

Galite mesti

QUIT

galime padėti

Ar esate pasiruošę
pabandyti MESTI
rūkyti?

Gavus pagalbą ir paramą,
sėkmės tikimybė padvigubės

Jūsų QUIT VADOVO pradžia



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



1 iš 2 rūkalių mirs nuo su tabaku susijusios ligos

Taip neturi būti – galite mesti

Jei rūkote, metimas yra vienas geriausių dalykų, kuriuos galite padaryti savo sveikatai. Jei esate vienas iš 7 iš 10 norinčių mesti rūkyti rūkalių, šis bukletas gali padėti Jums tai padaryti sėkmingai. Atsiminkite – niekada ne per vėlu mesti rūkyti.

Geros metimo rūkyti pasekmės

Apžvelkite metimo rūkyti naudą.

Kada	Kas
Iš karto	Burnos kvapas, plaukai ir drabužiai bus gaivesni – rūkymas smirda!
Iš karto	Turėsite daugiau pinigų kišenėje
Po 20 min.	Jūsų kraujospūdis ir pulsas pradės grįžti į normalų
Po 1 dienos	Infarkto rizika pradeda mažėti
Po 2 dienų	Pagerės skonio ir kvapo pojūčiai
Po 3 dienų	Jausitės stipresnis, nes mažiau trūks oro
Po 1 metų	Rizika staiga mirti nuo infarkto sumažėja beveik per pusę, o rizika susirgti vėžiu taip pat sumažėja

10 patarimų, kurie padės mesti

- 1. Pasiruoškite mesti** – pasverkite už ir prieš. Užsirašykite metimo priežastis ir laikykite jas netoliese.
- 2. Nustatykite metimo datą** – ir jos laikykitės.
- 3. Parama** – paprašykite šeimos ir draugų paramos.
- 4. Pakeiskite rutiną ir planuokite į priekį** – pakeiskite veiklą, kurią įprastai siejate su rūkymu.
- 5. Būkite aktyvūs** – reguliari veikla gera sveikatai ir padeda valdyti stresą.
- 6. Galvokite pozityviai** – metus rūkyti gali pasireikšti abstinencijos simptomai. Tai – teigiami ženklai, kad Jūsų kūnas atsigauna nuo žalingo rūkymo poveikio. Jie pranyks, kai Jūsų kūnas pripras prie pokyčio.
- 7. Išmokite valdyti poreikį** – perskaitykite patarimus kaip valdyti poreikį.
- 8. Taupykite pinigų** – kuriuos kitaip išleistumėte tabakui.
- 9. Stebėkite, ką valgote** – jei nerimaujate dėl svorio priaugimo, atidžiai rinkitės, ką valgote.
- 10. Po vieną dieną** – atsiminkite: kiekviena diena be cigaretės yra gera žinia Jūsų sveikatai, šeimai ir kišenei. Jei paslysite – ne viskas prarasta. Nustatykite naują datą ir pradėkite vėl.

Keletas faktų apie rūkymą

- 1 iš 2 rūkalių mirs nuo su tabaku susijusios ligos.
- Tabako dūmuose yra daugiau kaip 7000 chemikalų, įskaitant dervas, kurios gali sukelti vėžį.
- Rūkymas gali atimti 10–15 kokybiškų metų iš Jūsų gyvenimo, o tai reiškia, kad daugelis rūkalių kenčia nuo daugelio lėtinių ligų, tokių kaip lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL) arba širdies ligos. Šių ligų poveikis gali žymiai sumažinti gyvenimo kokybę.
- Rūkaliai įkvėpia dujas, vadinamas anglies monoksidu (smalkės), kurios yra žalingas įkvėpus, nes pakeičia deguonį kraujyje, ir į širdį, smegenis bei kitus gyvybiškai svarbius organus nepatenka deguonis.
- Rūkymas žymiai padidina įvairių rūšių vėžio, širdies ligų ir infarkto riziką.
- Dėl rūkymo apsineša Jūsų dantys ir pirštai bei per anksti senstama. Dėl rūkymo taip pat smirda Jūsų plaukai, drabužiai ir burna.

3 metimo žingsniai:

1 žingsnis Pasiruošimas mesti

2 žingsnis Metimas

3 žingsnis Tolesnis nerūkymas

1 žingsnis. Pasiruošimas mesti

Kiekviena cigaretė Jums kenkia

Kuo greičiau mesite, tuo tai geriau Jums ir Jūsų sveikatai.

Ar esate pasiruošę mesti rūkyti?

Gerai pagalvokite, kodėl vis dar rūkote. Peržiūrėkite tolesnį sąrašą – ar tai Jūs?

Neturiu valios

Valia tiesiog reiškia, kad kažko labai norite. Paklauskite savęs, ar tikrai norite mesti rūkyti ir, jei taip,... padarykite tai! Labai padės vaistai, mažinantys norą rūkyti.

Man neramu dėl abstinencijos simptomų

Abstinencijos simptomai yra teigiamas ženklas, kad Jūsų kūnas atsigauna nuo žalingo rūkymo poveikio. Abstinencijos simptomus gali sumažinti nikotino pakeitimo terapija ir kiti metimo rūkyti preparatai.

Rūkymas man padeda suvaldyti stresą

Atsikratykite streso sportuodami, pasikalbėkite su draugu ar užsiimkite hobiu.

Per vėlu – žala turbūt jau padaryta


Niekada ne per vėlu mesti. Kai mesite, nauda prasidės nuo pirmos dienos. Po metų būsite sumažinę infarkto riziką per pusę.

Netinkamas laikas

Galite galvoti, kad niekada nebus tinkamas laikas. Galvokite pozityviai.

Pasverkite už ir prieš

Noras mesti yra pagrindas. Nusprendę mesti, nustatykite datą ir laikykitės jos.



Dabar Airijoje yra daugiau metusių nei rūkalių

Galite prie jų prisijungti
ir mes galime padėti

Ar pasiruošę
pabandyti MESTI
rūkyti?

Gavus pagalbą ir paramą,
sėkmės tikimybė padvigubės



Seirbhís Sláinte
Níos FEAR
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Jūsų rūkymo dienoraštis

Naudinga pagalvoti apie rūkymo schemą – vietas ar situacijas, kai rūkote daugiausiai. Pagalbai naudokite toliau pateiktą lentelę.

Surūkomų cigarečių skaičius

Diena	Rytas	Popietė	Vakaras	Iš viso
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Kur rūkote daugiausiai ir kodėl? Pavyzdžiui: po valgio, žiūrint televizorių

Diena	Kur rūkiau? Kodėl reikėjo to? Ar jaučiau poreikį? Ar užsirūkiau negalvodama (-s)? Su kuo buvau? Ar man tai patiko? Kaip jaučiausi po to?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

2 žingsnis. Metimas

Nustatykite metimo datą dabar

Mano metimo data yra _____

Pakeiskite savo kasdienę rutiną iš pradžių, kad išvengtumėte situacijų, kai kils

pagunda. **Išbandykite kai kurias iš šių minčių:**

- Jei patinka užsirūkyti po valgio, kramtykite becukrės kramtomosios gumos vietoj rūkymo.
- Jei esate įpratę laikyti rankoje cigaretę, pavyzdžiui, kalbėdami telefonu, raskite kažką kitą, ką galite laikyti, tokį kaip pieštuką ar streso kamuoliuką.
- Būkite atsargūs vartodami alkoholį – po kelių gėrimų galite pamiršti, kad metėte ir gali susvyruoti Jūsų pasiryžimas.
- Pabandykite gerti sultis, vandenį ar valgyti vaisius, kai kyla noras užsirūkyti. Taip atgaivinsite burną ir sumažinsite poreikio jausmą. Kiekvienas poreikio jausmas trunka tik 3–5 minutes ir jis praeis.
- Metimo sėkmę dvigubai gali padidinti nikotino pakeitimo terapija ir kiti receptiniai preparatai.

Poreikio valdymas

1. **Atidėkite** bent 3–5 minutes ir poreikio jausmas praeis
2. **Išgerkite** stiklinę vandens ar vaisių sulčių
3. **Prasiblaškykite** – pasitraukite iš situacijos
4. **Gilus kvėpavimas** – lėtai ir giliai kvėpuokite

Abstinencijos simptomai

Metus rūkyti ne visiems pasireiškia abstinencijos simptomai. Abstinencijos simptomai yra teigiami ženklai, kad Jūsų kūnas atsigauna nuo rūkymo žalingo poveikio. Jie pradės nykti po dviejų ar trijų savaitių, kai priprasite nerūkyti. Visi šie simptomai normalūs:

- didelis noras užsirūkyti;
- didelis jautrumas ar įtampa;
- didelis alkis;
- dažnesnis kosulys ir atsikosėjimas gleivėmis;
- rankų ar kojų pirštų dilgčiojimas;
- galvos svaigimas;
- koncentracijos praradimas;
- miego pokyčiai.

Rūkymas sukelia sunkias sveikatos problemas, tačiau dauguma rūkalių bijo, kad priaugs svorio, jei mes

Įmanoma mesti rūkyti IR išlaikyti esamą svorį.

Kai kuriems žmonėms metus rūkyti priauga svoris, o kai kuriems – ne. Išties kai kuriems žmonėms metus rūkyti svoris nukrito. Metus rūkyti dažniausiai svorio priaugama dėl valgomo didesnio maisto kiekio ir netinkamo maisto rūšių. Planuokite į priekį ir turėkite sveikų užkandžių.

Jei priaugote keletą kilogramų, neimkite į rankas cigaretės!

Prisiminkite rūkymo pavojų – plaučių ligos, širdies ligos ir vėžys paveiks Jūsų sveikatą daug labiau nei laikinas svorio priaugimas.

Tinkamos mitybos patarimai

- Planuokite į priekį – nebūkite alkana (-s). Per dieną valgykite tris kartus. Stenkitės nepraleisti valgių, ypač pusryčių.
- Užkandžiaukite tik tuomet, jei esate alkana (-s) ir atidžiai rinkitės užkandžius. Sveiki užkandžiai yra švieži vaisiai, neapdorotos daržovės (salierų, morkų lazdelės, agurko ar paprikų griežinėliai), natūralus jogurtas su vaisiais ar nepagardinti spragėsiai.
- Rinkitės neriebią maistą – venkite kepto ir daug riebalų turinčio maisto, tokio kaip traškučiai, duonos traškučiai, riešutai, šokoladas, pyragai ir sausainiai. Nupjaukite riebalus nuo mėsos prieš gaminimą. Apdorotas maistas, toks kaip dešrelės ir pudingai, taip pat sudėtyje turi daug riebalų. Stebėkite porcijų dydį.
- Stebėkite, ką geriate. Mažai kalorijų turintys gėrimai apima vandenį, pomidorų sultis, be cukrius kokteilius, žolelių ar vaisių arbatas, mažo riebumo ar nugriebtą pieną. Daug cukraus turintys gazuoti gėrimai ir alkoholis prideda kalorijų ir taip pat gali sukelti norą užkandžiauti.

Patarimai, kaip būti aktyvesniam

- Jei nesate reguliariai aktyvus, pradėkite lėtai nuo 10–15 minučių fizinio aktyvumo tris ar keturis kartus per savaitę. Palaipsniui ilginkite iki 30 minučių per dieną daugelį dienų per savaitę. Atsiminkite, kad dvi ar trys trumpos sesijos gali padėti pasiekti 30 minučių per dieną tikslą.
- Mankštinkitės tokiu tempu, kuris Jums tinka. Turėtumėte truputį suprakaituoti ir turėtumėte galėti kalbėti mankštos metu (vidutinis intensyvumas).
- Pasirinkite veiklą, kuri Jums patinka – tai Jums padės ją tęsti. Eikite pasivaikščioti su draugu, plaukiokite, minkite dviratį ar lankykite šokių pamokas ar užsiimkite kita veikla.
- Įtraukite fizinę veiklą į savo kasdienę rutiną. Eikite į darbą ar parduotuvę pėsčiomis, lipkite laiptais vietoj važiavimo liftu.

Jei turite sveikatos problemų ar klausimų, pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami naują veiklą.



Dabar Airijoje yra daugiau metusių nei rūkalių

Galite prie jų prisijungti
ir mes galime padėti

Ar pasiruošę
pabandyti MESTI
rūkyti?

Gavus pagalbą ir paramą,
sėkmės tikimybė padvigubės



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



3 žingsnis. Tolesnis nerūkyimas

Taip:

Būkite pozityvūs – kai jaučiatės pavargę ir kyla pagunda pasiduoti, atsiminkite, kiek pasiekėte ir kodėl metėte rūkyti. Išlaikykite ryžtą ir pagunda praeis.

Būkite užsiėmę – dėl nuobodžiavimo rūkyimas gali atrodyti svarbesnis nei iš tikrųjų yra.

Būkite aktyvūs – trumpas pasivaikščiojimas suteiks Jums energijos ir padės negalvoti apie cigaretes.

Taupykite pinigus ir apdovanokite save – nueikite į kiną, nusipirkite knygą ar muzikos.

Būkite atsargūs vartodami alkoholį – jis gali paveikti Jūsų valią.

Ne:

Negalvokite „viena cigaretė nepakenks“

Tai tik pretekstas surūkyti cigaretę ir ves prie didesnio skaičiaus. Nepasiduokite.

Net viena cigaretė stimuliuoja nikotino receptorius Jūsų smegenyse ir gali padidinti poreikį.

Nesusigundykite noru parūkyti su rūkančiais draugais.

Pakeiskite požiūrį – negalvokite, kad aukojatės ir netenkate kažko naudingo mesdami rūkyti. Galvokite apie laisvę, kurią gausite, atsikratę rūkymo.

Kai kurie rūkaliai paslysta prieš galutinai mesdami. Jei taip atsitiko Jums, nepraraskite tikėjimo. Galvokite apie priežastis, dėl kurių norėjote mesti ir pasiruoškite mesti vėl. Atsiminkite, kad nesate viena (-s), Jus palaiko kiti. Galite tai padaryti!

Palaikymas iš šeimos ir draugų

Galite norėti mesti rūkyti, bet negalite priversti kitų mesti. Tai sprendimas, kurį jie turi priimti patys. Tačiau turite prašyti šeimos ir draugų palaikymo, kai **Jūs** metate.

Kaip Jūsų šeima ir draugai gali padėti:

- Jie gali būti pozityvūs ir skatinti Jus. Priekabės nepadedą.
- Jie gali paskatinti kitus rūkalius nerūkyti prie Jūsų. Sutarkite dėl nerūkymo vietų ir pakeiskite rūkymą kita veikla, tokia kaip vaikščiojimas, šokiai ar mokymasis.
- Jie gali palaikyti Jus prieš metant, metimo metu ir Jums metus. Tai padės Jums pasiekti sėkmės ilguoju laikotarpiu.
- Jie gali papasakoti Jums apie programas ir metodus, kurie Jums gali padėti mesti.
- Jei gali pagirti Jus ir apdovanoti už Jūsų pastangas.

E-cigaretės ir metimas

Kai kurie rūkaliai laiko e-cigaretes rūkymo pakaitalu ar pagalba metant. Įrodymų bazė, palaikanti konkretų patarimą visuomenei, vis dar tirama, bet daug tyrimų rodo, kad e-cigarečių naudojimas yra saugesnis nei tabako naudojimas. HSE metimo rūkyti tarnyba siūlo įrodymais paremtus, saugius ir veiksmingus patarimus. Nėra pakankamai įrodymų, kad rekomenduotume e-cigaretes kaip saugų ir veiksmingą metimo būdą, bet HSE tarnyba parems kiekvieną, kuris nori mesti nepriklausomai nuo to, kokį būdą jie nori išbandyti. Mūsų tarnyba siekia padėti.

Nikotino pakeitimo terapija (NRT) ir kiti metimo rūkyti preparatai

Rūkymas sukelia priklausomybę, o tai reiškia, kad gali būti sunku mesti. Nikotino pakeitimo terapija ir kiti metimo rūkyti preparatai gali padvigubinti sėkmės tikimybę sumažindami nikotino poreikio jausmą, kurį jaučiate metę rūkyti, dažnumą ir stiprumą. Svarbu naudoti pakankamai NRT produktų ir naudoti juos teisingai – įprasta terapijos programa yra 12 savaičių, nors kai kuriems rūkaliams gali reikėti taikyti jas ilgiau. Neatmeskite NRT pilnai, net jei bandėte juos anksčiau. Yra daugybė įvairių produktų. Vėl pabandykite. Galbūt nenaudojote produkto tinkamai ar pakankamai ir šį kartą galite būti nusiteikę kitaip.

Jei Jums sunku tęsti, galite gauti pagalvos paskambinę Nacionalinės metančių rūkyti linija **1800 201 203** ar apsilankę www.quit.ie, arba galite pasitarti su savo bendrosios praktikos gydytoju ar vaistininku dėl nikotino pakeitimo terapijos ir vaistų.

Vaistinėse yra daug receptinių ir nereceptinių prekių, įskaitant:

- nikotino pleistrus;
- nikotino kramtomąją gumą;
- nikotino pastiles;
- nikotino inhaliatorius;
- nikotino burnos purškalas;
- nikotino tabletės;
- vareniklinas (Champix®);
- bupropionas (Zyban®).

NRT ir kiti metimo rūkyti vaistai, padedantys Jums mesti rūkyti, yra nemokami medicininį kortelių turėtojams, kai jie išrašyti Jūsų bendrosios praktikos gydytojas

Įrodymai rodo, kad vareniklinas (Champix®), vartojamas kartu su NRT, yra veiksmingiausia terapija. Jei vareniklinas netinka, rekomenduojama dviguba NRT terapija – foninė lėto išsiskyrimo nikotino dozė kartu su greičiau veikiančia doze poreikio valdymui, pvz., naudoti pleistrą kartu su kramtomąja guma / burnos purškalu ar pastilėmis.

Atsiminkite: visada perskaitykite instrukcijas ir naudokite, kaip nurodyta.

Jūsų vaistininkas, bendrosios praktikos gydytojas ar vietos metimo rūkyti specialistas gali patarti Jums, kokia terapija Jums geriausiai tiktų. Jos veikia geriausiai per trijų mėnesių laikotarpį, taigi stenkitės jų laikytis, kad gautumėte naudą ir geriausią rezultatą: mestumėte rūkyti visam laikui!

Reikia daugiau patarimų ir palaikymo?

Jei bandėte mesti anksčiau, atsiminkite, kad daug rūkalių bando kelis kartus prieš mesdami visam laikui.

Gaunama pagalba ir palaikymas padidina sėkmės tikimybę.

Štai kaip galime Jums padėti:

Nacionalinė metančių rūkyti linija **1800 201 203**

Skambinkite į Nacionalinę metančių rūkyti liniją ir gausite asmeninę pagalbą bei patarimus arba atvykite asmeniškai į artimiausią HSE metimo rūkyti tarnybą.
<https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

Apsilankykite www.quit.ie, kur rasite daug informacijos ir pagalbos ir užsisakykite mūsų internetinį metimo planą, kuris padės Jums pereiti metimo procesą diena po dienos.

facebook.com/HSEquit

Apsilankykite mūsų „Facebook“ puslapyje www.facebook.com/HSEquit ir gausite palaikymą iš kitų metančių rūkyti.

Taip pat galite gauti pagalbos ir patarimų dėl metimo iš savo bendrosios praktikos gydytojo ar vaistininko.

KITI BŪDAI, KURIAIS GALIME PADĖTI:

Apsilankykite www.quit.ie/clinics, kur rasite daugiau patarimų, kaip mesti rūkyti.

Skambinkite mūsų METIMO rūkyti linija **1800 201 203** ir pasikalbėkite su kuo nors, kas supranta ir gali padėti mesti.

Prisijunkite prie mūsų www.facebook.com/HSEquit ir susipažinkite su panašių žmonių istorijomis ir pasidalinkite savąja.



kampaniją remia:

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Asthma Society of Ireland

Diabetes Ireland

Irish Cancer Society

ICGP

Irish Dental Association

IPH

Irish Heart Foundation

Irish Thoracic Society

National Women's Council of Ireland

National Youth Council of Ireland

RCSI

The Pharmaceutical Society of Ireland

The Tobacco Free Research Institute



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt | Building a
Better Health
Service

Išleido: Health Service Executive
Leidimo data: 2014 m. sausio mėn.
Peržiūros data: 2018 m. sausio mėn.
Užsakymo numeris: HPM00346