

# நிறுத்துங்கள்



புகை பிடிப்பதை விட்டு விட  
முடிவு செய்து விட்டீர்களா?  
உடனே உதவி கிடைக்கும்.

புகைப்பிடிப்பதை **QUIT**  
செய்வதற்கு உதவி  
பெறுதல் மற்றும்  
திட்டமிடலுக்கு, உங்கள்  
குடும்ப மருத்துவரைக்  
கலந்தாலோசிக்கவும்.

பெரும்பாலான மக்கள். முதல் முறையாக புகைப்பிடிப்பதை  
விடும்போது, தாங்களாகவே அதற்கு முயற்சிக்கின்றனர் (இது  
“கோல்ட் டர்க்கி” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது). இது சிலருக்கு  
வெற்றியடைந்தாலும், இதற்கு, மேலும் பல விருப்பத்தேர்வுகள்  
உள்ளன. ஒரு செயல்முறை வெற்றிபெறாவிட்டால், மனம்  
தளர வேண்டாம். வேறொன்றை முயற்சிக்கவும், அல்லது பல  
செயல்முறைகளை ஒருங்கிணைத்து முயற்சிக்கவும்.

கீழே சில விருப்பத்தேர்வுகள் உள்ளன:

## சுய-உதவி

உங்கள் quit செய்யும் முயற்சியை நீங்கள் சுயமாக உருவாக்கிக்  
கொள்வதற்கு, சிற்றேடுகள், கையேடுகள் மற்றும் ஆன்லைன்  
நிகழ்ச்சிகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

## ஆலோசனை பெறுதல்

புகைப்பதை quit செய்வதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும்  
திறன்களை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக, பயிற்சி  
பெற்ற சுகாதார நிபுணர்கள் உங்களுடன் பணி செய்யக்கூடும்.  
இது ஒருவருக்கு ஒருவர் என்ற முறையில், குழு அமைப்பில்,  
தொலைபேசி வாயிலாக அல்லது

[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) போன்ற வலையமைப்புகளின்  
வழியாக மேற்கொள்ளப்படலாம்.



Ontario

# நிறுத்துங்கள்



## நிக்கோட்டின் மாற்று சிகிச்சை (NRT)

சில பக்க விளைவுகளுடன் கூடிய ஒரு சிறந்த சிகிச்சையாகக் கருதப்படும் NRT, நிறுத்த அறிகுறிகளையும், தீவிர ஆவலையும் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடும். NRT ஒட்டுப்படையாக, சூயிங் கம்மாக அல்லது நாசிவழி உறிஞ்சியாகக் கிடைக்கிறது. உங்களுக்கு இருதய நோய் இருந்தாலோ, நீங்கள் கருவுற்றிருந்தாலோ அல்லது மனநோய் மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டிருந்தாலோ, NRT-யை பயன்படுத்துவதற்குமுன், உங்கள் உடல்நல சேவையாளரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

## பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள்

நிக்கோட்டினால் பொதுவாக தூண்டப்படும் உங்கள் மூளையில் உள்ள வேதிப்பொருட்களை செயல்படுத்துவதன் மூலம், நிக்கோட்டின் மீதுள்ள தீவிர விருப்பம் மற்றும் நிறுத்த அறிகுறிகளை குறைக்கக்கூடிய பிற சிகிச்சை முறைகள் குறித்து மருத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக்கூடும்.

NRT தயாரிப்புகளுக்கு சில்லறை விற்பனை வரியிலிருந்து தற்போது விலக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.



Ontario

# நிறுத்துங்கள்



## விட்டுவிடல் குறிப்புகள் மற்றும் கருவிகள்

**நீங்கள் புகைப்பதை விட்டுவிடுவோது உங்களால் சமாளிக்க முடியும்.**

நிக்கோட்டின் அடிமைகளாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. எனவே நீங்கள் புகைப்பதை விடும்போது, நீங்கள் சில நிறுத்த அறிகுறிகளை உணரக்கூடும்: மனநிலையில் மாற்றம், தூங்குவதில் சிரமம், மலச்சிக்கல், அதிகரித்த இருமல், வாய்வழியாக அத்த ஆர்வம் போன்றவை. பெரும்பாலான அறிகுறிகள், 7 முதல் 10 நாட்கள் வரை நீடிக்கும் மற்றும் இவை சமாளிக்கக்கூடியவையாகும். என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை அறிந்திருப்பது, வெற்றிகரமாக விட்டுவிடுவதற்கு உங்களைத் தயார் செய்கிறது.

**உதவிக்கும் மற்றும் புகைப்பிடித்தலை விட்டுவிடும் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குவதற்கும் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.**

**நீங்கள் எதற்காக புகைப்பிடிக்கிறீர்கள் என்பதைப்**

**புரிந்துகொள்ளுங்கள்:** நீங்கள் விட்டுவிட முடிவு செய்யும்போது, தயாராக இருப்பதற்காக, நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதற்கான காரணங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். புகைப்பிடிப்பதற்கான மற்றும் அதனை விட்டுவிடுவதற்கான காரணங்களை எழுதுங்கள். சுய மதிப்பு, ஆரோக்கியம், நீங்கள் எவ்விதம் சமாளிக்கிறீர்கள், நிதிநிலைமை, மற்றும் சமூக வாழ்க்கை போன்றவை குறித்து சிந்தியுங்கள்... அவை எதனால் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதற்கான காரணங்களை ஆராயுங்கள்.

புகைப்பிடிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஏராளமான காரணங்கள் இருப்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கக்கூடும்... ஆனால் அதனை விட்டுவிடுவதற்கான காரணங்கள் அவற்றையெல்லாம்விட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகும்.

**மற்ற பழக்கங்களை ஒழியுங்கள்:** எதற்காக புகைப்பிடிக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், அதனைத் தூண்டும் சூழ்நிலைகளை அடையாளம் கண்டு, அதன்பின் அத்தகைய சூழ்நிலைகளை நீங்கள் மாற்றிவிடலாம். உதாரணமாக, உங்கள் சிகரெட்டுடன் நீங்கள் ஒரு கப் காபியைப் பருகும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தால் காபிக்கு பதிலாக தேநீர் அருந்துங்கள்.

**விட்டுவிடுதற்கான பொறுப்புறுதி பூணுங்கள்:** முதலாவதாக, உங்களிடம் அந்த ஆற்றல் உள்ளது என்பதை நீங்கள் நம்ப வேண்டும். பின்னர், புகைப்பழக்கத்தை விட்டுவிடுதல் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒன்று, மற்றும் அதற்கு அவர்களது ஆதரவும் உதவியும் தேவை என்று உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் கூறுங்கள்.



# நிறுத்துங்கள்



**ஒரு சோதனை ஒட்டத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்:** உங்கள் புகைப்பழக்கத்தை நீங்கள் விட்டுவிடுவதற்கு முன்னதாக, புகைப்பழக்கம் இல்லாத ஒரு நபராக உங்களை நீங்கள் உருவகப்படுத்திப் பார்க்கத் தொடங்க வேண்டும். மிகப்பெரிய அடியை எடுத்து வைப்பதற்கு தயாராகும் வகையில் சிறு சிறு அடிகளை எடுத்து வைக்கத் தொடங்குங்கள் - உங்கள் முதல் சிகரெட்டை ஒரு நாளுக்குத் தள்ளிப் போடுங்கள் அல்லது நீங்கள் புகைக்கும் சிகரெட்டின் எண்ணிக்கையைக் குறையுங்கள்.

**விட்டுவிடுதற்கான தேதி ஒன்றை அமையுங்கள்:** அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நீங்கள் எங்கு இருப்பீர்கள் மற்றும் என்ன செய்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்பதை சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள். மிகச் சாதாரணமான ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதனை உங்கள் நாட்காட்டியில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நாள் குறித்து வைக்கப்படுமானால், நீங்கள் புகைப்பிடித்தலை விட்டுவிடுவதற்கான சாத்தியமும் அதிகமாகும்.

**விட்டுவிடும் நாளுக்கும் மற்றும் அதற்குப்பின் உள்ளவற்றிற்கும் உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்:** சபலம் மற்றும் தீவிர ஆவலை எதிர்பார்த்து, அதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். புகைப்பிடிக்க உங்களைத் தூண்டக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். நேரத்தைச் செலவிடுவதற்கு, உங்களுக்கு விருப்பமான ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள். மற்றும் சில மாறுதல்களை எதிர்பார்த்திருங்கள். ஆரம்பக்கட்டத்தில், உங்கள் உடல் நிக்கோட்டின் விலக்கப்படுதலுக்கு தன்னை உட்படுத்திக்கொள்ளும்போது உங்களுக்கு பதற்ற உணர்வு அல்லது தூங்குவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

**நன்மை கருதி புகைப்பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருங்கள்:** புகைப்பிடித்தலை விட்டுவிடுதல் ஒரு சாதனையாகும். ஒன்றிரண்டு சறுக்கல்களைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறை உணர்வுகளை நேர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டு விலக்கிவிட முயற்சியுங்கள்.



Ontario

# நிறுத்துங்கள்



## விட்டுவிடல்: சிறந்த உடல்நலத்திற்கு துரித வழி

புகைப்பிடிப்பதை  
விட்டுவிடுவதற்கு  
ஏராளமான  
காரணங்கள் உள்ளன.

உங்களுடையது என்ன?

### 20 நிமிடங்களுக்குள்:

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன், உங்கள் நாடித்துடிப்பும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புகிறது. உங்கள் கைகள் மற்றும் பாதங்களின் வெப்பநிலை சீரடைகிறது.

### 8 மணி நேரத்திற்குப்பின்:

உங்கள் இரத்தத்துளிகளில் கார்பன் மோனாக்சைடன் அளவு குறைகிறது.

### 24 மணி நேரத்திற்குப்பின்:

உங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைகின்றன.

### 48 மணி நேரத்திற்குப்பின்:

உங்களது நுகரும் மற்றும் சுவைக்கும் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

### 72 மணி நேரத்திற்குப்பின்:

நுரையீரலின் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது மற்றும் சுவாசிப்பது எளிதாகிறது.

### 2 வாரங்களிலிருந்து 3 மாதங்கள் வரை:

உங்கள் இரத்த ஓட்டம் முன்னேற்றமடைகிறது. நடப்பது சுலபமாக இருக்கிறது. நுரையீரலின் செயல்பாடும் 20% வரை அதிகரிக்கக்கூடும்.



# நிறுத்துங்கள்



## 1 முதல் 9 மாதங்கள் வரை:

இருமல், தலையில் நீர்கோர்வை, களைப்பு, மூச்சுத் திணறல் ஆகியவை குறையக்கூடும். உங்கள் நுரையீரலில் வரிசையாகக் காணப்படும் சீலியா என்றழைக்கப்படும் நுண்ணிய முடிகள் மீண்டும் வளரத் தொடங்கக்கூடும், இது நுரையீரல்களைச் சுத்தம் செய்து, உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

## 1 ஆண்டு:

வாழ்த்துக்கள்! இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான இடரை நீங்கள் பாதியாகக் குறைத்துவிட்டீர்கள்.

**புகைப்பிடிப்பதை விட்டுவிடுதல் உங்கள் உயிரைக்காட்டிலும் அதிகமானவற்றைக் காக்கிறது.** புகைப்பிடிப்பதற்கு ஒவ்வொரு தினமும், வாரமும், மாதமும், ஆண்டும் நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்கிறீர்கள்? நீங்கள் சேமிக்கும் பணத்தில், உங்கள் முன்னேற்றமடைந்த உடல்நலத்தைக் கொண்டாடி மகிழுங்கள்.

இன்னும் கூடுதல் முறைகளில் சேமிப்பதற்கு உதவும் புகைப்பிடிப்பு போருக்கான *ஹெல்ப்லைன் ஸ்மோக்கிங் கால்குலேட்டருக்கு* [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) என்ற வலைத்தளத்தை அணுகுங்கள்.



# நிறுத்துங்கள்



**உண்மை:**

**உங்களால் விட்டுவிட முடியும்.**

**உண்மை:** புகையிலையின் புகையானது நிக்கோட்டின் மற்றும் 4,000-க்கும் அதிகமான அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் குறைந்தபட்சம் 50 அமிலங்கள் மிகுந்த நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தவையாகவும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துபவையாகவும் உள்ளன.

**உண்மை:** “மிதமான/இலேசான” சிகரெட்டுகள், வழக்கமான சிகரெட்டுகளைப் போலவே அபாயகரமானவை. வழக்கமான சிகரெட்டுகளைப் போலவே அதே அளவில் நீங்கள் இந்த ஆபத்தான நச்சுப் பொருட்களை சுவாசிக்கிறீர்கள், அதனை நீங்கள் வேறொரு ஃபில்டர் மூலம் செய்கிறீர்கள் என்பதுதான் வித்தியாசம்.

**உண்மை:** புகைப்பிடித்தல் உங்கள் இதயத்தை மிக வேகமாக துடிக்கச் செய்கிறது, மற்றும் இது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகரிக்கிறது.



Ontario

# நிறுத்துங்கள்



**உண்மை:** இரண்டாம் நிலை புகையானது, உங்கள் நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உண்மையில், இந்த இரண்டாம் நிலை புகைதான் வட அமெரிக்காவின் மூன்றாவது, தடுக்கக்கூடிய, மிகப் பெரிய இறப்பிற்கான காரணியாக உள்ளது.

**உண்மை:** புகைப்பிடிப்பதை விடும் 5-ல் 1 நபரின் உடல் எடை அதிகரிப்பதே இல்லை. அவ்வாறு உடல் எடை அதிகரிப்பவர்களுக்கு, சராசரி எடை அதிகரிப்பானது 5 முதல் 7 பவுண்டுகளாகும். எடை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

**உண்மை:** நிக்கோட்டின் மற்றும் சிகிச்சைகள் (NRT) இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு பாதுகாப்பானவையாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன. முதலில் உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.



Ontario