



ম্যানচেস্টার স্টপ স্মোকিং সার্ভিস বা ধূমপান বন্ধ করার সার্ভিসটি শহরের বিভিন্ন জায়গায় সার্ভিস প্রদান করে যার অন্তর্ভুক্ত বেশীরভাগ ফার্মাসী, সব হাসপাতাল, কিছু ক্লিনিক এবং কমিউনিটি সেন্টার। আপনার সবচেয়ে কাছের সার্ভিসের ব্যাপারে বিস্তারিত জানার জন্য নিচে দেখুন।

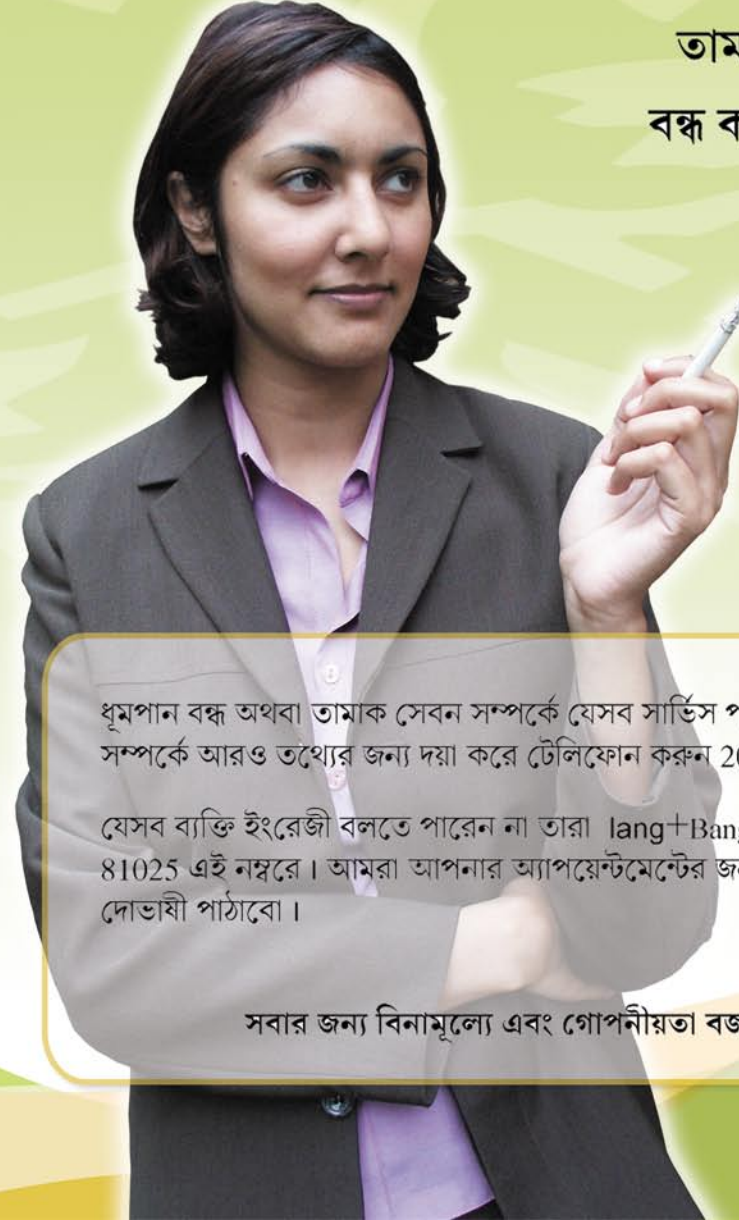
এই সার্ভিসের সবগুলো থেকেই আপনাকে একটি ভাউচার দিতে পারবে যেটা দিয়ে আপনি বিনামূল্যে অথবা ডিসকাউন্টে (মূল্যহ্রাস) নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপী নিতে পারবেন (যেমন প্যাচ, গাম ইত্যাদি)। এটা এছাড়াও আপনার জিপির কাছ থেকে প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পাওয়া যাবে।

আপনি এছাড়াও দুটো ড্রাগের ব্যাপারে তথ্য পেতে পারেন (যাদের নাম জাইবান এবং চ্যাম্পিক্স) যেগুলো এই সব সার্ভিসে ধূমপান বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য পাওয়া যায়। জাইবান এবং চ্যাম্পিক্স উভয় ড্রাগই প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে শুধুমাত্র আপনার জিপির কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

এটা মনে রাখা খুবই জরুরী যে এগুলো সাহায্যকারী উপকরণ, ধূমপান বন্ধ করার কোনো যাদুকরী ঔষধ নয়।

যেসব ব্যক্তি এইসব ড্রাগের যেকোনো একটি ব্যবহার করছেন তাদের ধূমপান বন্ধ করার ব্যাপারে সফল হওয়ার সম্ভাবনাই বেশী যদি তারা প্র্যাকটিস নার্সের (যদি এই সার্ভিস থাকে) কাছ থেকে অথবা ম্যানচেস্টার স্টপ স্মোকিং সার্ভিসের কাছ থেকে সাহায্য এবং সহযোগিতা পায়।

আপনি কি তামাক ব্যবহার বন্ধ করতে প্রস্তুত?



ধূমপান বন্ধ অথবা তামাক সেবন সম্পর্কে যেসব সার্ভিস পাওয়া যায় সেগুলো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দয়া করে টেলিফোন করুন 205-5998 এই নম্বরে।

যেসব ব্যক্তি ইংরেজী বলতে পারেন না তারা lang+Bangla লিখে টেক্সট করুন 81025 এই নম্বরে। আমরা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ইন্টারপ্রিটার বা দোভাষী পাঠাবো।

ধূমপান বন্ধ অথবা তামাক সেবন সম্পর্কে যেসব সার্ভিস পাওয়া যায় সেগুলো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দয়া করে টেলিফোন করুন 205-5998 এই নম্বরে।

যেসব ব্যক্তি ইংরেজী বলতে পারেন না তারা lang+Bangla লিখে টেক্সট করুন 81025 এই নম্বরে। আমরা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ইন্টারপ্রিটার বা দোভাষী পাঠাবো।

সবার জন্য বিনামূল্যে এবং গোপনীয়তা বজায় থাকবে।

তামাক সমগ্র পৃথিবীতে বিভিন্ন ভাবে ব্যবহৃত হয়। এটা ইউ কে এর কমিউনিটিগুলোর মধ্যে থেকেই প্রতিফলিত হয়।

তামাক দিয়ে ধূমপান

ইউ কে এর জনগণের মধ্যে তামাক দিয়ে বিভিন্ন ভাবে ধূমপান করা বেশ সাধারণ ব্যাপার। সিগারেটের মাধ্যমে ধূমপান করা ইউ কে তে ধূমপানের সবচেয়ে প্রচলিত পদ্ধতি। অনেকে এছাড়াও ছুকা/শীসা পাইপ, বিড়ি অথবা অন্যান্য পদ্ধতিতে ধূমপান করেন।

খোঁয়া ছাড়া তামাক

তামাককে বিভিন্ন ভাবে চাবানো হয় যার অন্তর্ভুক্ত হল পান এবং গুটকার সাথে। বেশীরভাগ সময়ে তামাকটি থাকে পাউডার হিসেবে- যার সাথে থাকে আরিকা (স্বপারী) এবং আরও বিভিন্ন স্বগন্ধি দ্রব্য।

এই ধরনের দ্রব্যগুলোকে উজ্জ্বল প্যাকেট করে স্মইটের মত দেখতে হয় এবং এগুলো ছোট বড় সবাই ব্যবহার করে।

তামাক ব্যবহারের ফলে স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব

সব তামাক জাতীয় দ্রব্যে কার্সিনোজেনিক (ক্যান্সার সৃষ্টিকারী) বস্তু থাকে।

তামাক সেবন অনেকগুলো রোগের কারণ যার অন্তর্ভুক্ত ক্যান্সার, হার্টের সমস্যা, শ্বাসতন্ত্রের (নিঃশ্বাস) অস্বস্থ যেমন, এম্ফিসিমা।

সাধারণত: এটা বিশ্বাস করা হয় যে ছুকা খেলে (যেটা এছাড়াও হাব্বলি-বাব্বলি অথবা শীসা নামে পরিচিত) তাতে শরীরে সিগারেটের খাওয়ার মত স্বাস্থ্যে প্রভাব পড়ে না। এটা সত্য নয়। পানির ভেতরে দিয়ে গেলেও ক্ষতিকর খোঁয়ার প্রভাব ঠিকই থাকে। সত্যিকার অর্থে মধ্য প্রাচ্যের স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা (সিরিয়ান সেন্টারের টোবাকো স্টাডিজ থেকে) বিশ্বাস করেন যে ওইধরনের একটি পাইপ থেকে ধূমপান করা একটা সিগারেটের তুলনায় ২০০ গুণ বেশী ক্ষতিকর!

খোঁয়া ছাড়া তামাক মুখে, ঠোঁটে, জিহ্বা ইত্যাদিতে ক্যান্সারের কারণ। গর্ভাবস্থায় তামাক খেলে, খোঁয়া ছাড়া তামাকের কারণে পেটের বাচ্চার গঠন কমে যেতে পারে। এছাড়া স্বপারীও মুখের একটি খুবই মারাত্মক অবস্থার জন্য দায়ী যার নাম ওরাল সাব মিউকোসা ফাইব্রোসিস।

দক্ষিণ এশীয় জাতিগত উৎস থেকে আসা মানুষের ইউ কে এর সমগ্র জনগোষ্ঠীর তুলনায় হার্টের অস্বস্থ হওয়ার সম্ভাবনা ৫০% বেশী (ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন)। এর কারণ হল জটিল জেনেটিক্স। তামাক সেবন করার ফলে এই ঝুঁকি আরও বেশী বেড়ে যায়।

স্বাস্থ্যের উন্নতি করার জন্য এখনই কাজ করুন

ধূমপানের সাথে তামাক সেবন করা এবং তামাক চিবিয়ে খাওয়া উভয়েই স্বাস্থ্যের উপর গুরুতর প্রভাব ফেলে। কিন্তু এই অতিরিক্ত ঝুঁকি কমেতে শুরু করে যত তাড়াতাড়ি একজন মানুষ সফলভাবে এটা ছেড়ে দেন।

একেবারেই তামাক সেবন বন্ধ করতে হলে একজন ব্যক্তির বেশ কিছু প্রচেষ্টা করতে হয়। এমন অনেক কিছু আছে যা সাহায্যকারী হতে পারে, যার অন্তর্ভুক্ত ড্রাগ থেরাপী এবং স্থানীয় সার্ভিসসমূহ।

বেশীরভাগ মানুষের কাছে এটা সাহায্যকারী মনে হয় যদি তারা তামাক বন্ধ করার প্রচেষ্টার সময় সাহায্য এবং সহযোগিতা পান। এর অন্তর্ভুক্ত হল তারা যখন তামাক সেবন বন্ধ করে তখন অন্যান্য সাহায্যের সাথে সাথে তাদের পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি গ্রহণের সাহায্য।

