

ধূমপান নিষেধ দিবস

বুধবার, 10 ই মার্চ, 2010

যদি ধূমপানের অভ্যাস বন্ধ করার জন্য তৈরি থাকেন,
তাহলে কীভাবে তা করবেন সে সম্পর্কে এখানে বলা হল:

যদি ধূমপান করেন অথবা তামাক চিবানোর অভ্যাস থাকে, তাহলে হয়ত আপনার জানা আছে যে এগুলি কী ক্ষতি করে -- আপনার নিজের স্বাস্থ্যের, পরিবারের স্বাস্থ্যের, আপনার আর্থিক অবস্থার এবং পরিবেশের। যদি ধূমপান পরিত্যাগ করতে চান, তাহলে ধূমপান নিষেধ দিবস [No Smoking Day] এখানে কিছু বাস্তব সাহায্য দিচ্ছে।

ধূমপান ছাড়ার একটি তারিখ স্থির করুন এবং প্রস্তুতি শুরু করুন। ধূমপান বন্ধ করার হেল্পলাইন [stop smoking helpline] এ টেলিফোন করুন - তাঁরা আপনাকে আপনার এলাকায় বিনামূল্যে ধূমপান পরিত্যাগ কেন্দ্রের সম্পর্কে তথ্য দিতে পারবেন।

আপনার স্থানীয় ঔষধ প্রস্তুতকারক অর্থাৎ ফার্মাসিস্ট অথবা আপনার ডাক্তারও আপনাকে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করতে পারেন এবং ধূমপান পরিত্যাগের সম্ভাবনা বাড়াতে আপনি যেসব চিকিৎসা পেতে পারেন সে সম্পর্কে তথ্য দিতে পারেন।

নিকোটিন প্রতিস্থাপনকারী থেরাপি (NRT)

এটি বিভিন্ন রূপে পাওয়া যায় যেমন প্যাচ এবং গাম। এটি ধীরে ধীরে আপনার নিকোটিনের নেশা ছাড়ায় এবং আপনার অভ্যাস পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে নিকোটিনের জন্য ব্যাকুলতা কমিয়ে দেয়। আপনি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে NRT পেতে পারেন।

Zyban® (বুপ্রোপিয়ন)

এই ঔষধের সাহায্যে চিকিৎসার ফলে নিকোটিন ব্যবহারের সময় আপনার মস্তিষ্কের প্রতিক্রিয়া পরিবর্তিত হয়। এর ফলে ধূমপান তুলনামূলকভাবে কম আনন্দদায়ক হয়, ধূমপানের জন্য ব্যাকুলতা কমে যায় এবং চিরকালের জন্য ধূমপানের অভ্যাস পরিত্যাগের সম্ভাবনা দ্বিগুণ হয়ে যায়। আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

Champix® (ভ্যারেনিক্লিন)

এটি একটি নতুন নিকোটিন-বিহীন চিকিৎসা যা ধূমপানের ব্যাকুলতা এবং ধূমপান ছাড়ার পরের লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি দিয়ে এবং এটি ব্যবহার করার সময়ে আপনি ধূমপান করলে ধূমপানের আনন্দ কমানোর মাধ্যমে কাজ করে। পর্যবেক্ষণে দেখা গেছে যে এই পদ্ধতিতে ধূমপান সাফল্যের সঙ্গে পরিত্যাগের সম্ভাবনা চারগুণ পর্যন্ত বাড়াতে পারে। আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

যদি ঔষধের মাধ্যমে চিকিৎসা পেতে অথবা ক্লিনিক্ এ উপস্থিত হতে না চান, তাহলে আপনি গোপনীয়তা রক্ষাকারী ধূমপান বন্ধ করার হেল্পলাইন থেকে নিজেই নিজেকে সাহায্য করার জন্য কার্যকরী তথ্য পেতে পারেন -- তাদের সঙ্গেই প্রথমে টেলিফোনে যোগাযোগ করুন!

হেল্পলাইন

হেল্পলাইন বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শ এবং সহায়তা দেয়

0800 00 22 44

0800 169 0 885

www.nosmokingday.org.uk

nosmokingday.org.uk

