

# Paan Chewing & Your Health

## How Paan Chewing Affects Your Health

Chewing paan is very much a part of South Asian culture. If you are a regular paan chewer you may see it as a pleasant part of your daily life. Although lots of people know about the harm smoking does to their health, not many people know about the damage caused by chewing paan.

The paan leaf itself is not harmful but all the other ingredients added to the leaf, such as tobacco (shada/zarda), betel nut (supari) and lime, can seriously damage your health.



### Tobacco (Shada/Zarda)

If you chew paan with tobacco regularly you are up to five times more likely to develop mouth cancer than somebody who does not chew tobacco regularly. Each year in the UK there are over 4,300 new cases and nearly 1,700 deaths from mouth cancer. Once you have mouth cancer it is hard to treat and spreads very quickly.

### Betel Nut (Supari)

If you chew betel nut this can also lead to the development of mouth cancer, especially if you use it with tobacco (either smokeless or otherwise). Betel nut use has also been linked to high blood pressure, heart disease, asthma and diabetes. The hardness and roughness of the betel nut along with its sugar content can also lead to serious teeth problems.

### Lime / Processed Limestone (Chun)

Having a corrosive substance like lime with paan regularly can damage the mouth tissue, increasing the chance of mouth cancer.

### Other Ingredients

Other additions to the paan leaf may include paan masala and paan parag, which often contain varying amounts of spices, artificial flavours and colourings, as well as a range of sweetening agents. These can cause teeth problems and increase the risk of mouth cancer.

Chewing paan does not make you feel hungry, which is why many people who chew paan do not eat breakfast and have irregular mealtimes or delayed meals. This can lead to digestive problems, including gastric ulcers.





## Health Benefits of Giving Up Paan Chewing

Giving up paan chewing can bring many health benefits.

- Short-term benefits include improved appetite and good digestion, as well as better teeth and gums.
- Long-term benefits include less chance of developing a serious disease, such as mouth cancer.

## Do you want to Give Up Paan Chewing?

There are many ways you can help yourself to give up paan chewing. The important thing is to work out why you chew paan.

- You may chew paan to help deal with stress and boredom. Dealing with stress in other ways can help you reduce your paan chewing. For example, taking a walk, listening to music, deep breathing, talking with other people or joining social groups at local community centres. The important thing is to find something you enjoy doing that helps you to relax.
- You may chew paan to relieve tooth and gum pain. If you have got teeth or gum problems it is important you see your dentist for proper dental treatment instead of trying to manage the pain yourself by chewing paan.
- You may chew paan to help deal with digestion problems after eating. If you do have stomach problems after eating, drinking lots of water can help.

## Giving Up Paan Chewing with Tobacco

If you chew paan with tobacco you may find that giving up is even harder. This is because tobacco contains nicotine, which is very addictive. When you chew tobacco the nicotine gives you feelings of pleasure but this feeling does not last very long. So you need to chew more and more to keep getting enjoyment from it. When you do this lots of times you become addicted to the nicotine quite quickly.

When you try to stop using tobacco, your body still wants the nicotine so you get withdrawal symptoms. These can include headaches, tiredness, changes in mood, getting angry quickly and finding it hard to concentrate. However it is important to remember that when you stop chewing tobacco these withdrawal symptoms could last for up to four weeks.

You may find that when you feel like wanting to chew or smoke tobacco throughout the day, if you wait for two minutes the feeling usually goes away. So keeping yourself busy during this time can really help. Eating fruit and vegetables or chewing sugar-free gum can also help to deal with the craving.

If you find it difficult to give up paan chewing with tobacco, you can seek specialist help for behavioural support and Nicotine Replacement Therapy, such as the nicotine patch or gum. Smokefree Camden can provide support for people dealing with withdrawal symptoms resulting from tobacco use.

**For more information call the Smokefree Camden Freephone 0800 10 70 401**  
**Or contact Camden PCT Library 020 7530 3910**



# পান-সুপারীর অভ্যাস ও

## আপনার স্বাস্থ্য

### পান-সুপারীর অভ্যাস কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে ?

পান-সুপারী খাওয়াটা বলতে গেলে দক্ষিণ এশিয়ার মানুষের সামাজিক রীতিনীতির একটা অংশ। নিয়মিত পান খাওয়ার অভ্যাসটাকে অনেকে প্রতিদিনের খাওয়া-দাওয়ার একটা আনন্দদায়ক অংশ হিসাবে মনে করতে পারেন। স্বাস্থ্যের জন্য ধূমপানের ক্ষতিকর বিষয় নিয়ে আমাদের অনেকেরই কম বেশী জানা আছে। কিন্তু পান খাওয়ার ফলে আমাদের স্বাস্থ্যের কি ধরনের ক্ষতি হতে পারে সে সম্বন্ধে আমাদের সচেতনতা বলতে গেলে অনেক কম। পান পাতা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর না হলেও অন্যান্য যে সমস্ত উপকরণ দিয়ে পান খাওয়া হয় তার সবগুলোই আমাদের স্বাস্থ্যের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে।



### তামাক (সাদা/ জুর্দা)

যারা তামাক পাতা ছাড়া পান খান তাদের তুলনায় তামাক পাতাসহ যারা পান খেতে অভ্যস্ত তাদের মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি প্রায় পাঁচগুন বেশী থাকে। প্রতি বৎসর ইংল্যান্ডে প্রায় ৪,৩০০ জনকে মুখের ক্যান্সারের নুতন রোগী হিসাবে সনাক্ত করা হয় এবং এর মধ্যে প্রায় ১৭০০ জন মানুষ এই রোগে মারা যান। একবার মুখের ক্যান্সার হলে তা খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং এর চিকিৎসা করাটাও খুব কঠিন হয়ে পড়ে।

### সুপারী

নিয়মিত সুপারী খাওয়ার অভ্যাস ক্যান্সার রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় - বিশেষ করে কারো যদি পান-সুপারীর সাথে সাদা/জুর্দা বা ধূমপানের অভ্যাস থাকে। সুপারী খাওয়ার কারণে ব্লাডপ্রেসার, হার্টের অসুখ, এজমা এবং ডায়েবেটিস ইত্যাদি রোগের সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। তাছাড়া সুপারীর শক্ত এবং খরখরা উপাদানসহ এর মধ্যে যে চিনি আছে তা দাঁতের অনেক ক্ষতি হতে পারে।

### চূন

পানের সাথে নিয়মিত চূনের মত ক্ষার জাতীয় পদার্থ খাওয়ার অভ্যাস মুখের টিস্যুর ক্ষতি করতে পারে এবং এর ফলে মুখের ক্যান্সারের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

### পানের অন্যান্য উপাদান

অনেক সময় পানের সাথে নানা ধরনের বাড়তি উপাদান যোগ করা হয় - যেমন পান মশলা, পান পরাগ ইত্যাদি। এগুলোর মাঝে নানা ধরনের মশলা, মেকি স্বাদ, রং ও বিভিন্ন ধরনের মিষ্টি জাতীয় উপকরণ থাকে যা দাঁতের অনেক ক্ষতি করতে পারে এবং মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

পান খাওয়ার অভ্যাসের কারণে অনেকেরই ক্ষুধার অনুভূতি কমে যায় এবং তাঁদের মধ্যে প্রায়ই সকালের নাস্তা না খাওয়া বা অনিয়মিত খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস দেখা যায়। এর ফলে অনেকেই নানা রকমের হজমের রোগ - যেমন গ্যাস্ট্রিক আলসারে ভুগেন।



### সুপারীর কাটার যান্ত্রি/ছোরতা



## পান খাওয়া ছেড়ে দেওয়ার স্বাস্থ্যের উপকারীতা

- পান খাওয়ার অভ্যাস ছেড়ে দিলে আপনি অল্প সময়ের মধ্যে শরীরের অনেক উন্নতি বোধ করতে পারবেন, যেমন ক্ষুধা ও হজম শক্তি বৃদ্ধি, দাঁত ও মাটির অবস্থার উন্নতি ইত্যাদি।
- পান খাওয়া ছেড়ে দিলে ক্যান্সার বা এ ধরনের গুরুতর রোগের ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাবার মত দীর্ঘকালীন উপকারীতা পেতে পারেন।

## আপনি কি পান খাওয়া ছেড়ে দিতে চান ?

অনেক উপায়ে পান খাওয়ার অভ্যাস ছেড়ে দেওয়া যায়। এজন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে নিজেকে প্রশ্ন করা আপনি কেন পান খাচ্ছেন।

- আপনি হয়ত মনে করতে পারেন পান খাওয়ার অভ্যাস আপনাকে মানসিক চাপ, দুঃশ্চিন্তা বা একাকিত্ব মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। কিন্তু মনে রাখবেন, পান খাওয়ার অভ্যাসের উপর নির্ভরশীল না হয়ে নানা উপায়ে আপনি মানসিক চাপকে মোকাবেলা করতে পারেন - যেমন নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করা, গান শোনা, গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া, লোকজনের সাথে কথা বলা বা স্থানীয় কমিউনিটি সেন্টারে বিভিন্ন গ্রুপে যোগ দেওয়া ইত্যাদি। গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হলো এমন কিছু করা যা আপনাকে আনন্দ দেবে এবং মনকে প্রশান্ত করবে।
- আপনি হয়ত দাঁতের বা মাটির ব্যাথা উপশমের জন্য পান খাওয়ার অভ্যাস চালিয়ে নিতে চান। কিন্তু পান খাওয়ার মধ্য দিয়ে এই সমস্যার কোন স্থায়ী সমাধান হবে না। আপনার দাঁত বা মাটির কোন সমস্যা থাকলে এর চিকিৎসা করানো খুবই জরুরী।
- অনেকে হজমের সমস্যাকে মোকাবেলা করার জন্য পান খেয়ে থাকেন। আপনার যদি হজমের সমস্যা থাকে তবে বেশী করে পানি পান করলে উপকার পাবেন।

## তামাক পাতা দিয়ে পান খাওয়ার অভ্যাস ছেড়ে দেওয়া

তামাক পাতা (সাদা/জর্দা) দিয়ে পান খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা ছেড়ে দেওয়াটা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে। এর কারন হলো তামাকে নিকোটিন নামে এক প্রকার রাসায়নিক উপাদান থাকে যা তামাকের প্রতি আপনাকে খুব আসক্ত করে তোলে। তামাক পাতা চিবানোর মাধ্যমে এই নিকোটিন আপনাকে এক ধরনের আনন্দদায়ক অনুভূতি এনে দেয়। কিন্তু এই অনুভূতি বেশীক্ষণ স্থায়ী হয় না বলে অল্প সময়ের মধ্যেই তামাক দিয়ে পান খাওয়ার ইচ্ছেটা ফিরে আসে এবং এভাবেই আপনি তামাকের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়েন।

এই অবস্থায় আপনি পানের সাথে তামাক খাওয়া ছেড়ে দিতে চাইলে আপনার শরীর নিকোটিনের অভাব অনুভব করতে থাকে। নিকোটিন ঘাটতির কারনে তখন আপনার শরীরে নানা রকম অশান্তি লাগতে শুরু করে, যেমন মাথা ধরা, শারীরিক দুর্বলতা, মনের অবস্থার পরিবর্তন, বদমেজাজ বা কোন কিছুতে মনোযোগ দিতে না পারা ইত্যাদি। কিন্তু এটা মনে রাখা দরকার যে, তামাক দিয়ে পান খাওয়ার অভ্যাস ছেড়ে দিলে এ ধরনের শারীরিক উপসর্গগুলো প্রায় সময়ই মাত্র চার সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

তাছাড়া সারাদিনব্যাপী যখনই আপনার পান খেতে বা ধূমপান করতে ইচ্ছা হয়, তখন যদি আপনি দুই মিনিট ধৈর্য ধরতে পারেন তবে অনেক সময় এই ইচ্ছাটা চলে যায়। সেজন্য এই সময়ে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে অনেক সাহায্য হয়। তাছাড়া ফলমূল, সজি খেলে বা চিনিমুক্ত চুইংগাম চিবুলেও তামাক পাতা দিয়ে পান খাওয়ার ইচ্ছাকে মোকাবেলা করা সহজ হয়।

আপনি যদি মনে করেন যে তামাক পাতা দিয়ে পান খাওয়ার অভ্যাস ছেড়ে দিতে সমস্যা হচ্ছে তবে আপনি স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে পারেন। এদের মাধ্যমে আপনি অভ্যাস পরিবর্তনের এবং নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপির (যেমন নিকোটিন প্যাচ বা গাম) মাধ্যমে সাহায্য পেতে পারেন। স্লোক ফ্লি ক্যামডেন আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

## আরো বিস্তারিত জানতে ফোন করুন

স্লোক ফ্লি ক্যামডেন ফ্লি ফোন - ০৮০০ ১০ ৭০ ৪০১ বা কেমডেন পিসিটি লাইব্রেরী ০২০ ৭৫৩০ ৩৯১০