

# Myślisz o rzuceniu palenia

Porozmawiaj. Poproś o wsparcie. Zaopatrzyć się w leki.

Dzisiejsza wizyta u świadczeniodawcy opieki medycznej może Ci pomóc.

## Jesteś tutaj, porozmawiaj o tym

Podczas rozmowy ze świadczeniodawcą opieki medycznej na temat rzucenia palenia, może on udzielić wsparcia, zalecić najlepsze dla Ciebie leki na rzucenie palenia, wystawić receptę na leki na rzucenie palenia, które są zwykle pokrywane przez Twój plan zdrowotny, oraz skierować Cię do linii dla rzucających palenie w stanie Nowy Jork (Quitline) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia.

Spróbuj zadać swojemu świadczeniodawcy następujące trzy pytania

1. Myślisz o rzuceniu palenia, jak możesz mi pomóc?
2. Jaki lek na rzucenie palenia sugerujesz?
3. Czy możesz przepisać mi leki objęte moim planem opieki zdrowotnej?

**Nie masz ubezpieczenia?** Wypróbuj generyczne nikotynowe terapie zastępcze. Kosztują mniej i są tak samo użyteczne jak produkty markowe. Zaoszczędzone dzięki rzuceniu palenia pieniądze przeznaczone na te leki. Aby uzyskać informacje na temat przystępnej cenowo opieki zdrowotnej, odwiedź stronę New York State of Health

## Rzucenie palenia ma znaczenie

Rzucenie palenia i używania tytoniu może odwrócić lub zatrzymać postęp wielu przewlekłych chorób.

Możesz ulepszyć swoje leczenie, zarządzać lepiej stanem zdrowia, a nawet zapobiec objawom.

Wysokie ciśnienie krwi — palenie zwiększa ciśnienie krwi. Już po jednym dniu od rzucenia palenia ciśnienie krwi zaczyna spadać.

POChP – palenie jest główną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Rzucenie palenia może spowolnić postęp POChP i pomóc osobom z POChP żyć dłużej.

Astma - palenie podrażnia drogi oddechowe i pogarsza przebieg astmy. Ataki astmy mogą zostać zredukowane lub nawet ustąpić po rzuceniu palenia.

Cukrzyca - palenie tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę i utrudnia jej kontrolowanie. Rzucenie palenia oznacza lepszą kontrolę nad poziomem cukru we krwi.

Choroby serca - palenie znacznie zwiększa ryzyko zawału serca. Rzucenie palenia natychmiast poprawia wydolność tlenową i tętno, jednocześnie zmniejszając ryzyko zawału serca w ciągu zaledwie jednego roku.

Rak - palenie tytoniu może mieć wpływ na leczenie. Utrudnia organizmowi powrót do zdrowia i zwiększa ryzyko nawrotu raka. Rzucenie palenia może poprawić reakcję ciała na leczenie raka i zwiększyć szansę na dłuższe życie.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę przewlekłą lub przyjmujesz leki, pamiętaj, aby porozmawiać ze swoim lekarzem, który najlepiej pomoże Ci w procesie rzucania palenia, równocześnie kontrolując Twój stan zdrowia lub zarządzając lekami.

## PLANOWANIE RZUCANIA PALENIA

1. (rodzina, zdrowie, pieniądze). Wiedz, jakie masz powody, by rzucić palenie. Pomoże Ci to w trudnych chwilach.
2. Ustal datę rzucenia - unikaj stresujących dat.
3. Przygotuj sobie wsparcie - swojego świadczeniodawcę opieki medycznej, trenera Quitline, członków rodziny lub przyjaciół.
4. Przygotuj leki na rzucenie palenia przed datą rzucenia palenia.
5. Zbuduj zestaw do rzucenia palenia — elementy rozpraszające, takie jak wykałaczki, nasiona słonecznika, gry i książki.
6. Wiedz, co sprawia, że chcesz palić i zaplanuj strategię radzenia sobie, które pomogą opanować lub zapobiec głodowi nikotynowemu.
7. Mini-rzucanie, praktyka pomaga! Spróbuj „rzucić” pierwszego papierosa w ciągu dnia – zamiast tego weź prysznic lub idź na spacer. Wypróbuj różne pory i umiejętności radzenia sobie.
8. Wyrzuć cały tytoń. Tak, cały tytoń.
9. Jesteś w stresie? Pamiętaj, by oddychać. Powoli wdychaj głęboko przez nos i wydychaj ustami. Powtórz.
10. Zapalisz sobie lub wrócisz do palenia? Nie poddawaj się! Zanim rzucisz palenie na dobre, przejdiesz przez kilka prób. Wróć na właściwą drogę i pamiętaj o powodach, dla których chcesz rzucić palenie.

Walcz kolejno z każdym pragnieniem. Pragnienie trwa tylko około 5 do 10 minut.

## Przygotowanie się na sukces

### Palisz 10 papierosów dziennie lub więcej?

Wypróbuj skojarzoną nikotynową terapię zastępczą, aby zwiększyć swoje szanse na trwałe rzucenie nałogu.

### Co to jest terapia skojarzona?

Jest to korzystanie zarówno z plastra nikotynowego, jak i gumy do żucia lub pastylki do ssania. Aby uzyskać najlepsze wyniki, stosuj leki zgodnie z zaleceniami i nie przerywaj leczenia.

### Jak to działa

Plaster zapewnia stałą dawkę nikotyny przez cały dzień

Guma lub pastylka do ssania działa szybko, powstrzymując głód nikotynowy!

### A co z papierosami elektronicznymi?

Chociaż e-papierosy stały się popularne, nie są one zatwierdzonym przez FDA lekiem na rzucenie palenia.

W celu uzyskania dodatkowego wsparcia:  
**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**  
**[nysmokefree.com/pl](http://nysmokefree.com/pl)**

Opracowane przez Roswell Park Cessation Services dla linii rzucania palenia dla pałaczy stanu Nowy Jork zlokalizowanej w Kompleksowym Centrum Onkologii w Buffalo w stanie Nowy Jork, 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)  
Osoby niesłyszące, niedosłyszące i z niepełnosprawnością mowy: Proszę dzwonić na NY Relay Service pod numer 7-1-1 (głos TTY), proszę podać operatorowi numer Quitline.