

د سگرت پرېښودلو پلان

که مو تصميم نيولی وي چې سگرت څکول پرېږدئ، نو باید د لاندې موارد په تمه واوسئ:

دا يو دولس اوونيزه پلان ده چې د سگرت پرېښودلو د يوه ډاکټر له خوا تر سره کېږي.

- په يوه مناسب وخت او ځای کې تاسې ته لومړی د کتنې وخت وړاندې کېږي. په دې کتنه کې، تاسې او ستاسې ماشوم ته د سگرت څکولو د خطرونو او د پرېښودو نېټې څېړل کېږي او د هر ډول پوښتنو په اړه چې لری یې، خبرې کوو.
- ستاسې لومړی کتنه بنایي دیرش دقیقې وخت ونیسي، وروستی کتنې بنایي پنځلسه دقیقې وخت ونیسي.
- په هره کتنه کې د مونوکسایډ کاربن (CO) یو رپوټ اخیستل کېږي او د اړتیا په صورت کې درملنه وړاندې کېږي.

گټورې شمېرې او معلومات

مشاور:
کارول شپږد

اړیک شمېره: **01922 270477** یا
07881 842140

مشاور:
ونډی سالزبري

اړیک شمېره: **07899 892147**

په امېندواری کې روغتيايي خدمات
اړیک شمېره: **01922 423252**

مدیر:
دایان مکینتاش

په امېندواری کې د سگرت پرېښودلو

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

اړیک شمېره: **01922 270477**

د امېندواری په مهال د سگرت پرېښودلو په امېندواری کې روغتيايي خدمات

د «امېندواری کې د روغتيا» ټیم تاسې ته ملاتړیز کره وړه او همدانشان له تاسې سره د سگرت پرېښودو په برخه کې مرسته وړاندې کوي. مور په ټوله ناحیه کې کلینیکونه لرو او د اړتیا په وخت کې کولای شو تاسې ته په کور کې خدمات وړاندې کړو. همدا اوس اړیکه ونیسي او زموږ له يوه مشاور سره خبرې وکړئ.

01922 270477




SMOKEFREE

د سگرت له پرېښودو سره مبارزه

د سگرت څکولو شوق: مغزو د نیکوتین دوز له لاسه ورکړی دی. دا یوازې د څو اوونیو لپاره ادامه لري. هڅه وکړئ خپل ځان بوخت وساتئ.

توخی: سږي مو د پاک کېدو په حال کې دي او دا کار په بېره تر سره کېږي. گرمه څښاک درسره مرسته کړای شي.

لوړه: میتابولیزم مو د بدلون په حال کې ده، ذایقه مو د ښه کېدو په حال کې ده. میوه او ترکاریې وخورئ، پرته له شکرې ژاولې وړوئ او اوبه وڅښئ.

قبضیت یا نسناستی: بدن مو عادي حالت ته را گرځي. اوبه وڅښئ، میوه او ترکاریې وخورئ او سپورټ وکړئ. د دوام په حالت کې د روغتیايي خدماتو متخصص ته مراجعه وکړئ.

د ویده کېدو ستونزه: له بدن څخه د نیکوتین د وتلو له امله. له 2 تر 3 اوونیو پورې ادامه مومي. د چای او قهوي مصرف مو کم کړئ. سپورټ وکړئ او تازه هوا تنفس کړئ.

گنګسیت: زیات اکسیجن مغز ته رسېږي. لږ مونوکسایډ کاربن رسېږي. دا به ډېر دوام و نه کړي.

د ځوی بدلونونه، کمزوری تمرکز او تحریک کېدل: له کورنۍ مرسته وغواړئ. دا به هم تېر شي، لږ وخت ورکړئ او استراحت وکړئ.

له 20 دقیقو وروسته

له 8 ساعتونو وروسته

له 24 ساعتونو وروسته

له 48 ساعتونو وروسته

له 72 ساعتونو وروسته

له 2 تر 12 اوونیو په موده کې

له 3 تر 9 میاشتو پورې

له 5 کلونو وروسته

له 10 کلونو وروسته

ستاسې د وینې فشار او نبض مو عادي حالت ته ورگرځي. د وینې جریان ښه والی مومي – په تېره بیا ستاسې په لاسونو او پښو کې.

په وینه کې مو د نیکوتین او مونوکسایډ کاربن کچه نیمایي ته را ښکته کېږي. د اکسیجن کچه هم عادي حالت ته را گرځي.

مونوکسایډ کاربن به مو له بدن څخه ووځي. ستاسې سږي د خلطو او ضایعاتو پر پاکولو باندې پیل کوي.

اوس نو ستاسې بدن له نیکوتین څخه خالي دی. دې ته به مو پام شي چې څرنگه مو د ذایقي او بویولو حس ښه والی موندلی دی.

ستاسې ساه اخیستنه راحت شوې ده. زیاته انرژي لری.

اوس نو ستاسې په ټول بدن کې د وینې جریان ښه والی موندلی. پر لاره تلل او سپورټ کول درته اسانه کار دی.

ستاسې د سږو وړتیا کولای شي له 5 تر 10 سلنو پورې ښه والی ومومي او کولای شي له توخي، ساه لنډي او د تتر له شوغا سره خدای په امانې وکړئ.

همدا اوس په تاسې کې د زړه د حملې احتمال د هغو کسانو په پرتله چې سگرت څکوي، نیمې شوی دی.

د سږو په سرطان د اخته کېدو احتمال د هغو کسانو په پرتله چې سگرت څکوي نیمې دی. په تاسې کې د زړه د حملې احتمال د هغه کس په اندازه ده چې هېڅ وخت يې سگرت نه وي څکولی.

که چېرې تر امپندواره کېدو وړاندې یا د هغه په درشل کې سگرت پرېږدئ، نو پر لاندې مواردو د اخته کېدو خطر په کمېدو کې درسره مرسته کوی:

- د جنین سقط
- ورو وده
- د مږه ماشوم زېږول
- په کټ کې مړل کېدل
- په څو لومړیو میاشتو کې قولنج
- خونريزي
- بې وخته زېږون
- د زېږون په مهال کم وزن
- ساه لنډي او
- د ماشوم په لومړي کال کې د تتر شوغا

تاسې به د لا زیاتي روغتیا احساس ولری او د سگرتو له امله د زیاتو پیژندل شوو ناروغيو نه به ځان وساتئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره دغې پټې ته مراجعه وکړئ:

<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

لاندنی چارټ ستاسې او ستاسې د ماشوم لپاره د مونوکسایډ کاربن (CO) خوندي کچې ښيي.

د مونوکسایډ کاربن رپوټ	اعتیاد	د جنین د مونوکسایډ کاربن
0-4ppm	هغه کس چې سگرت نه څکوي، دا هغه ځای دی چې تاسې يې غواړئ	1.46
5-6ppm	د خطر سیمه، احتمالاً پر نیکوتین باندې اعتیاد رامنځته کېږي	1.46 – 2.38
7-10ppm	سگرت څکونکی کس، پر نیکوتین باندې اعتیاد رامنځته کېږي، سگرت څکول کولای شي پر جسمي فعالیت باندې کلکه اغېزه ولري.	2.38
11-16ppm	پر له پسې سگرت څکونکی کس، رپوټونه ښيي چې دا کس په نیکوتینو باندې کلک معتاد دی، له یوه نه څکونکي کس سره يې کچه 5 برابره ده.	3.40
17-25ppm	معتاد سگرت څکونکی کس، ستاسې د وینې سږي حجري ستاسې د بدن تر اړتیا کم اکسیجن لېږدوي، روغتیا يې تر اغېزې لاندې وي.	3.40 – 5.66
26-35ppm	شدید معتاد سگرت څکونکی کس، دا نو یوه غیرمعمول کچه ده، ښايي دايمي زیان او له مونوکسایډ کاربن سره يې مسمومیت رامنځته شي.	5.66
36-60ppm	خطرناک معتاد سگرت څکونکی کس	5.66