

ধূমপান ছাড়ার কথা ভাবা

কথা বলুন

সহায়তা নিন

ওষুধ নিন

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আজকের সাক্ষাৎ সাহায্য করতে পারে

আপনি এখানে আছেন, এটি নিয়ে কথা বলুন

আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে ধূমপান ছাড়া সম্পর্কে কথা বলার সময়, তিনি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, আপনার জন্য ধূমপান ছাড়ার কোন ওষুধগুলি সঠিক সেই সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন, ধূমপান-বন্ধ করার ওষুধের জন্য আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশন দিতে পারেন, যা সাধারণত আপনার স্বাস্থ্য প্লানে কভার করা থাকে, এবং অতিরিক্ত সহায়তার জন্য আপনাকে নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকাস কুইটলাইনে (কুইটলাইন) রেফার করতে পারেন।

আপনার প্রদানকারীকে এই তিনটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন

1. আমি ধূমপান ছাড়ার কথা ভাবছি আপনি কিভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারেন?
2. আপনি ধূমপান ছাড়ার কোন ওষুধের সুপারিশ করেন?
3. আপনি কি আমাকে আমার স্বাস্থ্য প্লানে কভার করা ওষুধগুলি প্রেসক্রাইব করতে পারেন?

ইন্স্যুরেন্স নেই? সাধারণ নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপিগুলি করার চেষ্টা করুন। তাদের খরচ কম এবং ভালো ব্র্যান্ডের পণ্যগুলির মতো সমান কার্যকর। আপনি ধূমপান ছেড়ে যে টাকা বাঁচান তা এই ওষুধগুলিতে ব্যবহার করুন। সাম্রয়ী স্বাস্থ্য সেবা সম্পর্কে তথ্যের জন্য, এটি দেখে নিউ ইয়র্ক স্টেট হেলথ সম্পর্কে দেখে নিন ধূমপান ছাড়া একটি পার্থক্য গড়ে তোলে

ধূমপান ও তামাকের ব্যবহার ছাড়া বহু দীর্ঘস্থায়ী অবস্থাগুলিকে পাল্টে দিতে পারে অথবা অগ্রগতি থামিয়ে দিতে পারে।

আপনি আপনার চিকিৎসা উন্নত করতে পারেন, অবস্থা আরও ভালোভাবে পরিচালনা করতে পারেন, এবং এমনকি উপসর্গগুলি রোধও করতে পারেন।

উচ্চ রক্তচাপ (HBP) – ধূমপান রক্তচাপ বৃদ্ধি করে। এবং ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার মাত্র একদিনের মধ্যেই আপনার রক্তচাপ কমে যেতে শুরু করে।

COPD – ধূমপান দীর্ঘস্থায়ী অবরোধকারী ফুসফুসের রোগ (COPT)–এর প্রধানতম কারণ। ধূমপান ছাড়া COPD-এর অগ্রগতি ধীরে করতে পারে এবং COPD আছে এমন রোগীদের আরও বেশিদিন বাঁচতে সাহায্য করে।

হাঁপানি – ধূমপান শ্বাসনালীকে অতিষ্ঠ করে ও যার ফলে হাঁপানি আরও খারাপ হয়ে ওঠে। হাঁপানির আক্রমণ ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার পরে কমে জ্বতে বা এমনকি একেবারে চলেও যেতে পারে।

ডায়াবেটিস – ধূমপান আপনার ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বাড়ায় এবং এটি নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন করে তোলে। ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার মানে হল আপনার ব্লাড সুগার আরও ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করা।

হার্টের রোগ – ধূমপান হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি খুব বেশি করে বাড়িয়ে দেয়। ধূমপান ছেড়ে দিলে অবিলম্বে অক্সিজেন ও হৃদস্পন্দন উন্নত করে ও পাশাপাশি মাত্র এক বছরে আপনার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কম করে দেয়।

ক্যান্সার – ধূমপান, চিকিৎসায় প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার শরীরের সেরে ওঠা কঠিন করতে এবং ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। ধূমপান ছেড়ে দেওয়া আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসায় সাড়া দেওয়া উন্নত করতে এবং আপনার বেশিদিন বাঁচার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করতে পারে।

আপনার কোনো দীর্ঘস্থায়ী রোগ ধরা পড়লে অথবা ওষুধ খেলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলার বিষয়টি মনে রাখুন, তিনিই হলেন সেরা ব্যক্তি যিনি আপনার অবস্থা বা ওষুধপত্র সামলিয়ে আপনাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে সাহায্য করবেন।

আপনার ধূমপান ছাড়ার পরিকল্পনা করা

1. (পরিবার, স্বাস্থ্য, অর্থ)। আপনার ধূমপান ছাড়ার কারণগুলি জানুন। এটি আপনাকে কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে।
2. আপনার ধূমপান ছাড়ার তারিখ স্থির করুন – চাপযুক্ত তারিখ এড়িয়ে যান।
3. সহায়তা গড়ে তুলুন – আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, একজন কুইটলাইন কোচ, পরিবার, বা বন্ধুবান্ধব।
4. আপনার ছাড়ার তারিখের আগে আপনার ধূমপান ছাড়ার ওষুধপত্র নিয়ে নিন।
5. একটি ছাড়ার কিট বানিয়ে নিন – টুথপিক, সূর্যমুখীর বীজ, গেম, বইয়ের মতো মন অন্যদিকে ঘোরানোর জিনিসগুলি।
6. কোন কারণে আপনার ধূমপান করতে ইচ্ছা হয় তা জানুন এবং প্রবল ইচ্ছা বা তাড়না পরিচালনা বা রোধ করতে সাহায্য করার কৌশলগুলির পরিকল্পনা করুন।
7. অল্প করে ছেড়ে দেওয়া, অনুশীলনে সাহায্য পাওয়া যায়! আপনার দিনের প্রথম সিগারেট “ছেড়ে দেওয়ার” চেষ্টা করুন – তার বদলে শাওয়ার নিন বা হাঁটতে যান। ভিন্ন সময় ও মোকাবিলা করার দক্ষতা চেষ্টা করুন।
8. আপনার সমস্ত তামাক ফেলে দিন। হ্যাঁ, একদম সবগুলি।
9. চাপে আছেন? শ্বাস নেওয়ার কথা মনে রাখুন। ধীরে ধীরে আপনার নাক দিয়ে লম্বা শ্বাস নিন আর আপনার মুখ দিয়ে ছাড়ুন। আবার করুন।
10. ভুল করে হয়ে গেছে বা আবার ধরেছেন? হল ছাড়বেন না! একেবারে ছেড়ে দেওয়ার আগে কয়েকবার চেষ্টা করতে হয়। আবার শুরু করুন এবং আপনার ধূমপান ছাড়ার কারণগুলি মনে রাখুন।

একেক বারে একটি করে প্রবল ইচ্ছাকে কম করুন। প্রবল ইচ্ছা শুধু 5 থেকে 10 মিনিটই থাকে।

নিজেকে সাফল্যের জন্য প্রতিষ্ঠা করা

দিনে 10টি বা তার বেশি সিগারেট খান?

আপনার ধূমপান ছেড়ে দেওয়া এবং আবার না খেতে শুরু করার সম্ভাবনা উন্নত করার জন্য মিশ্র নিকোটিন থেরাপি চেষ্টা করুন।

মিশ্র থেরাপি কী?

এর মানে হল নিকোটিন প্যাচ ও গাম বা লজেস উভয়ই ব্যবহার করা। সেরা ফলাফলের জন্য, নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ ব্যবহার করুন এবং চিকিৎসা অল্প করেই বন্ধ করে দেবেন না।

এটি কিভাবে কাজ করে

প্যাচটি আপনাকে সারা দিন ধরে নিকোটিনের একটি একটানা ডোজ দেয়।
গাম বা লজেস দ্রুত কাজ করে, খাবার প্রবল ইচ্ছাকে শুরুতেই বন্ধ করে দেয়!

ই সিগারেট খেলে?

ই-সিগারেট জনপ্রিয় হয়ে উঠলেও, সেগুলি ধূমপান ছাড়ার জন্য FDA অনুমোদিত ওষুধ নয়।

অতিরিক্ত সহায়তার জন্য:

1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487) NYSmokeFree.com/BN

Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY -এ অবস্থিত নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকাস কুইটলাইন-এর জন্য রসওয়েল পার্ক সেশন সার্ভিসেস-এর তৈরী **1-866-NY-QUITS** (1-866-697-8487)

NYSmokeFree.com/BN

বধির, কানে কম শোনা ও কথা বলায় প্রতিবন্ধীরা: 7-1-1 (TTY-এর কণ্ঠস্বর) নম্বরে NY রিলে সার্ভিসেসে কল করুন, অপারেটরকে কুইটলাইনের নম্বরটি দিন।