

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಲ್ಮೊನೋಲಜಿಷ್ಟ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್

ವತಿಯಿಂದ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸರಣಿ



“ಧೂಮಪಾನ ದೂರವಿಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ”

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ

1. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನು?

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ಆಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗಂಟಲು, ಪುಪ್ಪುಸ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬಾಯಿ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್, ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ, ರಕ್ತಂ, ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಜನಕ (ಕಿಡ್ನಿ), ಗಂಧಿಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮಡಿಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಂತಹ (ನಿಮೋನಿಯಾ) ರೋಗಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದವರು, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಮಪಾನ ಚಟದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

2. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೊಗೆರಹಿತ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲವೆ?

ಯಾವುದೇ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೊಗೆರಹಿತ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಳಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, (ಸ್ಟ್ರೋಕ್), ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು.

ಹೊಗೆರಹಿತ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಧೂಮಪಾನದಂತೆಯೇ ಚಟ (ಅಡಿಕ್ಷನ್) ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಬಳಸುವ ಗೀಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

3. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ?

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಜಗಿಯುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

4. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ದಿನಾಂಕ ಒಂದನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ದಿನಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ನನಗಾಗಲೇ ಹಿಂದೆ ಹಲವು ವಿಫಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ, ಹಾಗಾದರೆ ಮುಂದೇನು?

ಸೋಲೆ ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಸೋಲಿನಿಂದ ನಾವೆಂದೂ ಧೃತಿಗೆಡಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ವಿಫಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವಾಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

6. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಯಾವ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- ತ್ಯಜಿಸುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ನೆನಪಿಸುವಂತಹ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.

- ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಧೂಮ ಪುಡಿ ತಟ್ಟೆ (ಆಷ್ ಟ್ರೆ) ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

7. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ತನ್ನ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸಲು ತಾಕೀತು ಮಾಡುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಹಾಡು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

8. ಧೂಮಪಾನ ದೊಂದಿಗೆ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು ಏನು?

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಸಂಗೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಉಪಹಾರ ಟೀ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಧೂಮಪಾನದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ

ಧೂಮಪಾನ ಜ್ಞಾಪಿಸು ವಂತಹ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

“ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿ” ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ!!!

ಸೂಚನೆ:

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮರುಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊಡುಗೆದಾರರು:

ಡಾ|| ಶಿವಮೂರ್ತಿ. ಎನ್, ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞ *

ಡಾ|| ಕೋಮರ್ಲ ಪುನೀತ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞ*

ಡಾ|| ಭವ್ಯ ಶಿವಲಿಂಗಯ್ಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞ*

* ಬೋಧಕವರ್ಗ, ಡಾ|| ಚಂದ್ರಮ್ಮ ದಯಾನಂದ ಸಾಗರ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್
ಎಜುಕೇಶನ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್

