



## ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ Quitting Smoking

### ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੀ.ਸੀ. ਅੰਦਰ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 6000 ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਝਟਕਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੋਕਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਅਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ (blood pressure) ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅੱਛੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

### ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਕੁਇੱਟਨਾਓ ਸੇਵਾ (QuitNow Services) ਦਿਨੇ ਰਾਤੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਇੱਟਨਾਓ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਮੇਤ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਕਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ:

- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ;
- ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ; ਅਤੇ
- ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ – 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ – ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਿਊਪਰੋਪੀਓਨ (ਜ਼ੋਬਨ®) {Bupropion (Zyban®)} ਅਤੇ ਵਾਰੇਨਕਲੀਨ (ਚੈਂਪਿਕਸ®) {Varenicline (Champix®)} ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਲਿਖਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(<http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html>) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ ਅਤੇ ਪੈਚਜ਼) ਮੁਫਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ

ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਥੱਲੇ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤਮਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਲਾਹ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਉਹ ਨਿਵਾਸੀ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ (ਤਮਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ -

<http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-lifestyles-prescription-for-health.php>

ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਵਸੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

<http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html>. ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛੇ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਈਏ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

#### 1. ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹੋ:

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

#### 2. ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ:

ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੋਣ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੀ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੋ। ਅਜਿਹਾ ਵਕਤ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਜਾਂ

ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ ਹੁਣੇ ਚੁਣ ਲਵੋ।

#### 3. ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਰਤੋਗੇ।

#### 4. ਸਹਾਰਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

#### 5. ਪਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

#### 6. ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਵੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

quitnow.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ

[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।