



Престанете со пушење Stop Smoking

Една од најважните работи која можете да ја направите за да го намалите ризикот да заболите од рак е да престанете да пушите. Чадот од тутунот содржи повеќе од 4000 хемикалии, вклучувајќи над 60 карциногени материи или хемикалии кои се познати како предизвикувачи на рак. Кога вовлекувате чад од цигара, овие хемикалии влегуваат во вашите бели дробови и се пренесуваат низ вашето тело.

Штом ќе ја изгаснете последната цигара, тоа веднаш ќе биде корисно за вашето здравје, дури и ако веќе страдате од здравствени проблеми.

Причини зошто треба да се откажете да пушите

- Дванаесет часа откако ќе престанете да пушите, скоро целиот никотин ќе излезе од вашиот систем и повеќето нуспроизводи ќе исчезнат во рок од пет дена.
- После 24 часа, нивото на јаглероден моноксид во вашата крв драматично ќе се намали, што значи вашето тело ќе може поефикасно да прима и користи кислород.
- После два дена, ќе започне да ви се враќаат сетилата за вкус и мирис.
- После два месеци ќе се подобри крвотокот во вашите раце и стапала.
- После една година, опасноста да заболите од срцева болест значително ќе се намали.
- После 10 години, ризикот да заболите од рак на белите дробови ќе се намали за половина.

Откажување од пушење

Многу пушачи треба да се обидат да се откажат од пушење неколку пати пред тоа да го направат за стално. Најдобар совет е постојано да се обидуваат. Праксата им помага на пушачите да планираат што да прават следниот пат кога ќе чувствуваат потреба да пушат.

Начини на откажување од пушење

Откажување наеднаш

За многу луѓе, откажувањето од пушење наеднаш е најуспешниот начин да престанат да пушат. Ова значи целосно да се престане со пушење без тоа да се намалува постепено.

Терапија со замена на никотин

Користењето на никотински мастици, лепенки, таблети или средства за вдишување може да бидат корисни за хроничните пушачи, иако повеќето пушачи самите се откажуваат од пушењето. Вашиот доктор или аптекер ќе ви објасне како да ги користите овие производи.

Лекарства кои се даваат на упат за помош при откажувањето

Лекарствата кои се даваат на упат, на пример, vupropion, може да помогнат да се ублажат симптомите кои се јавуваат кога се откажувате од пушењето, на пример, нескротлива желба за цигара, нервоза и неспокојство. Меѓутоа, тоа не може целосно да ги спречи овие симптоми.

Алтернативни лекувања

Иако често постои интерес за користење на билни лекарства, духовно лечење или други алтернативни терапии, не постојат доволно докази со кои може да се потврди ефикасноста на овие методи за откажување од пушење.

Препораки

- Изберете метод кој е безбеден, ефикасен и кој ви одговара.
- Бидете претпазливи со производи кои ви обекаваат дека се успешни без вие да правите било што или кои ја преувеличуваат стапката колку се успешни.
- Никотинот создава голема зависност и иако различни производи може да му помогнат на лицето да се откаже од пушење, сепак не постои лесен начин да се постигне тоа.

Како да се справите со симптомите кои се јавуваат при откажувањето од пушење

Првите неколку дена откако ќе се откажете од пушење може да бидат најтешки, затоа што може да се чувствувате заморени, нервозни и напнати. После околу една до две недели, повеќето од овие симптоми ќе исчезнат. Мал број на луѓе се откажуваат без да добиваат желба да запалат цигара.

Следните четири работи може да бидат од помош:

Одложете да запалете цигара кога ќе почувствувате потреба за тоа. После пет минути, нагонот за пушење ќе се намали.

Дишете длабоко, вдишувајте и издишувајте воздух бавно и длабоко - повторете го тоа трипати.

Пијте вода во мали голтки и чувајте ја во устата малку подолго за да уживате во вкусот.

Правете нешто друго за да не мислите на пушењето. Слушајте музика, вежбајте или разговарајте со некој пријател. Откако ќе престанете да пушите, најдобрата работа што можете да ја направите за вашето општо здравје и благосостојба е да бидете поактивни.

Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.

Каде можам да добијам веродостојни информации?

Национална информативна линија за откажување од пушење (National Quitline): 13 78 48 (13 QUIT)

Како да го намалите ризикот да заболите од рак Како се рангирате?

(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

Интернет страниците 'Откажи се затоа што можеш' ('Quit because you can'):
www.quitbecauseyoucan.org.au

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council)
(со врски до Советите за рак во државите и териториите)
www.cancer.org.au

Служба за преведување и толкување 13 14 50