

دورانِ حمل سگریٹ نوشی ترک کریں

دورانِ حمل صحت کی سروس

دورانِ حمل صحت کی سروس کی ٹیم سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش میں آپ کی مدد کے لیے رویہ جاتی معاونت کے ساتھ علاج بھی فراہم کرتی ہے۔ ہمارے کلینکس پورے بورو میں ہیں اور ضرورت کے مطابق گھر پر ملاقاتوں کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ ہمارے کسی صلاح کار سے بات کرنے کے لیے ابھی کال کریں۔

01922 270477

SMOKEFREE



SMOKEFREE

مفید نمبرز اور معلومات

صلاح کار:

کیئرل شیفرڈ (Carol Shepherd)

کال: 01922 270477 یا 07881 842140

صلاح کار:

وینڈی سالزبری (Wendy Salisbury)

کال: 07899 892147

دورانِ حمل صحت کی سروس (Health in Pregnancy Service)

کال: 01922 423252

مینجر:

ڈائین میکینٹوش (Diane McIntosh)

دورانِ حمل سگریٹ نوشی ترک کریں

Darlaston Health Centre

Pinfold Street,

Darlaston,

WS10 8SY

کال: 01922 270477

اسٹاپ اسموکنگ

(Stop Smoking) پروگرام

اگر آپ ترک کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو یہ توقع کی جا سکتی ہے:

یہ بارہ ہفتے کا پروگرام ہے، جسے ایک اسٹاپ اسموکنگ کے پیشہ ور ماہر سے کروایا جاتا ہے۔

• آپ کو ایک ایسے وقت اور مقام پر پہلی اپائنٹمنٹ کی پیشکش کی جائے گی جو آپ کے لیے موزوں ہو۔ اس اپائنٹمنٹ پر ہم آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے سگریٹ نوشی کے خطرات، اسے چھوڑنے کی علامتوں کا جائزہ لیں گے اور آپ کے کسی بھی قسم کے سوالات پر گفتگو کریں گے۔

• آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ تقریباً تیس منٹ تک جاری رہے گی، جبکہ فالو اپ اپائنٹمنٹس میں تقریباً پندرہ منٹ لگیں گے۔

• ہر اپائنٹمنٹ پر ایک CO ریڈنگ لی جائے گی اور اگر ضروری ہوا تو علاج کی پیشکش کی جائے گی۔

SMOKEFREE

ترک کرنے پر قابو پانا

سگریٹ نوشی کی خواہش: دماغ کو نکوٹین فکس (nicotine fix) کی طلب ہوتی ہے۔ یہ صرف چند ہفتوں تک رہتا ہے۔ مصروف رہنے کی کوشش کریں۔

کھانسی: پھیپھڑے صاف ہو رہے ہیں اور جلد ہو جائیں گے۔ گرم مشروبات مددگار ہوتے ہیں۔

بھوک لگنا: میٹابولزم تبدیل ہو رہا ہے، ذائقے کے بڈز بہتر ہو رہے ہیں۔ پھل اور سبزیاں کھائیں اور ورزش کریں، شوگر فری گم چبائیں اور پانی پیئیں۔

قبض یا ڈائیریا: جسم معمول پر آ رہا ہے۔ پانی پیئیں، پھل اور سبزیاں کھائیں اور ورزش کریں۔ اگر برقرار رہتا ہے تو نگہداشت صحت کے ماہر سے رابطہ کریں۔

نیند میں دشواری: نکوٹین جسم سے خارج ہونے کے سبب۔ 2-3 ہفتوں تک رہتی ہے۔ چائے اور کافی لینا چھوڑ دیں۔ ورزش کریں اور پھیپھڑوں کے اندر تازہ ہوا لیں۔

چکر آنا: آکسیجن کی زیادہ مقدار دماغ میں جا رہی ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ کم مقدار میں پہنچ رہی ہے۔ یہ زیادہ دیر تک نہیں رہے گا۔

موڈ میں تبدیلیاں، کمزور ارتکاز اور تنک مزاجی: خاندان سے معاونت کرنے کے لیے کہیں۔ یہ وقت گزر جائے گا، آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔

آپ کا بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار معمول پر آ جاتی ہے۔ خون کی گردش بہتر ہوتی ہے - خاص کر آپ کے ہاتھوں اور پیروں میں۔

خون میں نکوٹین اور کاربن مونو آکسائیڈ کا لیول نصف تک کم ہو جاتا ہے۔ آکسیجن کے لیولز معمول پر آ جاتے ہیں

جسم سے کاربن مونو آکسائیڈ خارج ہو جائے گی۔ آپ کے پھیپھڑے بلغم اور باقیات کو صاف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

آپ کا جسم اب نکوٹین سے پاک ہے۔ آپ نوٹ کریں گے کہ آپ کے ذائقے اور سونگھنے کی حس کیسے بہتر ہوئی ہے۔

آپ کا سانس لینا آسان ہوتا ہے۔ آپ کے پاس زیادہ انرجی ہوتی ہے۔

اب آپ کے پورے جسم میں خون کی گردش بہتر ہو گئی ہے۔ آپ کے لیے چلنا اور ورزش کرنا آسان ہو گیا ہے۔

آپ کے پھیپھڑوں کی صلاحیت %10-5 تک بہتر ہو سکتی ہے اور آپ کھانسی، سانس لینے میں دشواری اور خرابی کو الوداع کہہ سکتے ہیں۔

اب آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا امکان کسی سگریٹ نوش کی نسبت آدھا ہے۔

آپ کو پھیپھڑے کا سرطان ہونے کا امکان کسی سگریٹ نوش کی نسبت آدھا ہے۔ آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا امکان اس شخص کی طرح ہے جس نے کبھی سگریٹ نوشی نہ کی ہو۔

20 منٹ کے بعد

8 گھنٹے بعد

24 گھنٹے بعد

48 گھنٹے بعد

72 گھنٹے بعد

2-12 ہفتوں میں

3-9 ماہ میں

5 سال بعد

10 سال بعد

اگر آپ حمل سے پہلے یا دورانِ حمل سگریٹ نوشی ترک کرتی ہیں، تو اس سے ان خطرات کے کم ہونے میں مدد ملے گی:

- خون کا بہنا
- قبل از وقت پیدائش
- پیدائش پر بچے کا کم وزن
- بچے کی زندگی کے پہلے سال میں سانس کی تکلیف اور خرابی
- اسقاط حمل
- نشوونما کی سست رفتاری
- مردہ پیدائش
- بچے کی ناگہانی موت
- شروع کے چند مہینوں میں سخت درد

آپ خود کو صحت مند محسوس کریں گے اور سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہونے والی دیگر بیماریوں سے بچیں گے۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: <https://smokefree.gov/quitting-smoking/rea-sons-quit/benefits-quitting>

ذیل میں ایک چارٹ ہے جو آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ CO لیولز کی نشاندہی کرتا ہے۔

CO ریڈنگ	عادت منشیات	رحم میں موجود بچے کی CO
0-4ppm	غیر سگریٹ نوش، یہ وہ ہے جو آپ کو ہونا چاہیئے	1.46
5-6ppm	خطراتی زون، نکوٹین کی لت لگنے کا امکان	1.46
7-10ppm	سگریٹ نوش، نکوٹین کی لت لگ جاتی ہے،	2.38
11-16ppm	سگریٹ نوشی سے بنیادی ورزش متاثر ہو سکتی ہے کثرت سے سگریٹ نوشی کرنے والا/والی، ریڈنگز سنگین نکوٹین کی لت کی نشاندہی کرتی ہیں، لیولز غیر سگریٹ نوش کے مقابلے میں 5x ہے	3.40
17-25ppm	سگریٹ نوشی کا/کی عادی، آپ کے خون کے سرخ خلیے جسم کی ضرورت کے مطابق کم آکسیجن لے رہے ہیں، صحت متاثر ہو رہی ہے	5.66 - 3.40
26-35ppm	سگریٹ نوشی کا/کی بہت زیادہ عادی، یہ لیول غیر معمولی ہے، مستقل نقصان اور CO پوائزنگ ہو سکتی ہے خطرناک حد تک سگریٹ نوشی کا عادی	5.66
36-60ppm		5.66