

স্টপ স্মোকিং প্রোগ্রাম

আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে আপনি ছেড়ে দিতে চান, তাহলে যা আশা করতে পারেন তা এখানে দেওয়া হল:

এটি একটি বারো সপ্তাহের প্রোগ্রাম, যা একজন স্টপ স্মোকিং প্র্যাকটিশনার দ্বারা পরিচালিত হয়।

- আপনার জন্য উপযুক্ত সময় এবং স্থানে আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হবে। এই অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমরা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য ধূমপানের ঝুঁকি, প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ এবং আপনার মনে হতে পারে এমন যেকোনো প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করব।
- আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট প্রায় ত্রিশ মিনিটের মতো স্থায়ী হবে, ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে প্রায় পনের মিনিটের মতো সময় লাগবে।
- প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে CO রিডিং নেওয়া হবে এবং যথোপযুক্ত ক্ষেত্রে চিকিৎসা দেওয়া হবে।


SMOKEFREE


SMOKEFREE

দরকারি নম্বর এবং তথ্য

অ্যাডভাইজার:

ক্যারল শেফার্ড (Carol Shepherd)

কল করুন: **01922 270477** বা **07881 842140**

অ্যাডভাইজার:

ওয়েন্ডি স্যালিসবারি (Wendy Salisbury)

কল করুন: **07899 892147**

হেলথ ইন প্রেগন্যান্সি সার্ভিস

কল করুন: **01922 423252**

ম্যানেজার:

ডায়ান ম্যাকিনটosh (Diane McIntosh)

Stop Smoking in Pregnancy

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

কল করুন: **01922 270477**



Walsall Healthcare **NHS**
NHS Trust

স্টপ স্মোকিং ইন প্রেগন্যান্সি

হেলথ ইন প্রেগন্যান্সি সার্ভিস

হেলথ ইন প্রেগন্যান্সি টিম আপনার ছেড়ে দেবার প্রচেষ্টায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য আচরণগত সহায়তার পাশাপাশি চিকিৎসা দেয়। আমাদের পুরো বরো জুড়ে ক্লিনিক রয়েছে এবং যথোপযুক্ত ক্ষেত্রে হোম ভিজিটের অফার দেওয়া হতে পারে। আমাদের একজন অ্যাডভাইজারের সাথে কথা বলতে এখনই কল করুন

01922 270477




SMOKEFREE

Caring for Walsall together



আপনি যদি গর্ভাবস্থার আগে অথবা গর্ভাবস্থায় ধূমপান বন্ধ করেন তবে এটি যে যে ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে:

- গর্ভপাত
- ধীর বৃদ্ধি
- মৃত শিশু জন্ম দেওয়া
- কটে মৃত্যু
- প্রথম কয়েক মাসে কলিক থাকা
- রক্তপাত
- সময়ের পূর্বে জন্ম নেওয়া
- জন্মের সময় কম ওজন থাকা
- শিশুর জীবনের প্রথম বছরে শ্বাসকষ্ট এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের শোঁ শোঁ আওয়াজ হওয়া

আপনি আরো সুস্থ বোধ করবেন এবং ধূমপানের কারণে পরিচিত অন্যান্য রোগগুলো এড়াতে পারবেন।

আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: <https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quit>

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ CO মাত্রা নির্দেশ করে এমন একটি চার্ট নিচে দেওয়া হল।

CO রিডিং	আসক্তি	ফিটাল CO
0-4ppm	অধুমপায়ী, আপনি যেখানে যেতে চাইবেন	1.46
5-6ppm	ডেকোর জোন, নিকোটিন আসক্তি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে	1.46 – 2.38
7-10ppm	ধূমপায়ী, নিকোটিন আসক্তি হয়, মৌলিক ব্যায়াম ধূমপানের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে	2.38
11-16ppm	ঘন ঘন ধূমপায়ী, রিডিংগুলো গুরুতর নিকোটিন আসক্তি নির্দেশ করে, মাত্রা একজন অধুমপায়ীর তুলনায় 5X	3.40
17-25ppm	আসক্ত ধূমপায়ী, আপনার লোহিত কণিকা শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় কম অক্সিজেন বহন করছে, স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে	3.40 – 5.66
26-35ppm	প্রচন্ডভাবে আসক্ত ধূমপায়ী, এই স্তরটি অস্বাভাবিক, স্বাস্থ্য ক্ষতি এবং CO বিষক্রিয়া ঘটতে পারে	5.66
36-60ppm	বিপজ্জনকভাবে আসক্ত ধূমপায়ী	5.66

20 মিনিট পর	আপনার রক্তচাপ এবং পালস স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়। রক্ত সঞ্চালন উন্নত হয় – বিশেষ করে আপনার হাত এবং পায়ে।
8 ঘন্টা পর	রক্তে নিকোটিন এবং কার্বন মনোক্সাইডের মাত্রা অর্ধেক কমে যায়। অক্সিজেনের মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে
24 ঘন্টা পর	শরীর থেকে কার্বন মনোক্সাইড নির্মূল হয়ে যাবে। আপনার ফুসফুস শ্লোয়া এবং ধ্বংসাবশেষ পরিষ্কার করতে শুরু করে।
48 ঘন্টা পর	আপনার শরীর এখন নিকোটিন মুক্ত। আপনি লক্ষ্য করবেন কিভাবে আপনার স্বাদ এবং গন্ধের অনুভূতির উন্নতি হয়েছে।
72 ঘন্টা পর	আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া সহজতর। আপনার আরো বেশি শক্তি রয়েছে।
2-12 সপ্তাহের মধ্যে	আপনার শরীর জুড়ে এখন রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি হয়েছে। আপনার জন্য হাঁটা এবং ব্যায়াম করা সহজ।
3-9 মাসের মধ্যে	আপনার ফুসফুসের ক্ষমতা 5-10% বৃদ্ধি পেতে পারে এবং আপনি কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং শ্বাসকষ্টকে বিদায় জানাতে পারবেন।
5 বছর পরে	একজন ধূমপায়ীর তুলনায় আপনার হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা এখন অর্ধেক।
10 বছর পরে	আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা একজন ধূমপায়ীর তুলনায় অর্ধেক। আপনার হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা এমন একজনের মতো যিনি কখনও ধূমপান করেননি।

উইথড্রয়ালের মোকাবিলা করা

ধূমপানের ইচ্ছা: মস্তিষ্কের নিকোটিন ফিক্স মিস করা। এটি মাত্র কয়েক সপ্তাহের জন্য স্থায়ী হয়। ব্যস্ত থাকার চেষ্টা করুন।

কাশি হওয়া: ফুসফুস পরিষ্কার হচ্ছে এবং দ্রুত হবে। উষ্ণ পানীয়গুলো সাহায্য করে।

ক্ষুধা: বিপাকের পরিবর্তন হচ্ছে, টেস্ট বাডের উন্নতি হচ্ছে। ফল এবং শাকসবজি খান, চিনিমুক্ত গাম চিবিয়ে খান এবং পানি পান করুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য অথবা ডায়রিয়া: শরীর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসছে। পানি পান করুন, ফল, সবজি খান এবং ব্যায়াম করুন। অব্যাহত থাকলে হেলথকেয়ার প্রফেশনালকে দেখান।

ঘুমতে সমস্যা: শরীর থেকে নিকোটিন বের হয়ে যাবার কারণে। 2-3 সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়। চা-কফি কমিয়ে ফেলুন। ব্যায়াম করুন এবং ফুসফুসে তাজা বাতাস নিন।

মাথা ঘোরা: মস্তিষ্কে বেশি অক্সিজেন মাচ্ছে। কম কার্বন মনোক্সাইড। এটি দীর্ঘস্থায়ী হবে না।

মন-মেজাজের পরিবর্তন, দুর্বল মনোযোগ এবং বিরক্তি: সহায়তার জন্য পরিবারকে বলুন। এটি কেটে যাবে, শিথিল হওয়ার জন্য সময় নিন।