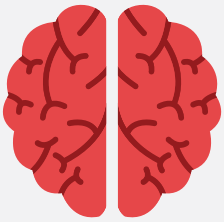
Controlling Risk Factor of Stroke: Smoking and Stroke

Smoking can increase your chance of developing serious health conditions including stroke. Quitting smoking can significantly reduce these risks. This factsheet explains how smoking affects you, the risks involved and ways to help you stop smoking.

Did you know?

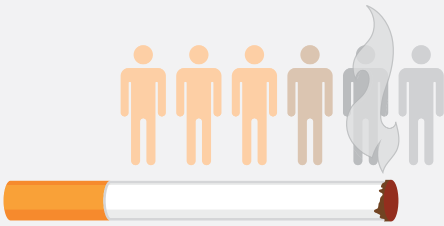
"The more you smoke, the more you stroke."

If you smoke 20 cigarettes a day, you are six times more likely to have a stroke compared to a non-smoker. Continuing to smoke after a stroke also triples your risk of death within a year.



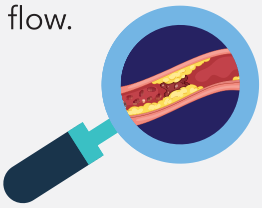
Smoking is the largest cause of preventable deaths in the world

In Singapore each day, about 6 people die prematurely from smoking-related diseases. The choice is in your hands.



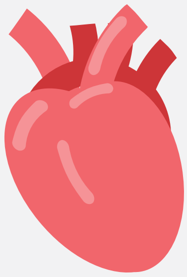
Smoking affects your cholesterol levels

Inhaling cigarette smoke reduces good cholesterol (HDL cholesterol) and increases bad cholesterol (LDL cholesterol) in your bloodstream. This can increase your risk of getting a stroke when the brain does not receive enough blood flow.



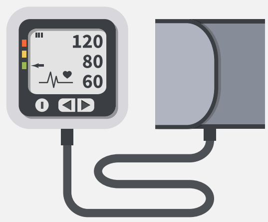
Smoking affects your heart

Smoking may trigger an episode of irregular heart rhythm, a heart condition known as atrial fibrillation, that increases your risk of stroke by 5 times.



Smoking affects your blood pressure

Smokers are also more likely to get high blood pressure, a major risk factor for stroke. If you are a smoker with high blood pressure, your risk of stroke is significantly increased.



Smoking increases the risk of developing Type 2 diabetes

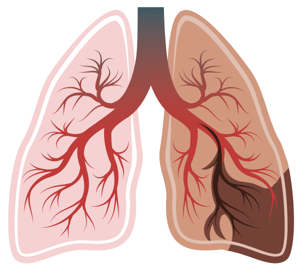
Smokers are more likely to develop Type 2 diabetes, which is a common risk factor for stroke. The nicotine from smoking cigarette weakens insulin action in the body, leading to insulin resistance. This results in higher blood sugar levels.

Common myths about smoking

Myth #1

"Cutting down the number of sticks is enough."

False. Cigarette smoke contains more than 7,000 chemicals, of which more than 70 are linked to cancer. Even one cigarette can damage your lungs and blood vessels, as well as increase the risk of lung cancer. Cutting down the number of sticks can be the first step, but do plan to stop completely for the full health benefits.



Myth #2

"I'm smoking 'filtered' cigarettes which are less harmful."

False. Filtered cigarettes do not reduce the harmful effects of smoking for the following reasons:

1. Smokers subconsciously block the filter vents with their fingers and mouth. As a result, the harmful chemicals are not filtered out effectively.
2. Smokers tend to inhale deeply when smoking low-yield cigarettes to get a nicotine high.
3. Smokers are lulled into a false sense of security. Studies show that lower tar levels have little or no effect on reducing the risk of lung and heart diseases and only slightly lower the risk of lung cancer.

Myth #3

"Since I already have a stroke, I do not need to quit."

False. Continuing to smoke after a stroke further increases your risk for another stroke.

Myth #4

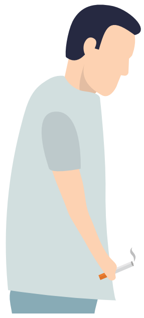
"I've been smoking for a very long time. It is too late for me to reverse its effect and recover."

False. The benefits of quitting start right away. Within 8 hours, your oxygen levels improve, and carbon monoxide and nicotine levels reduce by more than half. After 2-12 weeks, your blood circulation improves. After 5-15 years, your risk of stroke is reduced to that of a non-smoker.

Myth #5

"I have tried quitting and failed so there's no point trying anymore."

False. The most important thing is not to give up on yourself. Many ex-smokers made several attempts before they finally quit smoking completely. Just remember, each attempt to quit is a chance for you to better understand what triggers a relapse, so you will know which areas to improve on and what to do on your next try.



Myth #6

"Medication to stop smoking doesn't help."

False. Some medications, such as nicotine replacement therapy (NRT) including lozenges, patches and gums, help to reduce withdrawal symptoms so you can focus on resolving issues that cause you to smoke. Paired with counselling, these medications can double your chances of quitting for good.

Tips to help you stop smoking

Write down your personal reasons to quit smoking. Keep the list with you and read it to remind you of your motivations.

Share your plan to stop smoking with your friends and family members so that they can support you. This can help to keep you going.

Set a date to stop smoking and stick to it.

Seek help and support from your healthcare professionals or smoking cessation counselors. Or you may also call the QuitLine at 1800 438 2000 for more help.

Stay positive and tell yourself that you can do it.

Useful Contacts

Health Promotion Board	**"QuitLine" helpline** **Tel:** 1800 438 2000
	"I Quit 28-Day Countdown" programme **Website:** https://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit

Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Published in January 2022

An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.

控制中风风险因素：

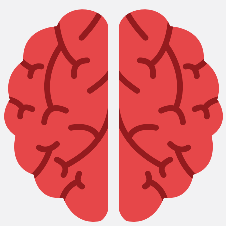
吸烟与中风

吸烟会增加一个人患上严重疾病的风险，包括中风。戒烟可以显著降低这些风险。这张宣传单讲解吸烟对您的影响、相关的风险以及能帮助您戒烟的方法。

您知道吗？

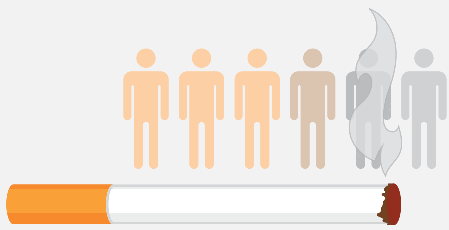
“吸越多烟，越有可能患上中风。”

每天吸20支的吸烟者，中风风险会比非吸烟者高6倍。中风后继续吸烟也会让您在一年内死亡的风险增加3倍。



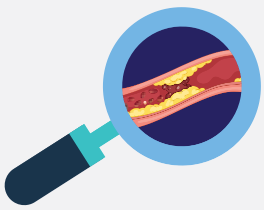
吸烟是在全球导致可预防死亡的最主要原因

在新加坡，每天大约有6个人因为吸烟相关的疾病而早逝。选择权在您的手中。



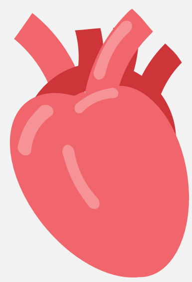
吸烟会影响您的胆固醇量

吸入香烟烟雾会降低血液中“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）的含量，同时增加“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）的含量。如果大脑所接受的血液不足，便会增加中风的风险。



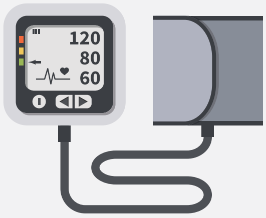
吸烟会影响到心脏

吸烟可能会引发心律失常，也称为心房颤动。这会使您患上中风的风险增加5倍。



吸烟会影响您的血压

吸烟也很有可能引发高血压。高血压是中风的主要危险因素之一。如果您是一名患有高血压的吸烟者，患上中风的风险会显著增加。



吸烟会增加患上二型糖尿病的风险

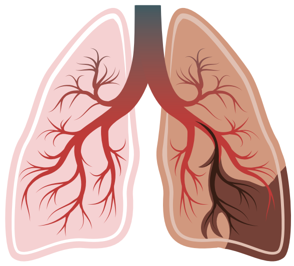
吸烟者更容易患上二型糖尿病，也是中风的危险因素之一。香烟中的尼古丁会削弱体内胰岛素作用，导致胰岛素抵抗，而让血糖水平升高。

关于吸烟的常见误区

误区 #1

“只要减少香烟的根数就足够了。”

错。香烟烟雾中含有多过7000种化学物质，其中70多种与癌症有关。即使是一根香烟，它也会损害您的肺和血管，并增加患上肺癌的风险。减少根数可以是戒烟的第一步，但是为了您的整体健康着想，请务必制定彻底戒烟的计划。



误区 #2

“我吸的是‘带过滤嘴’香烟，这种烟的危害较小。”

错。过滤烟嘴不会减少吸烟的有害影响，原因如下：

1. 吸烟者会在潜意识倾向于用手指和嘴堵住滤嘴上的透气孔，导致烟草中的有害化学物质无法被有效地过滤。
2. 吸烟者在吸入低含量等级的香烟时，往往会深吸，以获得尼古丁带来的快感。
3. 吸烟者会陷入及拥有一种虚假的安全感。研究显示，较低的焦油含量对降低患肺病和心脏病的风险几乎或根本没有影响，它只会略微降低患肺癌的风险。

误区 #3

“既然我已经有过一次中风，就没必要戒烟了。”

错。中风后继续吸烟会进一步增加再次中风的风险。

误区 #4

“我吸烟已经有很长时间了。现在扭转它的不良影响为时已晚。”

错。从您停止吸烟的那一刻起，就会立即有戒烟给身体带来的好处。在戒烟后的8个小时之内，您血液中的含氧量会改善，一氧化碳和尼古丁的水平会减少一半以上。在2-12周后，您的血液循环会得到改善。在戒烟后的5-15年，您患上中风的风险等同于未吸烟者。

误区 #5

“我试过戒烟，但是没有成功。因此不必再次尝试戒烟。”

错。戒烟最重要的部分是不要放弃自己。许多成功戒烟者在最终完全戒烟之前都有多次尝试的经验。请记住，每次戒烟尝试都是给自己的一个机会，让您更好地了解阻止自己完全戒烟的原因，这样您就会知道哪些方面需要做出改进，以及在下一次尝试时要怎么做。

误区 #6

“药物对戒烟没有帮助。”

错。某些药物，例如：尼古丁替代疗法中用到的含片、贴片和口香糖，能有助于缓解戒断症状，让您可以集中精力去解决导致吸烟的问题。这些药物与专业辅导互相配合，能使您完全戒烟的成功率增加一倍。

戒烟小贴士

写下您要戒烟的个人原因并列成一个清单。把这个清单带在身上，以便时刻阅读及提醒自己。

与朋友和家人分享您的戒烟计划，他们可以给予您需要的支持。这能帮助您坚持下去。

设定戒烟开始的日期，并同步实际行动起来。

向医护专业人士或戒烟顾问寻求协助和支持。或者您可以致电戒烟热线（QuitLine）1800 438 2000寻求更多帮助。

保持积极的心态，告诉自己能够做到。

实用资源

Health Promotion Board 保健促进局	戒烟热线（QuitLine） 电话: 1800 438 2000
	“I Quit 28天戒烟倒数”计划 网址：https://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit

Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
发布于2022年1月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措

Mengawal Faktor Risiko Angin Ahmar:

Merokok dan Angin Ahmar

Merokok boleh meningkatkan peluang anda untuk menghidap masalah kesihatan yang serius termasuk angin ahmar. Berhenti merokok boleh mengurangkan risiko ini secara ketara. Lembaran fakta ini menerangkan bagaimana merokok menjejas diri anda, risiko yang terlibat dan cara-cara untuk membantu anda berhenti merokok.

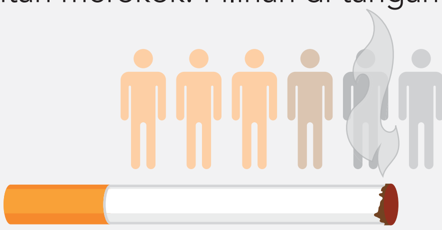
Tahukah anda?

"Semakin banyak anda merokok, semakin banyak anda mengalami angin ahmar."

Jika anda menghisap 20 batang rokok sehari, anda enam kali lebih berkemungkinan diserang angin ahmar berbanding dengan yang tidak merokok. Merokok meningkatkan risiko anda mengalami angin ahmar sebanyak enam kali. Meneruskan merokok selepas angin ahmar juga meningkatkan risiko kematian anda sebanyak tiga kali ganda dalam setahun.

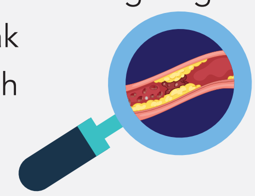
Merokok merupakan penyebab terbesar kematian yang boleh dicegah di dunia

Di Singapura, kira-kira 6 orang mati sebelum waktunya setiap hari disebabkan penyakit berkaitan merokok. Pilihan di tangan anda.



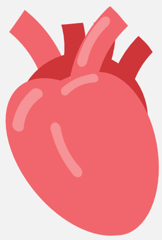
Merokok menjejas paras kolesterol anda

Menghirup asap rokok mengurangkan kolesterol baik (kolesterol HDL) dan meningkatkan kolesterol jahat (kolesterol LDL) dalam aliran darah anda. Ini boleh meningkatkan risiko anda diserang angin ahmar apabila otak tidak menerima aliran darah yang mencukupi.



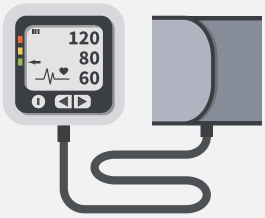
Merokok menjejas jantung anda

Merokok boleh mencetuskan episod degup jantung tidak sekata, masalah jantung yang dikenali sebagai fibrilasi atrium, yang meningkatkan risiko angin ahmar anda sebanyak 5 kali.



Merokok menjejas tekanan darah anda

Perokok juga lebih berkemungkinan mendapat tekanan darah tinggi, faktor risiko utama bagi angin ahmar. Jika anda seorang perokok yang mempunyai tekanan darah tinggi, risiko angin ahmar anda meningkat dengan ketara.



Merokok meningkatkan risiko menghidap penyakit kencing manis Jenis 2

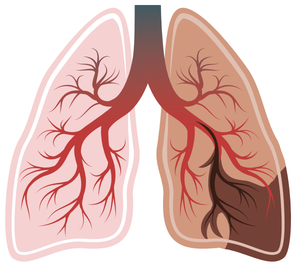
Perokok lebih berkemungkinan mendapat penyakit kencing manis Jenis 2, yang merupakan faktor risiko lazim bagi angin ahmar. Nikotin daripada menghisap rokok melemahkan tindakan insulin dalam tubuh, menyebabkan kekebalan terhadap insulin. Ini mengakibatkan paras gula dalam darah lebih tinggi.

Mitos lazim tentang merokok

Mitos #1

"Mengurangkan jumlah rokok sudah mencukupi."

Salah. Asap rokok mengandungi lebih daripada 7,000 bahan kimia, yang mana lebih 70 dikaitkan dengan barah. Walau sebatang rokok boleh merosakkan paru-paru dan saluran darah anda, serta meningkatkan risiko barah paru-paru. Mengurangkan jumlah batang rokok boleh menjadi langkah yang pertama, tetapi rancang untuk berhenti sepenuhnya untuk meraih manfaat kesihatan sepenuhnya.



Mitos #2

"Saya menghisap rokok "ditapis" yang kurang bahaya."

Salah. Rokok yang ditapis tidak mengurangkan kesan bahaya merokok atas sebab-sebab berikut:

1. Perokok menyekat saluran penapis dengan jari dan mulut mereka secara tidak sedar. Akibatnya, bahan kimia berbahaya tidak ditapis dengan berkesan.
2. Perokok biasanya akan menarik nafas dalam-dalam apabila menghisap rokok rendah tar untuk mendapat 'nikmat' nikotin.
3. Perokok tertipu dengan rasa selamat yang silap. Kajian menunjukkan bahawa paras tar rendah mempunyai kesan yang sedikit atau tiada kesan dalam mengurangkan risiko penyakit paru-paru dan jantung dan hanya menurunkan risiko barah paru-paru sedikit sahaja.

Mitos #3

"Oleh kerana saya sudah menghidap angin ahmar, saya tidak perlu berhenti."

Salah. Meneruskan merokok selepas angin ahmar meningkatkan risiko anda diserang angin ahmar sekali lagi.

Mitos #4

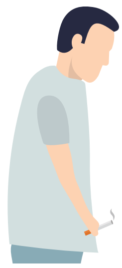
"Saya sudah lama merokok. Sudah terlambat untuk saya membalikkan semula kesannya dan pulih."

Salah. Manfaat berhenti merokok bermula serta-merta. Dalam masa 8 jam, paras oksigen anda bertambah baik, dan paras karbon monoksida dan nikotin berkurangan lebih daripada separuh. Selepas 2-12 minggu, peredaran darah anda bertambah baik. Selepas 5-15 tahun, risiko angin ahmar anda berkurang ke tahap risiko bukan perokok.

Mitos #5

"Saya sudah cuba berhenti dan gagal jadi tiada gunanya mencuba lagi."

Salah. Perkara yang paling penting adalah tidak berputus asa dengan diri sendiri. Ramai bekas perokok mencuba beberapa kali sebelum mereka akhirnya berhenti merokok sepenuhnya. Ingat, setiap percubaan adalah peluang untuk anda lebih memahami apa yang mencetuskan tabiat berulang, jadi anda akan tahu apa yang harus diperbaiki dan apa yang harus dilakukan dalam percubaan seterusnya.



Mitos #6

"Ubat untuk berhenti merokok tidak membantu."

Salah. Beberapa ubat, seperti terapi penggantian nikotin (NRT) termasuk gula-gula sakit tekak, penampal dan gula-gula getah, bantu mengurangkan gejala ketagihan supaya anda dapat tumpukan kepada menyelesaikan masalah yang menyebabkan anda merokok. Berserta kaunseling, ubat-ubatan ini boleh menggandakan peluang anda untuk berhenti selamanya

Tip untuk membantu anda berhenti merokok

Tuliskan sebab-sebab peribadi anda untuk berhenti merokok. Simpan senarai tersebut bersama anda dan baca untuk mengingatkan anda tentang motivasi anda.

Kongsikan rancangan anda untuk berhenti merokok dengan rakan-rakan dan ahli keluarga supaya mereka boleh menyokong anda. Ini dapat membantu anda untuk teruskan berusaha.

Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok dan patuhinya.

Dapatkan bantuan dan sokongan daripada profesional penjagaan kesihatan anda atau kaunselor berhenti merokok. Atau anda juga boleh hubungi QuitLine di 1800 438 2000 untuk bantuan lanjut.

Kekal positif dan beritahu diri sendiri bahawa anda boleh lakukannya.

Maklumat hubungan berguna

Health Promotion Board Lembaga Penggalakan Kesihatan	**Talian bantuan "QuitLine"** **Tel:** 1800 438 2000
	Program "I Quit 28-Day Countdown" **Laman web:** https://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit

Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2022

Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் பக்கவாதம

புகைப்பிடிப்பது பக்கவாதம் உள்ளிட்ட கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம். புகைப்பிடிப்பதை விட்டுவிடுவது இந்த அபாயங்களைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். புகைப்பிடிப்பது உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது, அதிலுள்ள அபாயங்கள் மற்றும் நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த உதவும் வழிகள் ஆகியவற்றை இந்த விபரத் தாள் விளக்குகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

"நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக புகைக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது."

நிங்கள் ஒரு நாளைக்கு 20 வெண்சுருட்டு பிடித்தால், புகைப்பிடிக்காதவர்களை ஒப்பிடும் பொழது, உங்களுக்கு பக்கவாதம் வரும் வாய்ப்பு ஆறு மடங்காக உயரும்

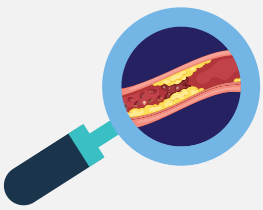
மேலும், பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பது ஒரு ஆண்டுக்குள் நீங்கள் மரணமடையும் அபாயத்தை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது.

உலகில் தடுக்கக்கூடிய மரணங்களுக்குப் புகைப்பிடிப்பதே மிக முக்கியக் காரணமாக உள்ளது.

சிங்கப்பூரில் ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 6 பேர் புகைப்பிடித்தல் தொடர்பான நோய்களால் முன்கூட்டியே இறக்கின்றனர். எதைத் தேர்வு செய்வது என்பது உங்கள் கைகளில் உள்ளது.

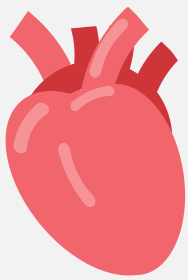
புகைப்பிடிப்பது உங்கள் இரத்தக் கொழுப்பின் அளவை பாதிக்கிறது.

சிகரெட் புகையை உள்ளிழுப்பது உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள நல்ல கொழுப்பை (HDL இரத்தக் கொழுப்பு) குறைக்கிறது மற்றும் கெட்ட கொழுப்பை (LDL இரத்தக் கொழுப்பு) அதிகரிக்கிறது. மூளைக்குப் போதுமான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காதபோது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கலாம்.



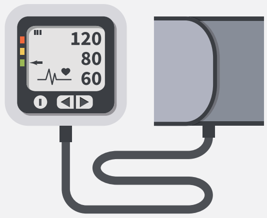
புகைப்பிடிப்பது உங்கள் இதயத்தை பாதிக்கிறது.

புகைப்பிடிப்பது ஒழுங்கற்ற இதய தாளம் ஏற்படும் நிகழ்வைத் தூண்டலாம், இது சீரற்ற இதயத்துடிப்பு (ஏட்ரியல் ஃபைப்ரிலேஷன்) எனப்படும் இதய நோய் நிலைமையாகும், இது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை 5 மடங்கு அதிகரிக்கிறது.



புகைப்பிடிப்பது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பாதிக்கிறது.

புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், இது பக்கவாதத்திற்கு முக்கிய ஆபத்துக் காரணியாகும். நீங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டிருக்கும் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், உங்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்து கணிசமாக அதிகரிக்கும்.



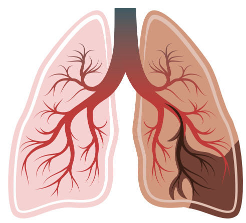
புகைப்பிடிப்பது வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது

புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம், இது பக்கவாதத்திற்கு பொதுவான ஆபத்து காரணியாகும். சிகரெட்டில் இருக்கும் நிகோடின் உடலில் இன்சுலின் செயல்பாட்டை பலவீனப்படுத்துகிறது, இது இன்சுலின் எதிர்ப்புக்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகிறது.

புகைப்பிடிப்பது பற்றிய பொதுவான கட்டுக்கதைகள

கட்டுக்கதை #1

"சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தால் போதுமானது."



தவறு. சிகரெட் புகையில் 7,000 -க்கும் மேற்பட்ட ரசாயனங்கள் உள்ளன, அவற்றில் 70 க்கும் மேற்பட்டவை புற்றுநோயுடன் தொடர்புடையவை. ஒரு சிகரெட் கூட உங்கள் நுரையீரல் மற்றும் இரத்த நாளங்களைச் சேதப்படுத்தலாம், அத்துடன் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கலாம். சிகரெட் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது முதல் படியாக இருக்கலாம், ஆனால் முழு ஆரோக்கியப் பலன்களைப் பெறுவது புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை முற்றிலும் நிறுத்துவதற்குத் திட்டமிடுங்கள்.

கட்டுக்கதை #2

"குறைவாகத் தீங்கு விளைவிக்கும் 'வடிகட்டியைக் கொண்ட' சிகரெட்டுகளையே புகைக்கிறேன்."

தவறு. வடிகட்டியைக் கொண்ட சிகரெட்டுகள் பின்வரும் காரணங்களுக்காகப் புகைப்பதால் ஏற்படும் தீங்கான விளைவுகளைக் குறைக்காது:

1. புகைப்பிடிப்பவர்கள் தங்களை அறியாமல் தங்கள் விரல்கள் மற்றும் வாயால் வடிகட்டியின் துவாரங்களைத் தடுக்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் திறம்பட வடிகட்டப்படுவதில்லை.
2. புகைப்பிடிப்பவர்கள் குறைந்த திறன் கொண்ட சிகரெட்டுகளைப் புகைக்கும்போது, நிகோடின் அதிக அளவில் பெற ஆழமாக உள்ளிழுக்க முனைகிறார்கள்.
3. புகைப்பிடிப்பவர்கள் தவறான பாதுகாப்பு உணர்வுக்கு இழுக்கப்படுகிறார்கள். சிகரெட்டில் குறைவான தார் அளவு இருப்பது நுரையீரல் மற்றும் இதய நோய்களின் அபாயத்தைச் சிறிது குறைக்கிறது அல்லது சிறிதும் குறைப்பதில்லை என்றும், நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைச் சிறிதளவு மட்டுமே குறைக்கிறது என்றும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

கட்டுக்கதை

#3

“எனக்கு ஏற்கனவே பக்கவாதம் ஏற்பட்டுள்ளதால், நான் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடத் தேவையில்லை.”

தவறு. பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பது மற்றொரு பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது.

கட்டுக்கதை

#4

“நான் மிக நீண்ட காலமாகப் புகைப்பிடித்து வருகிறேன். அதன் விளைவை மாற்றியமைத்து நலமடைவதற்கான நேரம் கடந்துவிட்டது.”

தவறு. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதில் உள்ள நன்மைகள் உடனடியாகத் தொடங்குகின்றன. 8 மணிநேரத்திற்குள், உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவு மேம்படும், கார்பன் மோனாக்சைடு மற்றும் நிகோடின் அளவு பாதிக்கும் மேலாக குறையும். 2-12 வாரங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் சுற்றோட்டம் மேம்படுகிறது. 5-15 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, உங்களுக்குப் பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்தானது, புகைப்பிடிக்காதவர்களின் அளவுக்குக் குறைகிறது.

கட்டுக்கதை

#5

“நான் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட முயற்சித்தேன், ஆனால் அதில் தோல்வியுற்றேன், எனவே இனி முயற்சி செய்வதில் அர்த்தமில்லை.”

தவறு. உங்கள் மனதைத் தளரவிடக் கூடாது என்பது தான் மிக முக்கியமான விஷயமாகும். புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை வெற்றிகரமாக நிறுத்தியுள்ள பலர், அப்பழக்கத்தை முற்றிலும் விடுவதற்கு முன்பு பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளனர். நினைவில் கொள்ளுங்கள், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதற்குச் செய்யும் ஒவ்வொரு முயற்சியும், அப்பழக்கத்தை மீண்டும் தொடங்குவதற்கு எது தூண்டுகிறது என்பதை நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பாகும், இதன் மூலம் எந்தெந்த பகுதிகளை மேம்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் அடுத்த முயற்சியில் என்ன செய்வது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

கட்டுக்கதை

#6

“புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கு மருந்துகள் உதவாது.”

தவறு. லோசன்ஜ்கள் (தொண்டையை குணப்படுத்துவதற்கான இனிப்பு மாத்திரைகள்), ஒட்டிகள் மற்றும் சிவிங்கங்கள் உள்ளிட்ட நிகோடின் மாற்றுச் சிகிச்சை (NRT) போன்ற சில மருந்துப் பொருட்கள் அப்பழக்கத்திற்கு மீண்டும் திரும்புவதற்கான ஆவலைக் குறைக்க உதவுகின்றன, அவற்றின் மூலம் உங்களைப் புகைப்பிடிக்க வைக்கும் காரணிகளைக் கண்டறிந்து தீர்க்க நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம். ஆலோசனையின் பேரில் இந்த மருந்துப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வது, நீங்கள் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கான வாய்ப்பை இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கலாம்.

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த உதவுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதற்கான உங்கள் தனிப்பட்ட காரணங்களை எழுதுங்கள். அவற்றின் பட்டியலைத் தயாரித்து, உங்களை நீங்களே ஊக்குவிக்க நினைவூட்டுவதற்கு அதைப் படியுங்கள்.

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான உங்கள் திட்டத்தை உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், இதனால் அவர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க முடியும். இது நீங்கள் தொடர்ந்து ஊக்கத்துடன் இருக்க உங்களுக்கு உதவும்.

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதற்கு ஒரு தேதியை அமைத்து அதைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுனர்கள் அல்லது புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசகர்களிடமிருந்து உதவியும் ஆதரவையும் பெறுங்கள். அல்லது மேலும் உதவிக்கு நீங்கள் 1800 438 2000 என்ற எண்ணில் க்விட்லைனையும் அழைக்கலாம்.

நேர்மறையான எண்ணத்துடன் இருங்கள், உங்களால் முடியும் என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

பயனுள்ள தொடர்புகள

Health Promotion Board	**“QuitLine” உதவித் தொலைபேசி** **தொலைபேசி:** 1800 438 2000
	“ஐ குவிட் 28-டே கவுண்ட்டவுன் (I Quit 28-Day Countdown)” திட்டம **வலைத்தளம்:** https://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit

Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

டிசம்பர் 2022 யில் வெளியிடப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .