

# এশিয়ান ক্যুইট লাইন ®

ধূমপান বন্ধ করার গাইড  
যাইবান এবং নিকোটিন রিপ্লেইসম্যান্ট থেরাপী  
সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

## ভূমিকা

বেশীর ভাগ ধূমপায়ীরাই সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে চান। এতে তাদের স্বাস্থ্য রক্ষা হবে এবং তারা আরো বেশীদিন বাঁচতে পারবেন। ধূমপান ছেড়ে দেয়া সহজ নয় তা সত্ত্বেও যুক্তরাজ্যে এ পর্যন্ত প্রায় ১১ মিলিয়নের ও বেশী লোক ধূমপান একেবারে ছেড়ে দিতে সফল হয়েছেন।

নিকোটিন রিপ্লেইসম্যান্ট থেরাপী এবং নতুন ড্রাগ যাইবান ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি ধূমপান ছেড়ে দেবার সুযোগ দ্বিগুণ বাড়াতে পারেন। এসব ধেরাপী ধূমপায়ীদের সিগারেট ছাড়ার ফলে নিকোটিনের অভাব হেতু সৃষ্ট শারীরিক ও মানসিক লক্ষণ সমূহ যেমন, অসিস্থরতা, বদমেজাজ, উদ্ভিগ্নতা, কিছুতে মনযোগ দিতে না পারা ইত্যাদি সমস্যাগুলোকে দূর করতে সাহায্য করে। তবে ধূমপান ছেড়ে দিতে আপনাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হতে হবে কারণ এর কোন দ্রুত বা সহজ পথ নেই।

## নিকোটিন কি ?

নিকোটিন হচ্ছে নেশাজাতীয় বস্তু যেটি তামাকে আছে। এ নেশার জন্যই আপনি যখন সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে চেষ্টা করেন তখন আপনার শরীর নিকোটিন পাবার জন্য অধীর হয়ে ওঠে। নেশা ছাড়াও সিগারেট খাওয়া একটি সামাজিক প্রথা হিসেবে পরিচিত। তবে নেশার জন্যই কেউ যখন সিগারেট খাওয়া ছাড়ার চেষ্টা করেন তখন তারা অস্থির, দৃষ্টিভ্রান্ত, বদমেজাজী বা মনযোগে কষ্ট ইত্যাদি অবস্থায় থাকতে পারেন যা তাদের ছাড়ার প্রচেষ্টাকে কষ্টকর করতে পারে।

## নিকোটিন রিপ্লেইসম্যান্ট থেরাপী কি? (NRT)

এটি হচ্ছে একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে আপনি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়ে শুধুমাত্র নিকোটিন ব্যবহার করে সিগারেটের নেশাকে কাঠাবার চেষ্টা করেন এবং এর ফলে আপনি সিগারেটের ক্ষতিকর পদার্থগুলি যেমন টার, কার্বন মনো-অক্সাইড সহ অনেক জিনিস এড়াতে পারবেন কারণ এ গুলি থেকেই আপনার বিভিন্ন অসুস্থতা হতে পারে। একটু একটু নিকোটিন ব্যবহার করার মাধ্যমে আপনি সিগারেট খাওয়ার অস্থির ভাবকে মানিয়ে চলতে পারবেন। তবে মনে রাখবেন এটি যাদুর মতো তাড়াতাড়ি কাজ করবেনা, শুধু সিগারেট খাওয়া ছাড়ার ফলে সৃষ্ট শারীরিক এবং মানসিক লক্ষণ সমূহকে মোকাবেলা করতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে। বিশেষ করে যখন আপনি মনে প্রানে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেবার চেষ্টা করছেন। NRT সাধারণত: আপনি তিনমাস পর্যন্ত ব্যবহার করতে পারবেন। এরচেয়ে আরো বেশীদিন ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে আপনার জিপি অথবা কোন এডভাইজারের পরামর্শ নেন।

NRT এর মাধ্যমে নিকোটিন ব্যবহার করার বিভিন্ন উপায় আছে। কেমিস্ট শপ এবং ফার্মিসিস্ট থেকে আপনি বিভিন্ন জাতের NRT কিনতে পারেন। এ ব্যাপারে আপনার জিপি অথবা কাউন্সিলারের কাছ থেকে পরামর্শ পেতে পারেন। আপনি কি পরিমাণ সিগারেট খান এবং আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা কেমন এসবের উপর নির্ভর করবে আপনার কোন জাতীয় NRT প্রয়োজন।

**প্রধান প্রধান NRT গুলো হচ্ছে:** নিকোটিন প্যাচেস বা পট্টি : এক ধরনের আঁঠা জাতীয় পট্টির ভেতরে নিকোটিন থাকে যেটি হাতে বা শরীরের অন্যান্য জায়গায় লাগানো যায়। পট্টির ভেতর থেকে নিয়মিত ভাবে নিকোটিন বের হয়ে শরীরে ঢুকে। এ পট্টি দিনের ১৬ ঘন্টা অথবা ২৪ ঘন্টার জন্য লাগানো যায় এবং এটি ভিনু ডোজে পাওয়া যায়। আপনি যদি সাধারণত দিনে ১৫ টি বেশী সিগারেট খান তাহলে আপনাকে বেশী মাত্রার পট্টি ব্যবহার করতে হবে।

**নিকোটিন গাম :** ২ mg এবং ৪ mg ডোজের গাম পাওয়া যায়। এটি বিভিন্ন ফল এবং পুদিনার স্বাদে পাওয়া যাবে। প্রথম দিকে এটি খেতে বিস্বাদ লাগতে পারে তবে বেশীর ভাগ লোক কিছুদিনের মাঝে এটি খেতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন। এটি সাধারণ চুয়িংগামের মতো না চিবিয়ে বরং কিছুটা চিবিয়ে এবং কিছুটা জিভের নীচে রাখলে সময় সময় প্রয়োজন মতো নিকোটিন বেরিয়ে আসবে। নিকোটিন গলার ভেতর দিয়ে না গিয়ে মুখের ভেতর দিয়ে রক্তের মাঝে মিশে যায়। গাম সাধারণত ৩০ মিনিট পর্যন্ত কার্যকর থাকে। যেহেতু গাম ব্যবহার রকলে মুখের ভেতর দিয়ে ধীরে ধীরে নিকোটিন শরীরে প্রবেশ করে, সেহেতু সারাদিন নিয়মিত ভাবে গাম চিবাতে হবে। ধূমপায়ীদের সাধারণত দিনে ১০ টি থেকে ১৫ টি গামের প্রয়োজন হতে পারে।

**ইনহেলেটর :** এটি একটি প্লাস্টিকের বস্তু যা কিছুটা সিগারেটের বাস্তব মতো দেখায় এবং এটির ভেতরে নিকোটিনের কার্টিজ থাকে। ইনহেলেটরের মুখে আপনার মুখ লাগিয়ে সিগারেট খাওয়ার মতো টান দেবেন। যখন আপনার সিগারেট খাবার খুব ইচ্ছে হবে তখন এটি টানবেন। গামের মতো এটিও গলার ভেতর দিয়ে ফুসফুসে না গিয়ে মুখের ভেতরের রক্ত কনিকার সাথে মিশে শরীরে ঢুকে।

**ট্যাবলেট :** এটি হচ্ছে একটি ছোট্ট নিকোটিন ট্যাবলেট আপনি না চুষে এবং না চিবিয়ে শুধু জিভের নীচে রেখে দেবেন। নিকোটিন মুখের ভেতর দিয়ে শরীরে প্রবেশ করবে। প্রথম প্রথম ট্যাবলেটটি খেতে খুব কড়া স্বাদের লাগতে পারে তবে বেশীর ভাগ লোকজন পরে এতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন। গাম বা ইনহেলেটর থেকে এটি ব্যবহার করা সহজতর।

**লজেস :** এটি কিছুটা ট্যাবলেটের মতোই কাজ করে তবে এটি না চিবিয়ে শুধু চুষতে হবে। এটি মুখের এক পাশে রেখে দেবেন এবং যখন প্রয়োজন মনে করবেন আবার চুষবেন। যেহেতু এভাবে নিকোটিন আপনার মুখের ভেতর দিয়ে শরীরে ধীরে ধীরে যায় সেহেতু সারাদিন নিয়মিত ভাবে চুষতে হবে।

**ন্যাসাল স্প্রে :** এটি নাকে দেবার স্প্রে যার মাধ্যমে নিকোটিন নাকের ভেতর দিয়ে আপনার শরীরে মিশে যায়। এটি অন্যান্য NRT পদ্ধতি থেকে তাড়াতাড়ি কাজ করে এবং যারা বেশী সিগারেট খান তাদের জন্য খুব ফলদায়ক। জিপির কাছ থেকে প্রাইভেট প্রেসক্রিপশন নিয়ে এটি কিনতে হবে।

## NRT এর খরচ এবং উপযোগিতা

### NRT কি সবার জন্য নিরাপদ ?

১৮ বছরের নীচে কাউকে NRT ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া হয়না। আপনি যদি গর্ভবতী হন অথবা আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাইয়ে থাকেন তাহলে এটি ব্যবহারের আগে আপনার জিপির সাথে আলাপ করবেন। তাছাড়া আপনার যদি হার্টের সমস্যা, ব্লাড-প্রেসার, আলসার অথবা অন্য কোন অসুস্থতার চিকিসা করাচ্ছেন তাহলে NRT সম্বন্ধে আপনার কোন দ্বিধা বা প্রশ্ন থাকলে সবসময় জিপি বা ফার্মাসিস্ট এর সাথে আলাপ করবেন।

### NRT ব্যবহার ছেড়ে দেয়া কি কষ্টকর ?

বেশীর ভাগ লোকজনই সময়মতো সহজেই NRT ব্যবহার ছেড়ে দিতে সফল হয়েছেন। এতে সিগারেটের চেয়ে অনেক কম নিকোটিন থাকে।

## NRT এর কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে কি ?

প্যাচেস (পট্টি) লাগালে অনেক সময় চুলকানি হতে পারে এবং চামড়া লাল হয়ে যেতে পারে। পট্টি শরীরের এক জায়গায় না লাগিয়ে বিভিন্ন জায়গায় লাগালে এসব হবার সম্ভাবনা কম হবে। গাম, ট্যাবলেট বা লজেন্স থেকে মুখে এবং গলায় যন্ত্রনাদায়ক অস্বস্তি, বদহজম বা বমিভাব হতে পারে। নাকের স্প্রে থেকে হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া এবং চোখ ছলছল করতে পারে। তবে এসব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ক্ষণস্থায়ী এবং লোকজন এতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন।

## NRT কিনতে কি রকমের মূল্য দিতে হয় ?

বিভিন্ন ধরনের NRT জাতীয় দ্রব্য ভিন্ন দামের হতে পারে। এ ব্যাপারে এশিয়ান কুইটলাইনের কাউন্সিলাররা আপনাকে সঠিক ভাবে বলতে পারবে। তবে আপনার যদি ওষুধের প্রেসক্রিপশনে পয়সা না দিতে হয় তাহলে আপনি NRT ও অন্তত ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত বিনামূল্যে পেতে পারেন। এ ব্যাপারে আপনার জিপির সাথে আলাপ করবেন।

## যাইবান কি?

এটি একটি নতুন ওষুধ যেটি ২০০০ সালের জুন মাসে বেড়িয়েছে। যাইবান ট্যাবলেটে ১৫০ মি: গ্রা: ব্যুপ্রিয়ন হাইড্রোক্লোরাইড আছে। এতে কোন নিকোটিন নেই। এটি ট্যাবলেটের মতো গিলে খেতে হয় এবং যেহেতু এতে NRT এর মতো নিকোটিন নেই তাই এটি ভিন্নভাবে কাজ করে। মূলত: এটি একটি মানসিক চাপ ও দুঃশ্চিন্তার জন্য তৈরী ওষুধ যেটি একই সাথে ধূমপান ছাড়ার ফলে সৃষ্ট মানসিক অস্থিরতাকে কমিয়ে রাখতে সাহায্য করে। এটি প্রমাণিত হয়েছে যে যাইবান ব্যবহার কালে ধূমপান ছাড়ার সম্ভাবনা দ্বিগুন বেড়ে যায়।

## যাইবান কতদিন পর্যন্ত ব্যবহার করতে হবে ?

এটি ৯ সপ্তাহের কোর্স। ধূমপায়ীরা ধূমপান ছেড়ে দেবার যে দিনটি ঠিক করবেন তার অন্তত ৮ দিন আগে থেকে যাইবান খাওয়া শুরু করতে হবে। এতে করে যাইবানের ব্যবহার বেশী কার্যকরী হবে। শুরুর প্রথম থেকে তৃতীয় দিন পর্যন্ত দিনে ১টি করে ট্যাবলেট খেতে হবে। চার নম্বর দিন থেকে কোর্সের শেষ পর্যন্ত সকালে ১টি এবং ৮ ঘন্টা পরে সন্ধ্যায় আরেকটা ট্যাবলেট খেতে হবে।

## খরচ এবং উপযোগিতা

### যাইবান কি সবার জন্য নিরাপদ ?

১৮ বছরের নীচে কাউকে যাইবান ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়। আপনি যদি গর্ভবতী হোন অথবা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাইয়ে থাকেন, ফিট হওয়ার অভ্যাস, খাওয়া দাওয়া নিয়ে সমস্যা জনিত রোগ যেমন বুলি মিয়া লিভারের অসুখ, মানসিক অসুস্থতা অথবা অন্য কোন অসুস্থতার জন্য চিকিৎসা করাচ্ছেন, তাহলে যাইবান ব্যবহারের আগে জিপির কাছ থেকে পরামর্শ নেবেন। যাইবানের প্রেসক্রিপশন দেবার সময় জিনি আপনাকে সঠিক পরামর্শ দেবে। যাইবান নিকোটিনের মতো আসক্তিমূলক নয়।

### যাইবানের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এটা ব্যবহার করলে সাধারণত মাথাব্যথা, ঘুমের ব্যঘাত মুখ ও গলা শুকিয়ে আসা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এগুলো সাধারণত কম শক্তির এবং ক্ষণস্থায়ী এটা ব্যবহার করলে আরো বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া হতে পারে যেগুলো সাধারণত হবার সম্ভাবনা খুব কম থাকে। আপনার জিপি এ ব্যাপারে আপনাকে বিস্তারিত বলে দেবে।

### যাইবানের খরচ কি হবে ?

যাইবান জিপির কাছ থেকে প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

### ধূমপান ছেড়ে দিতে আপনি আর কি করতে পারেন ?

সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেবার জন্য একটি দিন ঠিক করুন। কারণ এভাবে করলে আপনার ছাড়ার প্রচেষ্টা বেশী কার্যকরী হবে। মনে রাখবেন একটু একটু করে সিগারেটের সংখ্যা কমিয়ে এনে একেবারে ছেড়ে দেয়া বেশী কষ্টকর এবং কম সফল হয়।

সিগারেট ছাড়ার পর থেকে মনকে সব সময় অন্য দিকে ব্যস্ত রাখবেন। ঘর থেকে সিগারেটের প্যাকেট লাইটার এবং এ্যাশট্রে বাইরে ফেলে দেবেন।

সব সময় বেশী করে পানি অথবা ফলের রস খাবেন। নিজের কাছে গ্লাসে করে এগুলি রেখে দেবেন এবং নিয়মিত একটু একটু করে খাবেন।

নিজেকে সক্রিয় করে তুলুন। গাড়ী বা বাসে না গিয়ে হাঁটার চেষ্টা করবেন। লিফটের বদলে সিড়ি বেয়ে উপরে উঠবেন। ব্যায়াম করলে আরাম বোধ করবেন এবং মনের জোড় বেড়ে যাবে।

সবসময় ভালোর কথা চিন্তা করবেন। সিগারেট ছাড়ার ফল নেশার জন্য আপনার শরীর এবং মনে অশান্তি হতে পারে যেগুলি NRT এবং যাইবান ব্যবহারের মাধ্যমে কমানো সম্ভব হয়।

আপনার দৈনন্দিন নিয়মের পরিবর্তন করুন। যেসব জায়গা থেকে রোজ সিগারেট কিনতেন অথবা যেখানে গেলে অন্যান্য ধূমপায়ীদের সাথে দেখা হতো সেসব জায়গাগুলি অন্তত কিছুদিনের জন্য এড়িয়ে চলবেন।

কোন অজুহাত দেখাবেন না। দূঃসংবাদ বা এমনকি ভাল সংবাদ এসবের কোন অজুহাত দেখিয়ে “শুধু একটি সিগারেট খাব” এভাবে ভাববেন না। একটা খেলে পরে আরেকটা খেতে ইচ্ছা হবে এভাবে আবার সিগারেট খাওয়া শুরু হয়ে যেতে পারে।

নিজেকে পুরস্কৃত করুন। সিগারেটে খরচ বাঁচিয়ে যে পয়সা জমবে তা দিয়ে নিজের জন্য একটা ভাল জিনিস কিনুন বা অন্য কোন করুন তাহলে দেখবেন উৎসাহ পাবেন।

আপনার খাওয়া দাওয়ার প্রতি খেয়াল রাখবেন। ভাজা এবং তৈলাক্ত জিনিস যতটুকু সম্ভব না খাবার চেষ্টা করবেন। টুকটাক কিছু একটা মুখে দেবার ইচ্ছে হলে ফল বা সজীর টুকরা অথবা চিনি ছাড়া চুইংগাম মুখে রাখবেন।

একদিন একদিন করে ভাববেন। প্রতিটি দিন সিগারেট না খেয়ে কাটাতে পারলে আপনার এবং পরিবারের জন্য শুভ সংবাদ। এভাবে একদিন একদিন করে কাটাতে টারে একসময় আপনি সিগারেট খাওয়া একেবারে ছেড়ে দিতে পারবেন।

NRT বা যাইবান ঠিকমতো ব্যবহার করবেন। NRT এবং যাইবান খুবই কার্যকরী যেহেতু এগুলি আপনার সিগারেট খাওয়ার অধীর বা অস্থির ভাবকে দমিয়ে রাখে। এসব ঠিক পরিমাণে ব্যবহার করবেন এবং সম্পূর্ণ কোর্স শেষ করবেন।

নিজের প্রতি যত্ন নেবেন। কোন কোন ধূমপায়ী সিগারেট খাওয়া ভুলে থাকার কাজে কর্মে নিজেকে এত ব্যস্ত রাখে যে পরে নিজেরা ভীষন ক্লান্ত এবং পরিশ্রান্ত হয়ে যান। কাজ থেকে মাঝে মাঝে বিশ্রাম নেবেন এবং আরাম করার চেষ্টা করবেন।

এবার যদি ধূমপান ছাড়তে না পারি তাহলে কি হবে ?

নিজেকে আরো কিছুদিন সময় দিয়ে আবার যখন মনে করবেন আপনি প্রস্তুত হয়েছেন তখন আবার ছাড়ার চেষ্টা করবেন। না পারার জন্য নিজেকে দোষী না করে বার বার চেষ্টা চালিয়ে যাবেন। মনে রাখবেন আমরা সব সময় আপনাকে সহায়তা করার জন্য আছি। যখনি প্রয়োজন হবে আমাদেরকে ফোন করবেন।

কোথা থেকে আমি আরো তথ্য ও পরামর্শ পেতে পারি?

বিশ্বস্ত ও বন্ধুত্বসুলভ সাহায্য ও পরামর্শ পেতে হলে এশিয়ান কুইটলাইনের বিনা খরচের টেলিফোন লাইনে ফোন করুন। লাইনগুলো হচ্ছে :

বাংলা	সোমবার	বেলা ১টা থেকে রাত ৯টা	0800 0022 44
গুজরাতি	মঙ্গলবার	১-৯ টা পর্যন্ত	0800 0022 55
হিন্দী	বুধবার	১-৯ টা পর্যন্ত	0800 0022 66
পাঞ্জাবী	বৃহস্পতিবার	১-৯ টা পর্যন্ত	0800 0022 77
উর্দু	রবিবার	১-৯ টা পর্যন্ত	0800 0022 88

এশিয়ান কুইটলাইনের মহিলা ও পুরুষ কাউন্সিলাররা আপনার সাথে বাংলা সহ বিভিন্ন এশিয়ান ভাষায় এবং ইংরেজীতে কথা বলতে পারবেন। এসব কাউন্সিলাররা সহজসাধ্য এবং কার্যকরী সাহায্য ও পরামর্শ দেয়ার মাধ্যমে আপনার ধূমপান ছাড়ার চেষ্টাকে সফল করতে বিশেষভাবে সাহায্য করতে পারবেন। তাছাড়া উনারা আপনার এলাকায় আপনার জন্য উপযুক্ত কি ধরনের সাহায্য পাওয়া যাবে সে সম্বন্ধে ও আপনাকে বলতে পারবেন।