

Medikamente për t'a lënë duhanin

Medikamentet e lehtësojnë hujin dhe problemet e abstinencës dhe i rrisin gjasat për të pasur suksesë. Ilaqet me nikotin në forma të ndryshme mund të blihen pa receptë në barnatore ku edhe mund të merrni këshilla rreth përdorimit. Koha e rekomanduar e përdorimit është tre muaj. Është e rëndësishme që ti përmbaheni udhëzimeve të përdorimit dhe të merrni dozë të plotë!

Çmaçakëz

Kan me shije të ndryshme dhe të dy përqendrimeve 2 dhe 4 mg.
Doza e rekomanduar: 8-12/ditë.

Fllaster

Japin furnizim stabil me nikotin gjatë gjithë ditës. Ka fllaster ditë dhe fllaster 24 orë dhe tri lloje përqendrimesh.

Mikrohapa dhe hapa që mbahen në gojë

Lehtësojnë hujin e duhanit në mënyrë diskrete. Hapat që mbahen në gojë janë të 1 dhe 2 mg. doza e rekomanduar 1-2 hapa, 8-12 herë/ditë.

Inhalator (cigare artificiale)

I mbanë të angazhuar gojën dhe gishtrinjtë. Doza e rekomanduar: 4-12 tapa nikotine/ ditë.

Medikamente me recepta Sprej për hundë (me nikotin)

Bënë një lehtësim të shpejtë dhe efektiv. Mundë të shkakttoj një irrimtim lokal të mukozës së hundës.

Bupropion (fabrikati Zyban) hapa depoje, nuk përmban nikotin.
Kohë e rekomanduar trajtimi: 7-9 javë.

Ti që don ndihmë dhe mbështetje

Mos ngurro të pyesish ambulancën tuaj. Nganjëherë shërbimet shëndetsore të ndërmarrjes, shërbimi dentar dhe baranoret mund të ju ndihmojnë.

Ndihmë në mes telefonit:

Linja Lëje - Duhanin 020-84 00 00
Këshillimore falas nëpërmes linjes telefonike

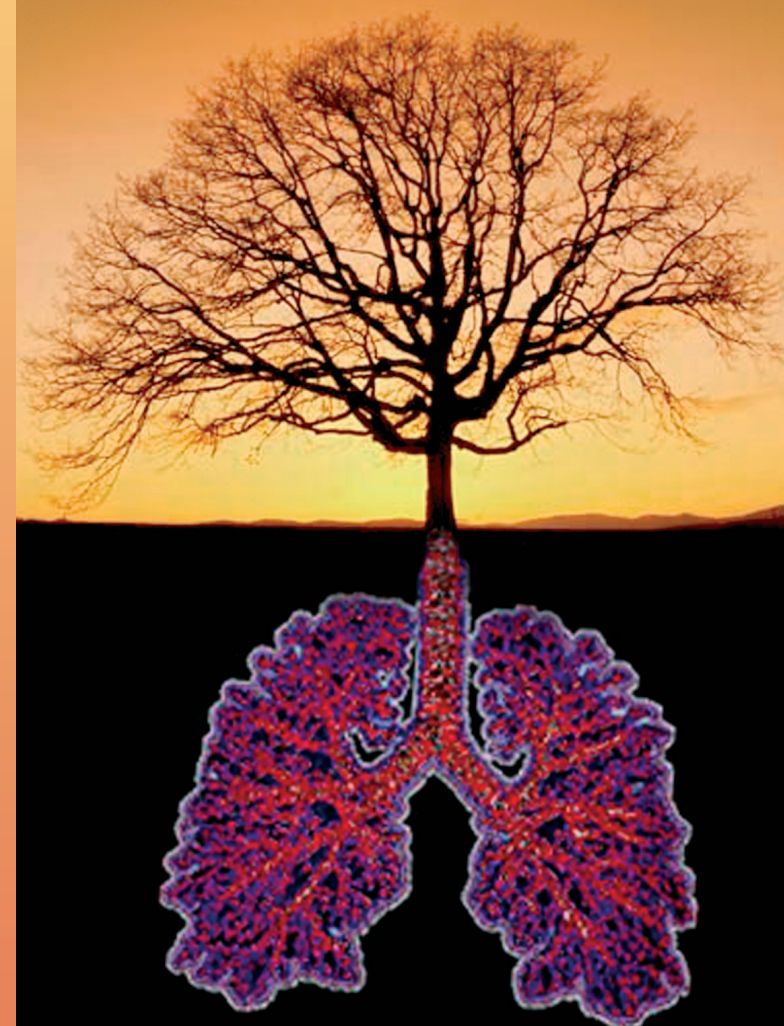
Ndihmë në Internet:

www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org

Këshilla në gjuhë të huaja:

www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(anglisht, arabisht, persisht, spanjollisht dhe boshnjakisht-serbokroatisht)

Rruga për një jetë pa tym duhani...



språk: Albanska

**EN DROGFRI
FRAMTID**



Përse të lihet duhanit?

Duhani dëmton shëndetin

Sëmundjet serioze si kanceri i mushkërive, sëmundjet e tjera të mushkërive dhe bronkeve si dhe sëmundjet e zemrës dhe enëve të gjakut janë shumë më prezente në mesin e duhanxhinjëve.

Duhanxhinjtë kanë konduccion më të dobët, dhëmbë më të dëmtuar, skelet më të ligështuar dhe lëkur jo të freskët.

Edhe tymi i duhanit pra duhani pasiv e rritë rrezikun për sëmundjet e zemrës dhe enëve të gjakut, problemeve me bronkhitis dhe iritime nga hunda, sytë dhe fyti.

Fëmijët dhe duhani

Së paku 75% e tymit të një cigareje shkon në ajrë, dhe i dëmton fëmijët dhe të rriturit që gjenden në të njëjtat lokale. Fëmijët e duhanxhinjëve sëmuren më shpeshë. Ti shmangeni pirjes së duhanit brenda, si në shtëpi ashtu edhe në vendin e punës.

Të mirat nga lërja e duhanit

Pas 20 minutash: Tensioni i gjakut dhe pulsi zbriten.

Pas 8 orësh: Furnizimi i gjakut me oksigjen përmirësohet dhe ju do të keni konduccion më të mirë.

Pas 2-12 javësh: Gjaku qarkullon më lehtë dhe mushkëritë e juaja funksionojnë më mirë.

Pas 1 viti: Ju keni kursyer 13.000 kr, nëse keni konsumuar një pako cigare në ditë. Shtëpia e juaj do të jetë pastërt. Nuk do të ketë erë duhani në rroba, tepiha apo perde.

Pas 5 vitesh: Rreziku për kancer të mushkërive është përgjysmuar.

Lërja e suksesshme e duhanit!

Më e rëndësishmja që Ju të keni suksesë është vullneti i juaj.

Mendo mirë!

* **Përse don t'a lëshë duhanin?**

* **Çka do të fitosh nga kjo?**

Pyetë ndokënd që veç e ka lënë duhanin se si po i duket.

Bëja kështu!

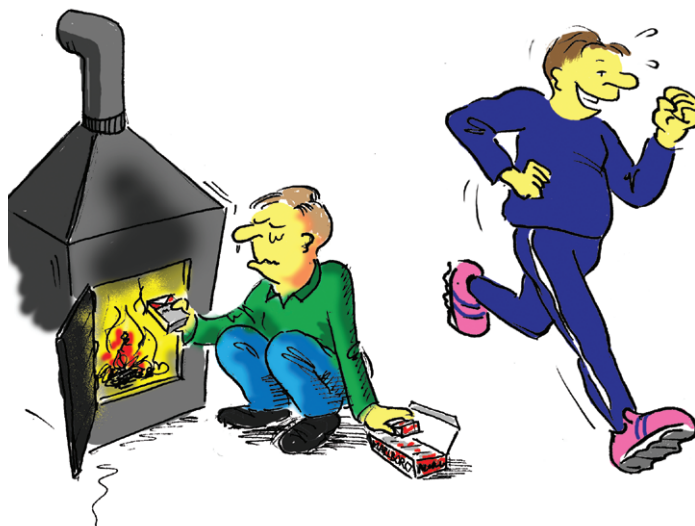
1. Caktoje datën për cigaren e fundit 2-4 javë përpara. Deri atë ditë pi duhan vetë përjashtë apo vetëm në një vend të posaqëm brenda. Mos merrë me vete kafënë, gazetën apo telefonin në vendin ku e pinë duhanin. Kjo të ndihmon që t'i thyesh veset dhe të zvogëlosh konsumimin e duhanit pakëz.

2. Në ditën e fundit- ndërpreje tërësisht! Të gjitha bezditë e abstinencës që mund ti përjetoni pas lërjes së duhanit do t'u kalojnë, vetëm mos e ndezni cigaren prapë.

3. Hedhni të gjitha cigarette dhe gjërat përkatëse! Mos e ngrehë as edhe një tymë! Nëse e ndezë ndonjëherë, huji i duhanit nuk do t'u largohet asnjëherë.

4. Hani me rregull dhe pini shumë ujë!

5. Përdorni me gjithë qejf medikamente për t'a lënë duhanin.



Përballimi i hujit të duhanit

Është normale që të ndjeni marramendje, vështërsi koncentrimi, presion dhe nervozizëm në fillim pas lërjes së duhanit. Këto quhen bezdi abstinence dhe janë më të rënda tri ditët e para. Gradualisht hiqen bezditë e abstinencës dhe pathuajse se largohen fare pas një muaji. Kjo nuk është shenjë se ju nuk mund t'a lini duhanin por ky është një reaktion normal i rigjenerimit të trupit!

Nëse ndjen huj (lakmi) për cigare

Largoni mendimet duke marrë frymë thellë, pastroni dhëmbët apo bëni një shëtitje. Pini një gotë ujë ngadalë! Hani një marendë të vogël p.sh. një frutë!

Nëse jeni nervoz

Luteni rrethin tuaj që të kenë durim. Medikamentet me nikotin mund të ju ndihmojnë. Aktiviteti fizik mund të lehtësoj. Mos harroni të hani me rregull!

Nëse keni vështërsi për të fjetur

Mos pini kafë në mbrëmje. Lexoni ndonjë libër. Pini pak qumshtë me mjaltë!

Nëse keni vështërsi me koncentrimin

Pauzoni shpeshë e pak. Bëni shëtitje. Hani mire. Medikamentet me nikotin ju ndihmojnë.

Nëse jeni më tepër të lodhur

Kujdesuni që të bëni një gjumë të mirë. Përpiquini të jeni fizikisht më aktiv. Bëni një pauzë mu në mesë të ditës. Pini shumë ujë. Hani ushqimin me rregull dhe hani marendë të vogla.