስፊት የተገለጹት ብዙ ጫት ተጠቃሚዎች በሚረዱት ቋንቋ ባለመሆኑ፤ ይህንን አስመልክቶ በተጠቃሚዎች ዘንድ የእውቀት ማነስ ሊኖር የሚችል ነው። ስለጫት ጉዳት በበቂ አለማወቅ ደግሞ አሁን ተሰፋፋቶና ሰር ስዶ ለሚታየው የእጹ አሰከፊ ሁኔታ አስተዋጽኦ አድርጓል ተብሎ ይገመታል። ይህ ጽሁፍ በመጠኑም ቢሆን ይህንን ችግር በይበልጥ በማስገንዘብ ወደ ተሻለ አቅጣጫ ለመምራት ይረዳል ተብሎ የቀረበ ነው። በወቅታዊ የሳይንስና የህክምና ምርምሮች አማካኝነት የተደረሰባቸውን ዋነኛ ጫት-ነክ የጤንነት ችግሮች ለብዙ ኢትዮጵያዊያን በሚገባ ቋንቋ ባጭሩ ለመዘርዘር ተሞክራል።

በጫት ተክል ወይም ቅጠል ውስጥ ብዙ የሆኑ ንጥረነግሮች (ኪሚካሎች) ሲኖሩ፤ በጤንነት ላይ ጉዳት ያስከትላሉ ተብለው በይበልጥ የሚታመንባቸው ሶስት ናቸው። እነሱም ካቲኖን፣ ካቲን እና ታኒንስ ናቸው። ካቲኖንና ካቲን በአወቃቀርም ሆነ በአስራር አንፊታሚን ተብሎ ከሚታወቀው ኬሚካል/መድሃኒት ጋር ተቀራራቢ ናቸው። ሆኖም አንፊታሚን በአስራር ብርታት ከሁለቱም የጠነከር ሲሆን፤ ካቲኖን ደግሞ ከካቲን የበለጠ ነው። እነዚህ በጫት ውስጥ ያሉ ሁለት ኪሚካሎች በይበልጥ በአእምሮ ውስጥ በሚያደርጉት ለውጥና በሚያስከትሉት ሰሜት በደንብ የታወቁ ሲሆን፤ ሌሎች የአካል ክፍሎቻችንም የሚነኩ ናቸው። ታኒንስ በአወቃቀርም ሆነ በአስራር ከካቲኖንና ካቲን በጣም የተለዩ ናቸው። አብዛኛውን በእነዚህ ሶስት ንጥረነግሮች መኖር የተነሳ ጫት ቀጥሎ የተመለከቱትን ሁኔታዎች በስውነት ላይ እንደሚያመጣ ተመዝግቧል።

ጫት መቃም ከተጀመረ በአጭር ጊዜ ውስጥ እንደአንፊታሚን (ግን ዝቅ ባለ ሁኔታ) ለአንጎል ንቃትን ይሰጣል። ለብዙ ቃሚዎች ይህ ሁኔታ የማሰብ፤ የመሰራትና የመናገር/የመወያየት “ችሎታ” ወይም ፍላጎትን ይጨምራል። በመጠኑም ቢሆን ይህ ድርጊት ደስ በሚያስኝ ሰሜት የሚታጀብ ነው። ነገር ግን በተወሰነ ተግባራዊ ጉዳይ ላይ ለማተኮር ጫት የአመለካከት ዝብርቅርቅነትን ብዙ ጊዜ ይፈጥራል። የሌሎች የተለያዩ ጫት ውስጥ የሚገኙ ኪሚካሎች አስተዋጽኦ የሚኖር ቢሆንም ካቲኖንና ካቲን አንጎል ላይ ለሚፈጠረው ሁኔታ ዋነኛ መንሰዎች ናቸው። ጫት መቃሙ ካበቃ በኋላም ቃሚው የመደበርና በቀላሉ የመናደድ ጸባይ ያንጸባርቃል። እንቅልፍ ያጣል፤ የምግብም ፍላጎት ይቀንሳል። በሚቀጥለውም ቀን መፍዘዝ/መደበር ድካምና ሰንፍና ይጨምራል። እነዚህን መጥፎ የሆኑ የጫት ልምዶችን ለማሰወግድና የእጹን መልካም-መሳይ አገልግሎቱን እንደገና ለማግኘት ቃሚው ጫት መውሰዱን ይቀጥላል። እያደር በይበልጥ ሱስ ስለሚያድርበት ቃሚው ጫቱን በይበልጥ ለመውሰድ ይገደዳል/ይመርጣል። ስለዚህ በየጊዜው ወደበለጠ ችግር ውስጥ ይግባል ማለት ነው። ጫት በዚህ መልክ ለርጅም ጊዜ ሲወስድ አንፊታሚን እንደሚያመጣው ወደ ቅዠት የመሰለ አመለካከት፤ ወደ በለጠ ድብርትነት፤ ተጠራጣሪነትና ወፊነት ያመራል። እነዚህ በጫት የሚመጡ ሁኔታዎች ቀድሞውኑ ተመሳሳይ የሆኑ የአእምሮ ችግሮች ባሉባቸው ቃሚዎች ላይ የሚብሱ ይሆናሉ።

በአእምሮ ላይ ከሚያስከትለው ችግር በተጨማሪ ጫት የደም ብዛትንና የልብ መምታት መጨመርን እንደሚያመጣ ታውቃል። ጫት መቃሙ በቀጠለ ቁጥር እነዚህ ችግሮች እየባሱ በመምጣት ልብን በይበልጥ ሊጎዱ (ሊያቆሱሉ) ይችላሉ። እንደዚሁም አንዳንድ ጫት በቃሚዎች አካል ውስጥ የደም መፍሰስንና የአንጎል ደም የመዘዋወርን ችግሮች ያስከትላል። እነዚህ ችግሮች አራሳቸውን የቻሉ አሰጊ ሁኔታዎችን ይፈጥራሉ። ለነዚህ የጤና ቀውሶት ካቲኖንና ካቲን ዋነኛ ሚና

ይጫወታሉ። በዚህ አጋጣሚ መጠቀስ ያለበት ጫት ለደም ብዛ ይረዳል ተብሎ በአንዳንዶች የሚታመነው ጉዳይ ስህተት እንደሆነ ነው። እንደበፊቱ እነዚህ የተጠቀሱት የጫት ችግሮች ቀድሞውኑ ተመሳሳይ በሽታ ያለባቸውንና በእድሜ የጠኑ ቃሚዎችን በብዛት የሚያጠቁ ናቸው።

ከጥቂት ሁኔታዎች በስተቀር ጫት በማላመጥ የሚወስድ በመሆኑ በአፍ ላይ የተውሰኑ ችግሮችን ያመጣል። ድድንና የሌላ የአፍ ክፍልን እንደመቁሰል ያደርጋል። ጫት የአፍ ውስጥ ካንሰርም እንደሚያመጣ አንዳንድ መርጃዎች አሉ። ጫት ጥርሰን ማበለዘና ብሎም ማበላሸቱ በብዙ ሁኔታዎች ላይ በግልጽ የሚታይ ነው። ከተዋጠም በኋላ የጨጓራ ህመምንና የአንጀት ድርቀትን ያስከትላል። ታኒንስ የተባሉት ንጥረነግሮች ለነዚህ ችግሮች ዋና ምክንያቶች ናቸው። የሚፈጠሩት የሆድና የአንጀት ቀውሶች እላይ ከተጠቀሰው የምግብ ፍላጎት መቀነስ ጋር ሲደመሩ፤ ጫት በምግብ መጎዳት ምክንያት የሚከሰቱ ህመሞችን ያመጣል። ይህ ሲሆን ጫት ቃሚው የተላላፊ በሽታዎችን የመከላከል አቅሙ ይደክማል፤ ለተለያዩ የተላላፊ በሽታዎችም (ለምሳሌ እንደ ቲቢ ለመሳሰሉ) ይጋለጣል። ጫት በጉበትም ላይ ችግር እንደሚያስከትል መረጃዎች አሉ።

የግብረሰጋ ግንኙነትን አስመልክቶ ጫት የወንዶችን ፍላጎት እንደሚቀንስ ተጽፏል። ይህ ሁኔታ አንዳንድ ቃሚዎች በዚህ በኩል ካላቸው እምነት ውጪ ነው። ዘር ለመፍጠር የሚያገለግሉትን የወንድ ህዋሳት ብዛትና እንቅስቃሴ/አስራር ጫት ይቀንሳል። በዚህ የተነሳ የማሰረገዝን ችሎታ የሚቀንስ ነው። ካቲኖን ለዚህ ችግር ዋና መነሻ እንደሆነ ሳይንሳዊ መረጃቆች ያሳያሉ። የደም መዘዋወርንና ለሰውነት አሰፋላጊ የሆኑ ምግቦችን በአካል ውስጥ በመቀነስ፤ በነፍስጠር ሲቶች ላይ የጽንሰ እድገትን ያቃውሳል። የሚወለዱት ልጆችም የቀጨጨጨ ይሆናሉ። በተጨማሪም የእናቶችን የጡት ወተት ጫት ይቀንሳል።

ተጨማሪ ሳይንሳዊ ምርምሮች እንደሚያሳዩት በአንዳንድ ቃሚዎች ላይ ጫት ሊሎች የተለያዩ የጤና ችግሮችን ያስከትላል። እንደምሳሌ የሳንባ ውሀ መቋጠርና የኩላሊት መታመም የሚጠቀሱ ናቸው። በጫት ላይ የሚደረገው ምርምር እስከቀጠለ ድረስ ወደፊት የጫት ተጨማሪ ችግሮች ሊታወቁ እንደሚችሉ የሚገመት ነው።

ጫት እራሱ ከሚያመጣው የጤና ችግሮች በተጨማሪ በብዙ ቃሚዎች የሚወስዱ ሊሎች ነገሮችም እንደዚሁ ጉዳት ይኖራቸዋል። ከነዚህ መካከል የአልኮል መጠጥና ሲጋራ ዋነኞቹ ናቸው። የአልኮን መጠጥ ከጫት መቃም በኋላ የሚወስድ ሲሆን ሲጋራ ከመጀመሪያው አንስቶ የሚወስድ ነው። መጠጥ አንጎል ላይ ባለው ጥቃት እራሱን በማሳት ከሰህተት ያሚጥል ነው። ብዙ ጫት የሚቅሙ ስዎች ለዚህ ችግር የመጋለጥ እድል አላቸው። ከመጠጥ በኋላ ልቅ በሆነ መንገድ የግብረሰጋ ገኑኝነት ለሚያደርጉ በይበልጥ ለኢች.አይ.ቪ. የሚጋለጡ ለመሆናቸው መረጃዎች አሉ። መጠጥ ተደጋግሞ ሲወስድም በራሱ እንደጉበት መበላሸትን፤ የደም ብዛትን፤ የጨጓራ ህመምንና መንቀጥቅጥን የመሳሰሉ ችግሮችን ያስከትላል። ሲጋራም እንደዚሁ በርከት ያሉ የጤና ችግሮቻን የሚያስከትል ሲሆን በቀዳሚነት የሳንባና የልብ በሽታዎች መነሳት ያለባቸው ናቸው። ከጫት ጋር የእነዚህ የሁለት ነገሮች ችግር መጨመር ምን ያህል በቃሚዎች ላይ የጤናነት መጓደል እንደሚኖር መገመት አስቸጋሪ አይሆንም። ቃሚዎች ከጫት ጋር ሰኳር ወይም ሰኳር-ነክ የሆኑ ነገሮችንም አብረው ይወስዳሉ። ሰኳር በአፍ ውስጥ ተይዞ ሲቆይ ለጥርስ ጤንነት ጥሩ አይደለም። ከተዋጠም በኋላ የደምን የሰኳር መጠን የጨምራል። ይህ ሁኔታ የሰኳር በሽታ ላለባቸው በይበልጥ ጎጂ ይሆናል።

ጫት በሚወስድበት ጊዜ አንዳንድ መድኃኒቶች አብረው ከተውሰዱ በመካከላቸው ግጭት ሊፈጠር ይችላል። ለምሳሌ ያህል ጫት የአንገረሰጋንና የአምክሰሊን አግልግሎት ሊቀንስ የሚችል ሲሆን የፍራዛሊደንና የእንቅርት መድሃኒቶችን የሰራ ሀይል ይጨምራል። ስለዚህ እነዚህም ሆኑ ሌሎች መድሃኒቶች የሚውሰዱ ከሆን፤ ቃሚዎችም ሆኑ የጤና ባለሙያዎች መድሃኒቶቹ ከጫት ጋር ሊኖራቸው የሚችለውን ግጭት/ግንኙነት በማወቅ ተገቢውን እርምጃ መውሰድ የገባቸዋል።

ጤንነትን አስመልክቶ ጫት ለአንዳንድ በሽታዎች እንደሚጠቅም የሚያምኑ ቃሚዎች አሉ። በዚህ መስረት ብዙ ቃሚዎች ጫት ለደም ብዛት፤ ለራሱ በሽታ፤ ለሆድ በሽታ፤ ላባለዘር በሽታ፤ ለሰኳር በሽታ እና ለግብረሰጋ ግኑኝነት ችግር ይጠቅማል ይላሉ። እነዚህ አስተሳሰቦች ካለመረጋገጣቸውም በላይ ከላይ እንደተገልጸው አንዳንዶቹ ከሳይንስ መረጃዎች ተቃራኒና ጭራሽ ጎጂዎች ናቸው። ስለሆነም ስለ ጫት የሚኖሩ አንዳንድ ጭፍን እምነቶች ሊታስቡባቸውንና ጥንቃቄ ሊደረግባቸው የሚገባ ነው።

ለማጠቃለል ያህል ጫት በተለያዩ መንገዶች ለጤንነት ጎጂ መሆኑን የሚያመለክቱ ሳይንሳዊ መረጃዎች እንዳሉ መገንዘብ ያሻል። ለወደፊቱም ቢሆን የበለጠ መረጃዎች ሊቀርቡ ይችላሉ። በነዚህ መረጃዎች መስረት አሰፈላጊው ጥንቃቄ መወሰድ አለበት። የማረጋገጫ መረጃዎች እስከሌሉ ድረስ ጫት አይጎዳም ወይም ይጠቅማል ብሎ መጠቀሙ የሚጎዳ ይሆናል። በሱስ ለተጠመደ ቃሚ ጫትን መተው አስቸጋሪ ቢሆንም፣ ጥረት ከተደረገ ማቆም የሚቻል ነው። ጫት መቃሙ ከተተወ በርከት ያሉት ጎጂ ጸባዮቹ ሊሰተካከሉ/ሊቀሩ የሚችሉ ናቸው። ጭራሹኑ ከቁጥጥር ውጪ ካልሆነ በስተቀር ጤንነትም እንደዚሁ ሊመለስ ይችላል። ቃሚው ይህንን በራሱ ለማድረግ የማይቻል ከሆነ፤ በጤና ባለሙያዎች እርዳታ ከችግሩ

መላቀቅና ከዚያም እራሱን መጠበቅ የሚቻል ነው። በጫት የተጠመዱ ሁሉ እነዚህን አማራጮች እንዲሞክሩ ይመከራሉ። በተጨማሪም በጤንነት ከመነዳት ባሻገር የጫት ሱስ ያለባቸው ቃሚዎች ህጋዊ በሆነ መንገድ ወደ አንዳንድ የውጪ አገሮች ለመጓዝ የሚያስችሉ ፍቃዶችን ማግኘት ምናልባት ሊቸገሩ እንደሚችሉ የሚያመለክቱ ፍንጮች ብቅ ማለታቸውን ማወቁ ሊጠቅም ይችላል።