

એશિયન ક્વીટલાઈન®

ધુમ્રપાન બંધ કરવા માટે માર્ગદર્શન
ઝાઈબૈન અને નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી
સમજાવવામાં આવી છે

પરિચય

મોટાભાગના ધુમ્રપાન કરનારાઓએ ધુમ્રપાન કરવું બંધ કરવું છે. આ તેમની તંદુરસ્તી વધારી શકે છે અને તેઓ લાંબું જીવન જીવી શકે છે. ધુમ્રપાન છોડવું સહેલું તો નથી પણ યુ.કે.માં 11 મીલીયન લોકોએ સફળતાથી ધુમ્રપાન છોડ્યું છે.

નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપીથી અને નવું પદાર્થ ઝાઈબૈનથી તમે બંધ કરવાની તક બેગણી કરી શકો છો. આ થેરાપીઓએ ધુમ્રપાન કરનારને ધુમ્રપાન છોડવા માટે નિકોટીનના અભાવની થતી અસર, જેમ કે ચીડાઈ જવું, વ્યાકુળતા આવવી, બેચેની અને ધ્યાન આપવામાં મુશ્કેલી જેવી અસરને પહોંચી વળવા માટે સહેલું બનાવે છે. તમારે ધુમ્રપાન છોડવામાં મક્કમતા બતાવવી પડશે. આમાં કોઈ ઝડપનો કે સહેલો માર્ગ નથી.

નિકોટીન શું છે અને એને છોડવું અઘરું કેમ છે?

નિકોટીન એક વ્યસની પદાર્થ છે જે તમાકુમાં મળે છે. નિકોટીનનું વ્યસન એ છે જે સીગારેટ છોડવી મુશ્કેલ બનાવે છે, કારણકે જ્યારે તમે ધુમ્રપાન કરવાનું છોડો, ત્યારે તમારું શરીર એની ઝંખના કરે છે. ધુમ્રપાનની આદત એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ અને એક વ્યસન એમ બન્ને છે. વ્યસન જ એવી વસ્તુ છે જે છોડવું મુશ્કેલ બનાવે છે કારણકે જ્યારે વ્યક્તિ છોડવાની કોશીશ કરે છે ત્યારે તે કદાચ ચીડાઈ જાય, વ્યાકુળ, બેચેન થાય અને ધ્યાન આપવામાં મુશ્કેલીનો અનુભવ કરે છે.

નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (NRT) શું છે?

NRT ધુમ્રપાન અને નુકસાનકારક ડામર (ટાર), કાર્બન મોનોક્સાઈડ અને બીજા નુકસાનકારક પદાર્થો જે સીગારેટમાં મળે છે, તે વગર તમને નિકોટીન આપવાની એક રીત છે. તમને જે નિકોટીન આપવામાં આવે છે તમારી ઝંખનાને નિયંત્રણમાં લાવવામાં મદદ કરે છે. એ કોઈ જાદુઈ ઉપાય નથી, પણ છોડવા માટે જ્યારે તમે તમારી મક્કમતા સાથે સખત કામ કરતા હો, ત્યારે તેની અછતને લગતા લક્ષણોને ઘટાડવા માટે છે. તમે NRT ત્રણ મહિના સુધી વાપરી શકો છો અને જો તમારે આથી વધારે ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તમારા ડૉક્ટર કે સલાહકાર તમને મદદ કરી શકશે.

NRT દ્વારા નિકોટીન આપવાની ઘણી પદ્ધતિઓ છે. તમે તમારા કેમીસ્ટ અને ફાર્મસીસ્ટ પાસેથી NRT ના ઘણાં ઉત્પાદનો મેળવી શકો છો. તમારા જીપી અને સીઝેશન કાઉન્સેલર (નિષ્ક્રિય બનાવવા પર સલાહ આપનાર) ને સલાહ માટે પૂછો. તમને કયું ઉત્પાદન ઉચિત હશે એ તમે કેટલી સીગારેટ પીઓ છો અને તમારું સ્વાસ્થ્ય કેવું છે એના પર આધાર કરશે. મુખ્ય ઉત્પાદનો આ છે:

નિકોટીન પેચીસ (થીંગડા): ખાસ ચોટે એવા થીંગડાઓથી નિકોટીન ઠસાવવામાં આવે છે. આ થીંગડાઓને હાથમાં અથવા શરીર પર ચોટાડવામાં આવે છે અને એની રચના એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે એ નિકોટીનને શરીરમાં 16 કે 24 કલાક સુધી લગાતાર પહોંચાડતું રહે. આ થીંગડામાં નિકોટીનનું જુદું જુદું પ્રમાણ હોય છે. જો તમે દિવસની 15થી વધુ સીગારેટ પીતા હો, તો તમે વધારે પ્રમાણના નિકોટીનથી શરૂ કરશો.

નિકોટીન ગમ: નિકોટીન (ચાવવાના) ગમમાં 2mg અને 4mg ના પ્રમાણમાં આવે છે. આ ફળ અને ફૂદીનાના સ્વાદના આવે છે. શરૂઆતમાં આ ગમનો સ્વાદ તમને નહીં ગમે પણ મોટાભાગના લોકો થોડા સમય પછી આથી ટેવાય જાય છે. આને સાદા ગમથી જુદી રીતે ચાવવામાં આવે છે કારણકે તમે જ્યારે ચાવો ત્યારે આમાંથી નિકોટીન છુટે છે અને ઝંખનાઓ વચ્ચે તમે એને આરામ આપી શકો છો. નિકોટીનને મોંઢાની અંદરની ચામડીઓ દ્વારા ચૂસવામાં આવે છે, ગળવાથી નહીં. આ ગમ નિકોટીનનો સ્વાદ પૂરો થાય ત્યાં સુધી લગભગ 30 મિનીટ સુધી ચાલે છે. ગમમાંથી મુક્ત થયેલ નિકોટીનને મોંઢામાં ધીરેધીરે ચૂસવામાં આવે છે, તેથી ગમને આખો દિવસ નિયમીત ચાવવામાં આવે છે. ધુમ્રપાન કરનારે દરરોજ 10 થી 15 ટુકડાઓ ચાવવા પડે છે.

સૂંઘવાનું સાધન: આ એક પ્લાસ્ટીકનું સાધન છે જે સીગારેટ મુકવાના સાધન જેવું દેખાય છે, જેમાં તમારે નિકોટીનની કાર્ટરીજ મૂકી શકો છો. હોલ્ડર પર તમે ધુમ્રપાન કરો. જો તમે ધુમ્રપાન કરવાની પદ્ધતિને છોડી ન શકતા હો, તો તમને જ્યારે ઝંખના થાય ત્યારે તમે આનું ધુમ્રપાન કરી શકો છો. નિકોટીન કેકસા સુધી નથી પહોંચતું. એ મોંઢામાં અટકી જાય છે અને ગમની જેમ મોંઢાની અંદરના ચામડીઓ દ્વારા ચૂસી લેવાય છે.

ટીકડી: આ ટીકડી એક નાની નિકોટીનની ટીકડી છે જે તમે જીભની નીચે મૂકી એને પીગળવા દઈ શકો છો. તમે એને ચાવી અથવા ગળી નહીં જઈ શકો. નિકોટીન મોંઢાની અંદરની ચામડી દ્વારા ચૂસી લેવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં આનો સ્વાદ બહુ તીવ્ર લાગે પણ મોટાભાગના લોકો આથી ટેવાય જાય છે. આ પદ્ધતિ ગમ અથવા ધુમ્રપાનની પદ્ધતિ કરતા એક છુપી રીત છે.

લોઝેન્જ: લોઝેન્જ ટીકડીની જેમ જ કામ આપે છે અને એને ચૂસવામાં આવે છે, ચાવવામાં નહીં. એને મોંઢામાં બાજુમાં રાખવામાં આવે છે અને જ્યારે એનો સ્વાદ નરમ પડે ત્યારે તમે એને ફરીથી ચૂસી શકો છો. નિકોટીનને ધીરેથી છોડવામાં અને ચૂસવામાં આવે છે, તેથી લોઝેન્જને આખો દિવસ નિયમીત ચૂસવામાં આવે છે.

નાકમાં નાંખવાનું સ્પ્રે: આ એક નિકોટીનનું મિશ્રણ છે જે તમે નાકમાં સ્પ્રે કરી શકો છો. NRT ની બીજી રીતો કરતાં, આનાથી નિકોટીન બહુ જલદી ચૂસી શકાય છે અને આ બહુ ધુમ્રપાન કરનાર માટે ખાસ ઉપયોગી છે. આ તમારા જીપી પાસેથી ફક્ત ખાનગી પ્રિસ્ક્રીપ્શનથી જ મળી શકે છે.

ખર્ચ અને યોગ્યતા

શું NRT દરેક માટે સલામત છે?

18 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના વ્યક્તિઓ માટે NRT સલાહભર્યું નથી. જો તમે સગર્ભા અથવા સ્તનપાન કરાવતા હો, અથવા તમે હૃદયરોગથી પીડાતા હો, લોહીનું ઉચું દબાણ પડે, ચાંદા થયા હોય (અલ્સર) અથવા બીજી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારે તમારા જીપી પાસે સલાહ લેવી જોઈએ. જો તમને કોઈપણ ચિંતા કે વ્યાકુળતા હોય તો હંમેશા તમારા જીપી અથવા ફાર્મસીસ્ટ સાથે વાત કરો.

શું NRT પર વ્યસની થવું શક્ય છે?

મોટાભાગના લોકોને થોડા અઠવાડિયા અથવા મહિનાઓ પછી NRT માંથી નિકળવું સહેલું લાગે છે. આમાં તમાકુ કરતા ઘણું ઓછું નિકોટીન હોય છે.

શું NRT થી કોઈ આડી અસર છે?

પેચીસ (થીગડાઓ) કઠાય ચામડીમાં લાલપણું અથવા ખંજવાળ આવવા જેવું લાવી શકે છે. થીગડાને જૂદીજૂદી જગાએ મુકવાથી આ જોખમ ઘટી શકે છે. ગમ, ટીકડી અને લોઝેન્જસ મોંઢામાં અને ગળામાં સંતાપો, અપચો અને ઉલટી થાય એવું લાવી શકે છે. નાકના સ્પ્રે થી કઠાય છીંક આવવી, નાક ગળતું અને ભીંની આંખો થઈ શકે છે.

આમાંની ઘણી આડી અસર થોડાં વખત માટે હોય છે અને લોકો એનાથી ટેવાય જાય છે.

NRT નો ખર્ચ શું છે?

NRT ની કિંમત દરેક ઉત્પાદન પર આધાર કરે છે પણ તમારા એશિયન ક્વીટલાઈન કાઉન્સેલર (સલાહકાર) તમને હાલની કિંમત પર સલાહ આપશે. તેમ છતાં, જો તમે મફત પ્રિસ્ક્રીપ્શન મેળવવાને હકદાર હો, તો તમે 6 અઠવાડિયા સુધી નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી મફત મેળવવાને લાયક પણ હોઈ શકો છો. આ પર તમને તમારા જીપી સલાહ આપશે.

નવી ઔષધ ઝાઈબૈન શું છે?

ઝાઈબૈન એક નવું ઔષધ છે જેને જૂન 2000માં નવપ્રસ્થાન કરવામાં આવી હતી. ઝાઈબૈન એક 150 મી.ગ્રા.ની ટીકડી છે જે બુપ્રોપીઓન હાઈડ્રોક્લોરાઈડની બનાવેલ છે. આમાં નિકોટીન નથી આવતું. આ ટીકડીને ગળવામાં આવે છે અને એ NRT થેરાપી કરતા બીજી રીતે કામ કરે છે કારણકે એ નિકોટીનની જગા નથી લેતું. આ એક એન્ટી-ડીપ્રેસન્ટ છે જે તમાકુની તમારી અંખનાથી થતી ઉગ્ર આડી અસરને પહોંચી વળે છે. આમાં સારા એવા પૂરાવા છે જે બતાવે છે કે ધુમ્રપાન છોડવાની તક આથી બેગણી વધે છે.

આ સત્ર કેટલું લાંબુ છે?

આ 9 અઠવાડિયાનું સત્ર છે. ધુમ્રપાન કરનાર તેઓ હજી ધુમ્રપાન કરતા હોય ત્યારથી જ ઝાઈબૈન લેવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ સારવારના બીજા અઠવાડિયામાં સીગારેટ છોડવા માટે એક દિવસ નક્કી કરે છે. દાખલા તરીકે, 8મો દિવસ. આથી ઝાઈબૈનનું અસરકારક કામગીરી કરવાનું શરૂ થાય છે. 8મા દિવસે તેઓ ધુમ્રપાન કરવાનું બંધ કરે છે.

સારવારના 1લા અને 3જા દિવસે દિવસની એક ટીકડી હોય છે. 4થા દિવસથી સત્રના છેલ્લા દિવસ સુધી દિવસમાં બે વાર એક એક ટીકડી લેવામાં આવે છે – એક સવારે અને બીજી વહેલી સાંજે. ટીકડીને ઓછામાં ઓછાં 8 કલાકના અંતરે લેવાની હોય છે.

ખર્ચ અને યોગ્યતા

શું ઝાઈબૈન બધાં માટે સલામત છે?

18 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના વ્યક્તિઓ માટે ઝાઈબૈન સલાહભર્યું નથી. જો તમે સગર્ભા અથવા સ્તનપાન કરાવતા હો, તમને મુર્છાનો અનુભવ થયો હોય, અથવા ખોરાકની અયોગ્યતા, જેમ કે બુલીમીયા, પિત્તનો રોગ, સખત ગમગીનીનો અનુભવ કરતા હો અથવા તમે બીજી કોઈ દવા લેતા હો તો ઝાઈબૈન આપવા પહેલા તમને તમારા જીપી સલાહ આપશે.

શું ઝાઈબૈન પર વ્યસની થવું શક્ય છે?

ઝાઈબૈનમાં નિકોટીન નથી આવતું. તે વ્યસની નથી.

શું ઝાઈબૈનથી આડી અસર થઈ શકે છે?

સામાન્ય આડી અસરનો જે થોડા વ્યક્તિઓ કદાચ અનુભવ કરે એમાં છે મોઢું સૂકાવું, સૂવામાં મુશ્કેલી અને સમય સમય પર માથાનો દુખાવો. આમાંની ઘણી આડી અસર બહુ નરમ અને થોડા સમય માટેની જ હોય છે. બીજી આડી અસર હોઈ પણ શકે પણ એ ભાગ્યે જ થાય છે.

ઝાયબૈનનો ખર્ચ કેટલો છે?

ઝાયબૈન એન.એચ.એસ. ની પ્રિસ્ક્રીપ્શન પર મળે છે.

તમારું ધુમ્રપાન બંધ કરવામાં તમે બીજું શું કરી શકો છો?

ધુમ્રપાન બંધ કરવા માટે એક ચોકકસ તારીખ નક્કી કરો: જો તમે ધુમ્રપાન બંધ કરવા માટે એક ચોકકસ તારીખ નક્કી કરો અને તાત્કાલીક ધુમ્રપાન બંધ કરો તે બહુ અસરકારક પુરવાર થયું છે. ધીરેધીરે ઓછું કરવું તમારે માટે અઘરું લાગે છે અને મોટેભાગે એ કામ નથી કરતું.

કામમાં વ્યસ્ત રહો: સીગારેટથી ધ્યાન બીજે લેવા માટે કામમાં વ્યસ્ત રહો. તમારા બધાં એશ-ટ્રે, લાઈટરો અને સીગારેટના પેકેટો ફેંકી દો.

પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ: એક ગ્લાસ પાણી કે ફળનો રસ તમારી પાસે રાખો અને ધીરેધીરે ઘુંટડા લેતા જાઓ. જૂઠાજૂઠા સ્વાદવાળા લેવાની કોશીશ કરો.

વધુ પ્રવૃત્તિમય બનો: બસ કે કાર વાપરવાને બદલે ચાલો. લીફ્ટ લેવાને બદલે ઘરે ચઢો. કસરત તમને આરામ લેવામાં મદદ કરશે અને તમારો ઉત્સાહ વધારશે.

સાફ થાય એવા વિચાર કરો: સીગારેટ છોડવાની આડી અસર સારી નથી હોતી પણ આ એની નિશાની છે કે તમારું શરીર સીગારેટની અસરથી છુટે છે. NRT અને ઝાયબૈન આ અસરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

તમારી રોજની પ્રવૃત્તિમાં પરિવર્તન લાવો: જે જગાએથી તમે નિયમિત સીગારેટ લેતા હો, તે જગા પર જવાનું ટાળો અને જે જગા અને પરિસ્થિતિમાં ધુમ્રપાન કરતા લોકોને મળો તે જગા અને સંજોગોને ટાળો. આની જગાએ કંઈક બીજું કરો.

બહાના ન કાઢો: કોઈ આપત્તિ કે સુખ સમાચારને પણ બહાનું બનાવીને ફક્ત એક સીગારેટ પીવાનું બહાનું ન બનાવો. એવી કોઈ વસ્તુ નથી – ત્યાંથી પછી તમે બીજી એક અને બીજી એક એમ કરશો.

તમારી જાતને શાબાશી આપો: તમારી જાતને ઈનામ આપવું અગત્યનું છે. ધુમ્રપાન ન કરવાથી તમે જે નાણાં બચાવો છો એનાથી તમારા માટે તમે કંઈ સારી વસ્તુ લો.

તમે શું ખાઓ છો એનાથી સાવધ રહો: ચરબીવાળા ખોરાકના ફાંકા ન મારવાની કોશીશ કરશો. જો તમારે ફાંકા મારવાની જરૂર લાગે તો ફળ, કાચાં શાકભાજી અને ખાંડ વગરના ગમ અને મીઠાશ લો.

એક પછી એક દિવસ પર નજર કરો: સીગારેટ વિના દરેક દિવસ તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારા કુટુંબ માટે સારાં છે.... અને તમારા ખીસ્સા માટે પણ.

તમારી **NRT** અને ઝાયબૈનની થેરાપી પર જડ્યાં રહો: NRT અને ઝાયબૈન એ કારણથી કામ આપે છે કે એ તમારી ઝંખનાઓને દામવામાં મદદરૂપ થાય છે. આખું સત્ર પૂરું કરો અને તમને આપેલા પ્રમાણ પર અડી રહો.

ખુદ સાથે માયાળુ બનો: અમુક ધુમ્રપાન કરનાર પોતાના ધુમ્રપાનને રોકવામાં એટલા વ્યસ્ત રહે છે કે તેઓ થાકી જાય છે. આરામ કરવા માટે સમય શોધો અને આરામના ગાળાઓ કાઢો.

જો હું આ વખતે ધુમ્રપાન છોડી નહીં શકું તો શું?

થોડો આરામ લો અને તમે જ્યારે તૈયાર થાઓ ત્યારે ફરી શરૂ કરો. પોતાને દોષિત નહીં ગણો અને કોશીશ કરવાનું નહીં છોડો. દરેક કોશીશ તમને બીજીવાર ધુમ્રપાન છોડવામાં વધારે મદદરૂપ થશે. અમને ફરી ફોન કરો. અમે અહીં તમને મદદ કરવા માટે જ છીએ.

વધુ માહિતી અને સલાહ મને ક્યાંથી મળશે?

મફત, ખાનગી અને મૈત્રિભાવવાળી સલાહ માટે એશિયન ક્વીટલાઈન®ને અહીં ફોન કરો:

બંગાળી	સોમવાર	બપોરે 1 થી સાંજે 9	0800 00 22 44
ગુજરાતી	મંગળવાર	બપોરે 1 થી સાંજે 9	0800 00 22 55
હિન્દી	બુધવાર	બપોરે 1 થી સાંજે 9	0800 00 22 66
પંજાબી	ગુરુવાર	બપોરે 1 થી સાંજે 9	0800 00 22 77
ઉર્દુ	રવિવાર	બપોરે 1 થી સાંજે 9	0800 00 22 88

એશિયન ક્વીટલાઈનમાં સલાહ આપનારમાં બન્ને સ્ત્રી અને પુરૂષ છે જેઓ એક એશિયન ભાષા અને અંગ્રેજી ભાષા સરળતાથી બોલી શકે છે. તેઓ તમને એવી વાસ્તવિક સલાહ અને ટેકો આપશે જે તમને તમારા ધુમ્રપાન છોડવાની પધ્ધતિમાં મદદરૂપ થશે. સલાહકારો તમને અમારી બીજી સ્મોકીંગ સીઝેશન સપોર્ટ સેવાઓ વિષે ભાગ લેનાર જીપીની સર્જરીઓમાં અને તમારા વિસ્તારના સમાજ કેન્દ્રોમાં પણ કહેશે.