

ತಂಬಾಕನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಇಂದೇ ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ..... ನೀವೂ
ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಬೇಡಿ

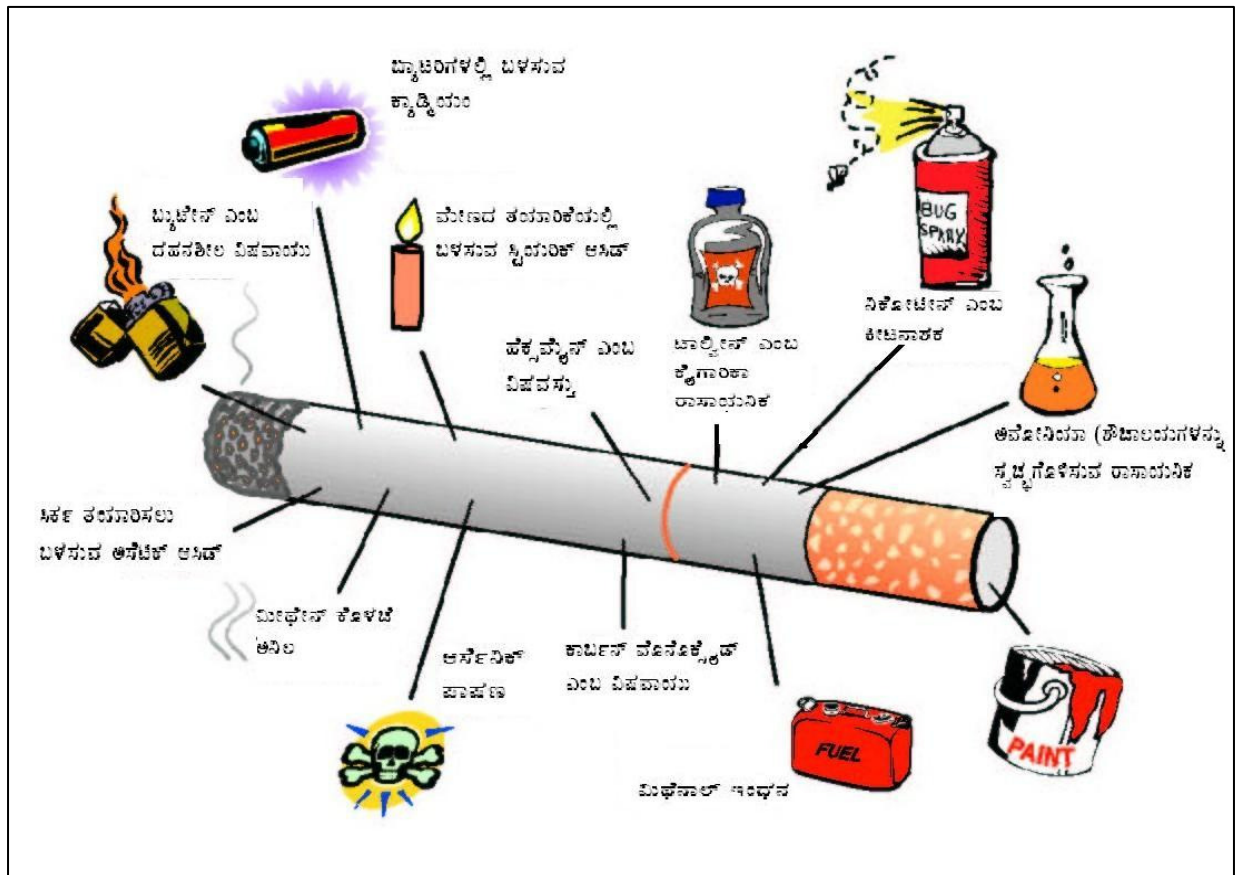


ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ
ಡಾ. ಎ.ವಿ.ಬಾಳಗಾ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ದೊಡ್ಡಣಗುಡ್ಡೆ, ಉಡುಪಿ

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಗಮನಿಸಿ :

- ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕಲೆಯಾದ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮುಂತಾದವು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ.
- ಧೂಮಪಾನವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಅವು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.
- 20 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು 20-25 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.
- ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಆರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

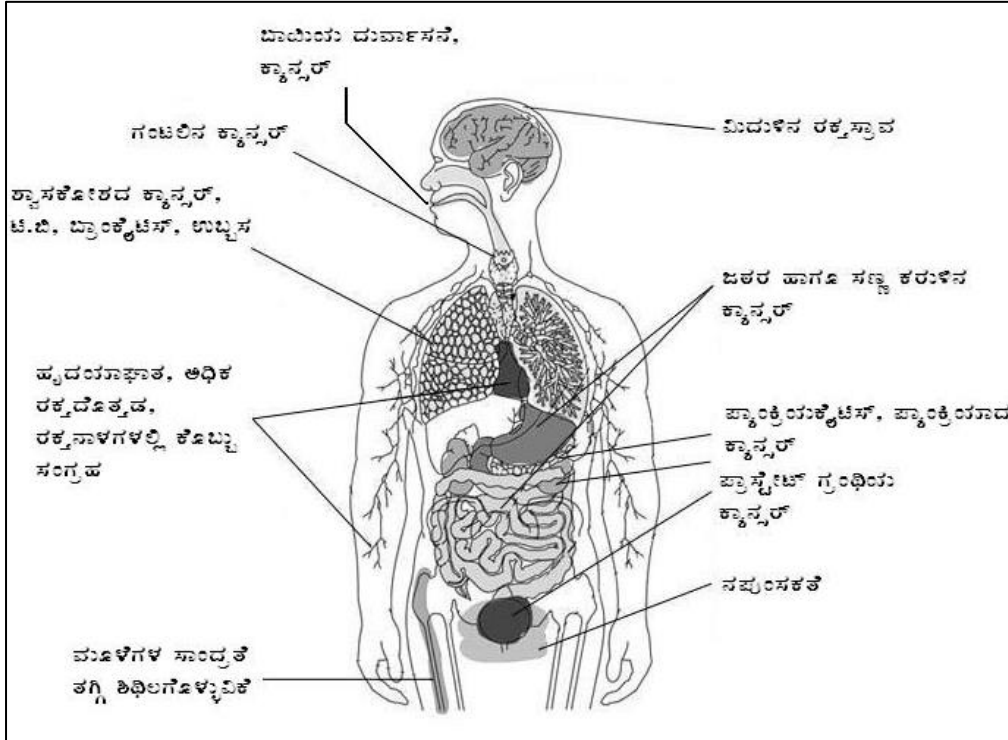
ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳ ಸೇರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು



4000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ

- **ನಿಕೋಟೀನ್**: 1 ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ 15-20 ಗ್ರಾಮ್ ನಿಕೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. (60 ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧ ನಿಕೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.)
- **ಟಾರ್**: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ವಸ್ತು
- **ಅಮೋನಿಯಾ**: ಚಟವನ್ನಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತು
- **ಸೀಸ**: ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತು
- **ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್**: ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತು

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು :



ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ವರ್ಜಿಸಿದ

20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ತಾಪಮಾನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೇರುತ್ತದೆ.

8 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ

24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ

ನರ ತಂತುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು
ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ

2 ವಾರದಿಂದ 3

ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ,
ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಶೇ 30% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

1 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಕೆಮ್ಮು, ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕಟ್ಟುವುದು
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಯಾಗಳು ಪುನಃ ಬೆಳೆದು ಕಫ
ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ

1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ

ಹೃದಯದ ಕೊರೊನರಿ ನಾಳದ ರೋಗದ ಭೀತಿ ಒಬ್ಬ ಧೂಮಪಾನಿಗಿಂತ 50%
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ
ಸಂಭವ ಧೂಮಪಾನಿಗಿಂತ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್
ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾಗುತ್ತದೆ

15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಹೃದಯದ ಕೊರೊನರಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಭವ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವ
ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು:

- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಭಯ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ತಲೆನೋವು
- ಕೋಪ
- ತಂಬಾಕಿಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲ/ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ
- ಮಂಕುತನ

ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು:

- ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ
- ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ
- ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಖರೀದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
- ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಲೈಟರ್ ಹಾಗೂ ಆಶ್ ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ

- ನಾನು ಈ ದಿನ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ಪೋಲೊ, ಮಿಂಟ್ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ
- ತಂಬಾಕಿನ ಚ್ಯುಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಬಳಸಬಹುದು
- ನೀವು ತಂಬಾಕಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಲೋ, ಅನಾಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ದೇಣಿಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೋ ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಪಡಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಾದಾಗ ಏನಾದರೂ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಉದಾ : ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ ಉದಾ : ಮನೆ, ಲೈಬ್ರರಿ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಇತ್ಯಾದಿ
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಆಸೆಯಾದಾಗ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 'ನಾನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಫಲಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗು ಹಾಕಿ
- ಸೇದಲು ಆಸೆಯಾದಾಗ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರ ಸಂಗವನ್ನೇ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ವರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಾಂತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಿ.

ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುತ್ತೇವೆ

- ನಿಮ್ಮ ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು;
 - ನಿಕೋಟೀನ್ ಚ್ಯುಯಿಂಗ್ ಗಮ್
 - ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು



ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ವರ್ಜನೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. **ಡಾ. ಎ.ವಿ.ಬಾಳಿಗಾ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ**ಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ವರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ '**ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ**'ವು ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲಭ್ಯರುತ್ತಾರೆ.