



ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ¹

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ  ਸਿਹਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।


24 ਘੰਟੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟਕੇ ਸਿਫ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਦਿਨ  ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

1 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।

1-2 ਸਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

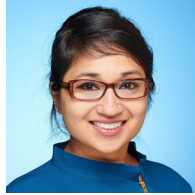
5-10 ਸਾਲ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ੀ ਖਾਨੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10-15 ਸਾਲ  ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਂਡਰ, ਅਨਾੜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ



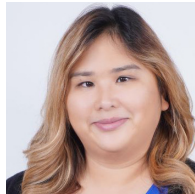
Jodi Prochaska, PhD, MPH
ਸੰਚਾਲਕ



Smita Das, MD, PhD, MPH
ਨਸ਼ਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਮਾਹਰ
(ਸਾਈਕੋਟਰਿਸਟ)



Michael Polignano, MD
ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦਵਾਈ ਮਾਹਰ ਅਤੇ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ



Ann Cao-Nasalga, MBA
ਤੰਬਾਕੂ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਮਾਹਰ



**ਸਟੈਂਫੋਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ
ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ**

**ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ
(telemedicine) ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ**

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 650-497-6583 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
tobaccotx@stanfordhealthcare.org

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

11/2023 ਦੌਰਾਨ ਚਾਲੂ
ਸਟੈਂਫੋਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਰੋਗੀ ਅਨੁਭਵ/ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਝੇਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ



ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ

ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹੁਣੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬਸ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼:

- ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਚੌਕਸੀ ਯੁਕਤ ਕੌਸ਼ਲ
- ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੰਬਾਕੂ ਕਿਉਂ ਛੱਡੀਏ?

- ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਘੱਟ ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ)
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਫਲ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ
- ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋ
- ਛੱਡਣ ਦੇ ਚਰਨ

ਛੱਡਣ ਦੇ ਚਰਨ

1. ਸਹੀ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਤੰਬਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
2. ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨ ਲਈ ਵਿਅਸਥ ਰਹੋ।
ਧੂਏਂ ਰਹਿਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਸ਼ੌਂਕੀਆ ਕੰਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।
3. ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਐਸ਼ਟ੍ਰੇ, ਲਾਈਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਤੰਬਾਕੂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
4. ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਪਚਾਰ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਖਿਆਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?	ਤੱਥ
ਮੈਨੂੰ ਸੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਮੈਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।	ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੰਬਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ²
ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਮੈਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।	ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। NRT ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ³
ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ?	ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ⁴
ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ⁵

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

³ <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

⁵ <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>