اردو URDU

Take the leap.co.uk

یوم ترک تمباکو نوشی

اگر آپ اسے روکنے کے لئے تیار ہیں، تو اس کے طریقے یہ ہیں:

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا تمباکو چباتے ہیں، تو ہو سکتا ہے آپ کو – اپنی صحت، اپنے خاندان کی صحت، اپنے مال و متاع، اور اپنے ماحول پر اس کے نقصان کا علم ہو۔ اگر آپ اسے روکنا چاہتے ہیں، تو یوم ترک تمباکو نوشی (No Smoking Day) کی جانب سے کچھ حقیقی مدد حسب ذیل ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے ایک تاریخ مقرر کریں اور تیاری کرنا شروع کر دیں۔ ترک تمباکو نوشی کی ہیلپ لائن (stop smoking helpline) کو فون کریں۔ وہ آپ کو آپ کے علاقے میں موجود تمباکو نوشی روکنے کے مفت مراکز کے بارے میں معلومات دے سکتے ہیں۔

آپ کا مقامی دوا فروش یا آپ کا ڈاکٹر بھی تمباکو نوشی کو روکنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے، اور آپ کو ایسے معالجات کے بارے میں معلومات دے سکتا ہے جو آپ کی تمباکو نوشی کو روکنے کے امکانات میں اضافہ کر سکتے ہیں:

نکوٹین کے تبادلے کا علاج (NRT)

یہ علاج متعدد شکلوں میں آتا ہے، بشمول پیچ (Patch) اور گم۔ یہ آپ کی عادت کی تبدیلی کے دوران پر سکون انداز سے عادات (ہڑک یا طلب) کو کم کرتے ہوئے، آپ کی نکوٹین کو چھڑوا دیتی ہے۔ آپ نسخے پر NRT حاصل کر سکتے ہیں۔

Zyban® (بیوپروپیان)

اس دوا کے علاج سے نکوٹین کی جانب آپ کے دماغ کا رد عمل تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس سے تمباکو نوشی کے پر مسرت ہونے میں کمی آ جاتی ہے، یہ طلب کو کم کرتی ہے اور تمباکو نوشی کو ہمیشہ کے لئے ختم کرنے کے واسطے آپ کے امکانات کو دُگنا کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔

Champix® (ویرنیسیلین)

یہ نکوٹین کے بغیر ایک نیا علاج ہے جو طلب اور ترک نشہ کی علامات سے نجات مہیا کر کے کام کرتا ہے اور اگر اس کو استعمال کرتے ہوئے آپ تمباکو نوشی کریں، تو یہ آپ کے تمباکو نوشی سے حاصل کردہ لطف کو کم کرتا ہے۔ مطالعہ جات نے دکھایا ہے کہ یہ تمباکو نوشی کو روکنے کے امکانات کو چار گنا تک کم کر دیتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔

اگر آپ ادویات سے علاج کو استعمال کرنا یا شفاخانوں میں جانا پسند نہ کریں، تو آپ ترک تمباکو نوشی کی رازدارانہ ہیلپ لائنوں سے مفید ذاتی مدد حاصل کر سکتے ہیں – پہلے انہیں فون کریں!

ہیلپ لائنیں

ہیلپ لائنیں رازدارانہ مفت مشورہ اور امداد پیش کرتی ہیں

0800 00 22 88
0800 169 0 881

British Heart Foundation

British Heart Foundation is a registered charity, no. 225971 (England and Wales), SC039426 (Scotland)
No Smoking Day is a registered charity, no. 1006714 (England and Wales), SC039318 (Scotland)