

# ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਸਿਹਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਮਿੰਟ** ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**24 ਘੰਟੇ** ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੁਝ ਦਿਨ** ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।



**1 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ** ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖਿਆਈ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।

**1-2 ਸਾਲ** ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**5-10 ਸਾਲ** ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ੀ ਖਾਨੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**10-15 ਸਾਲ** ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਂਡਰ, ਅਨਾੜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



# ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ



Jodi Prochaska, PhD, MPH  
ਸੰਚਾਲਕ



Smita Das, MD, PhD, MPH  
ਨਸ਼ਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਮਾਹਿਰ  
(ਸਾਈਕੋਟੈਰਿਸਟ)



Michael Polignano, MD  
ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦਵਾਈ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ  
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ



Amy Pirkl, BA  
ਤੰਬਾਕੂ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਮਾਹਿਰ

## ਕੌਂਸਲਰ

Annemarie Jagielo, BA, BS  
Eli Feldman, BA

2/2022 ਤੱਕ ਮੌਜੂਦਾ  
ਸਟੈਂਫੋਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਰੋਗੀ ਅਨੁਭਵ/ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਝੇਵਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ



ਸਟੈਂਫੋਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡੋ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ  
(telemedicine) ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ  
ਸਹਾਇਤਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:  
ਐਮੀ ਪਿਰਕਲ ਲਈ 650-382-4159

ਈਮੇਲ:  
tobaccox@stanford.edu

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

**Stanford**  
Cancer Institute  
A National Cancer Institute  
Comprehensive Cancer Center

**Stanford** MEDICINE



## ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ

ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹੁਣੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬਸ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

### ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼:

- ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਚੌਕਸੀ ਯੁਕਤ ਕੌਂਸਲ
- ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

## ਤੰਬਾਕੂ ਕਿਉਂ ਛੱਡੀਏ?

- ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਘੱਟ ਦੁਸ਼ਪਰਭਾਵ (ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ)
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹੁ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ
- ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋ

## ਛੱਡਣ ਦੇ ਚਰਨ

1. ਸਹੀ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।  
ਤੰਬਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
2. ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨ ਲਈ ਵਿਅਸਥ ਰਹੋ।  
ਧੂਏਂ ਰਹਿਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਸ਼ੌਕੀਆ ਕੰਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।
3. ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।  
ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਐਸਟਰੋ, ਲਾਈਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਤੰਬਾਕੂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
4. ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।  
ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਪਚਾਰ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਸਧਾਰਨ ਖਿਆਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?	ਤੱਥ
ਮੈਨੂੰ ਸੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਮੈਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।	ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੰਬਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। <sup>2</sup>
ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਮੈਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।	ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। NRT ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। <sup>3</sup>
ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ?	ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <sup>4</sup>
ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

<sup>3</sup> <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

<sup>5</sup> <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>