

Take the leap.co.uk



# Latha Gun Smocadh

## Ma tha thu deiseil gus sgur, seo mar a nì thu e:

Ma bhios tu a' smocadh, no a' cagnadh, tombaca, 's dòcha gu bheil fios agad mun chron a nì e – air do shlàinte fhèin, air d' airgead agus air an àrainn sa bheil thu. Ma tha thu airson sgur, seo cuideachadh math bho Latha Gun Smocadh.

Cuir romhad deit airson sgur, agus tòisich ag ullachadh. Cuir fios gu loidhne-cuideachaidh airson sgur – bheir iad dhut fiosrachadh mu ionadan gus sgur de smocadh, agus a tha an-asgaidh, san sgìre agad.

Cuidichidh an cungadair ionadail no an dotair agad thu cuideachd gus sgur. Bheir iad dhut fiosrachadh mu leigheasan a bheir cothrom nas fheàrr dhut air sgur:

### Leigheas An Àite Nicotain (NRT)

Tha iomadh seòrsa dhen seo ann mar paidseachan agus glaodh. Bidh e ga do thoirt far nicotain mean air mhean, agus a' lùghdachadh miann an tombaca fhad 's a bhios tu a' sgur dhen fhasan. Gheibh thu NRT le òrdugh-dotair.

### Zyban® (bupropion)

Bidh an druga seo ag atharrachadh mar a bhios d' eanchainn a' gabhail ri nicotain. Cha chòrd smocadh riut cho mòr, bidh e a' lùghdachadh miann agus a' dùblachadh na teansa a th' agad air sgur gu tur. Iarr tuilleadh fiosrachaidh air an dotair agad.

### Champix® (varenicline)

Seo leigheas ùr gun nicotain a bhios ag obrachadh le bhith a' toirt faochadh bho mhiann agus bho chomharran nuair a bhios tu a' sgur, agus a' lùghdachadh an toileachais a gheibh thu bho smocadh ma smocas tu nuair a tha thu ga chleachdadh. Sheall sgrùdaidhean gum faod do theansa air sgur a dhol am meud suas ri a' cheithir uiread. Iarr tuilleadh fiosrachaidh air an dotair agad.

Mas fheàrr leat gun drugaichean a chleachdadh mar leigheas no clionaigean a fhrithealadh, gheibh thu fiosrachadh air fèin-chuideachadh feumail bho na loidhnichean cuideachaidh diomhair airson sgur de smocadh – fòn thucasan an toiseach!

### Loidhnichean cuideachaidh

Bidh loidhnichean cuideachaidh a' toirt seachad taic agus comhairle dhìomhair an-asgaidh.

**Sasainn:** 0800 434 6677

**Alba:** 0800 84 84 84

**A' Chuimrigh:** 0800 085 2219

**Èirinn a Tuath:** ri tighinn

