

ধূমপান - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

ধূমপান বন্ধ করলে স্বাস্থ্যের সুনিশ্চিত। স্বাস্থ্যের প্রচুর উপকার পেতে হলে যে কোন সময় ধূমপান বন্ধ করা যায়। যদি আপনি ধূমপান ছাড়তে চান অথচ অসুবিধা হয় তাহলে প্র্যাকটিস নাসের সঙ্গে কথা বলুন। এটা ধূমপানের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা। চাইলে আরো বিস্তারিত বর্ণনাসহ লিফলেট পেতে পারেন।

ধূমপান এত ক্ষতিকর কেন?

ধূমপান ইউকে-তে অকালমৃত্যুর সবচেয়ে বড় কারণ। আপনি ধূমপান করলে শুধু যে অকাল মৃত্যু হতে পারে তাই নয় মৃত্যুর বছর বছর আগে থেকেই ধূমপান সংক্রান্ত রোগব্যাধি যেমন ফুসফুসে ক্যান্সার, হৃদরোগ, এমফিসেমা এবং দূরারোগ্য ব্রঙ্কাইটিসের কষ্টকর উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

এছাড়া হাঁপানি, ফুসফুসের অন্যান্য রোগ, রেনাস শুষ্ক করুন এবং আস্টোপোরোসিস (হাড়ে ক্ষয়) ধূমপানে আরো বেড়ে যায়। বেশ কিছু ধূমপায়ী মধ্য বয়সে পৌঁছে যৌন শক্তি হারায় (ধূমপানের ফলে রক্তশিরায় ক্ষতি হওয়ার কারণে)। এছাড়া গড়পড়তায় ধূমপায়ীর সঙ্গে বসবাসকারী শিশু ও ছোট ছেলেমেয়ে অন্যান্য স্বাভাবিক পরিবারের ছেলেমেয়ের চেয়ে বেশী অসুস্থ হয়।

ধূমপান বন্ধ করায় সাহায্য করতে পারে এমন কিছু টিপস্

- ধূমপান বন্ধ করার দিনক্ষণ নির্ধারিত করে ধূমপান সম্পূর্ণ ছেড়ে দিন। (অনেকে ধীরে ধীরে ছাড়তে চায়, তবে গবেষণায় জানা যায় যে স্বাভাবিক থেকে কম ধূমপান করলেও প্রতিটি সিগারেট বেশী পরিমাণ খাওয়া হয় এবং নিকোটিন স্তর একই থাকে। সুতরাং নির্ধারিত দিন থেকে চিরতরে ছেড়ে দেওয়াই শ্রেয়।)
- সকলকে বলুন। অনেক সময় বন্ধুপরিজন সাহায্য করতে পারেন।
- অ্যাসট্রে, লাইটার ও সব সিগারেট সরিয়ে ফেলুন।
- অব্যাহতির উপসর্গের জন্য প্রস্তুত থাকুন। ধূমপান বন্ধ করলে এগুলি দেখা যায়ঃ অসুস্থ বোধ, মাথা ব্যথা, উদ্বেগ, বিরক্তি, লোভ ও অস্বস্তিকর অনুভূতি। আপনার শরীর যে নিকোটিন পেয়ে অভ্যস্ত তার অভাবে এসব উপসর্গ দেখা যায়। ধূমপান বন্ধ করার ১২-২৪ ঘন্টায় এটা বেড়ে যায়, তারপর ২-৪ সপ্তাহে স্বাভাবিক হয়ে যায়।
- যে সব পরিস্থিতিতে ধূমপানের সম্ভাবনা বেশী (যেমন পাবে) সেখানে সতর্ক থাকুন, আপনার রুটিন কয়েক সপ্তাহ বদলে দিন।
- প্রতিদিন চেষ্টা করুন। যেদিন সফল হবেন সেই তারিখ থেকে ক্যালেন্ডারে দাগ কেটে দিন। যখনই ধূমপানের ইচ্ছা হবে নিজেকে বোঝান আবার থেকে শুরু করতে হবে।
- গঠনমূলক মনোভাব রাখুন। আপনি যে ধূমপান করেন না সবাইকে এ কথা বলে দিন। আপনার গায়ে সিগারেটের গন্ধ থাকবে না। কয়েক সপ্তাহ পর আপনি ভালো অনুভব করবেন, খাবারের স্বাদ পাবেন, কাশি কমবে। আপনার অর্থ সঞ্চয় বাড়বে।
- খাবার। যেহেতু ধূমপান ছাড়লে খিদে বাড়ে তাই অনেকের ওজন বেশী হওয়ার বিষয়ে চিন্তিত হয়ে পড়ে। খিদে বাড়বে তার জন্য প্রস্তুত থাকুন তবে বেশী সর্করা বা চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন না। চিনি ছাড়া গাম ও ফল মূল খাবেন।
- ব্যর্থ হয়ে সিগারেট খেয়ে নিলে নিরাশ হবেন না। আবার ধূমপান শুরু করার দরকার নেই। ঐ সময় ধূমপান বন্ধ রাখা কেন অসম্ভব হয়েছিল তার কারণ খুঁজে নতুন উদ্যমে চেষ্টা করুন।
- নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এনআরটি) সাহায্য করতে পারে - যদি অব্যাহতির উপসর্গ কষ্টকর হয়। আপনি নিকোটিন গাম, স্প্রে, প্যাচ, ট্যাবলেট, লজেস ও ইনহেলার ব্যবহার করতে পারেন। সত্যি যদি ধূমপান ছাড়তে চান তাহলে এর মধ্যে এমন একটা জিনিস বেছে নিন যা আপনার ধূমপান বন্ধ করার সম্ভাবনা দ্বিগুণ করে দেয়। এ ব্যাপারে ফার্মাসিস্ট, জিপি বা নার্স বলতে পারবেন।
- এছাড়া আরেকটা বিকল্প হল বুপ্রোপিয়ন (বাণিজ্যিক নাম 'জায়বান') এতেও ধূমপান ছাড়তে চাইলে ধূমপান বন্ধ করার সম্ভাবনা দ্বিগুণ। এতে নিকোটিন থেকে অব্যাহতির উপসর্গ কম হয়। যদি আপনি ছাড়ার সিদ্ধান্ত নেন অথচ ছাড়তে কষ্ট হয় তাহলে জিপির সাহায্য নিতে পারেন।

আরো সাহায্য ও তথ্য

কুইট - একটি চেরিটি সংস্থা যা ধূমপান বন্ধ করায় সাহায্য করে। কুইটলাইন : ০৮০০ ০০২২ ০০

ওয়েব : www.quit.org.uk

এনএইচএস স্মোকিং হেল্পলাইন : ০৮০০ ১৬৯০ ১৬৯ ওয়েবসাইট www.givingupsmoking.co.uk