

Take the leap.co.uk



Sigara İçmeme Günü

Bırakmaya hazırsanız, şunları yapacaksınız:

Sigara içiyorsanız ya da tütün çiğniyorsanız bunun kendi sağlığınıza, ailenizin sağlığına, mali durumunuza ve çevrenize verdiği zararı biliyor olmalısınız. Bırakmak istiyorsanız işte size No Smoking Day'den etkili bir yardım.

Bırakmak için bir tarih belirleyin ve hazırlanmaya başlayın. Bir sigarayı bırakma yardım hattını arayarak bölgenizdeki ücretsiz sigarayı bırakma merkezleri hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Eczacınız ya da doktorunuz da sigarayı bırakmanıza yardımcı olabilir ve sigarayı bırakmadaki şansınızı artıracak tedaviler hakkında size bilgi verebilir.

Nikotin Karşılama Tedavisi (NRT)

Bu tedavi bant veya çiklet şeklindedir. Sigara içme isteğinizi azaltıp alışkanlıklarınızı değiştirerek yavaş yavaş nikotinden vazgeçmenizi sağlar. Bu tedaviyi reçete ile alabilirsiniz.

Zyban® (bupropion)

Bu ilaç tedavisi beyninizin nikotine verdiği tepkiyi değiştirir. Sigara içmeyi daha az zevkli hale getirir, sigara içme isteğini azaltır ve sigarayı bırakma şansınızı iki kat artırabilir. Daha fazla bilgi için doktorunuza danışınız.

Champix® (vareniklin)

Bu tedavi sigara içme isteğine son veren, sigarayı bırakmaktan vazgeçme belirtilerinden kurtulmayı sağlayan ve kullanım sırasında sigara içildiğinde alınan keyfi azaltan nikotin içermeyen bir tedavidir. Çalışmalar, sigarayı bırakabilme ihtimalini dört kata kadar artırdığını göstermiştir. Daha fazla bilgi için doktorunuza danışınız.

İlaç tedavisini veya kliniklere gitmeyi tercih etmiyorsanız güvenilir sigarayı bırakma yardım hatlarından kişisel yardım bilgileri alabilirsiniz; gitmeden önce aramayı unutmayın!

Yardım Hatları

Yardım hatları ücretsiz güvenilir öneri ve destek sunar

İngiltere: 0800 434 6677

İskoçya: 0800 84 84 84

Galler: 0800 085 2219

Kuzey İrlanda: 0808 812 8008

