

LËNIA E DUHANIT KA RËNDËSI FILLO SOT

Ne do t'ju referojmë te Linja telefonike për lënien e duhanit në Michigan për t'ju ndihmuar të lini duhanin.

Prisni një telefonatë nga
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

PA PAGESË për të gjithë pacientët me kancer:

Terapi me barna pa pagesë

- Ngjitëse, çamçakëzë ose tableta me nikotinë për maksimumi katër javë për t'ju ndihmuar të lini duhanin

Shërbime trajnimi pa pagesë

- Katër seanca në telefon
- Një këshillues i mirëtrajnuar do t'ju telefonojë për t'ju mbështetur gjatë procesit të lënies së duhanit

Mbështetje e vazhdueshme pa pagesë

- Ndihmë shtesë midis seancave trajnuese, 7 ditë në javë, 24 orë në ditë
 - me telefon
 - me mesazh
 - me email

JE DIAGNOSTIKUAR ME KANCER?

LËNIA E DUHANIT KA RËNDËSI

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

Informacioni në këtë broshurë është marrë nga:
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross
Blue Shield
of Michigan
A nonprofit corporation and independent licensee
of the Blue Cross and Blue Shield Association

MCC
Michigan Cancer Consortium
Your Michigan Cancer Information Resource

NUK ËSHTË KURRË

SHUMË VONË PËR
TË LËNË DUHANIN

FAKTE RRETH LËNIES SË DUHANIT

Fakt: Vendimi për të lënë duhanin është vendimi më i rëndësishëm që mund të merrni. Lënia e duhanit ju jep kontroll mbi një pjesë të trajtimit dhe mposhtjes së kancerit.

Fakt: Duhanpirësit e diagnostikuar me kancer kanë probabilitet më të ulët për të mposhtur kancerin, rezultate të dobëta të trajtimit të kancerit, efekte më të mëdha anësore nga trajtimi dhe cilësi më të dobët të jetës.

Fakt: Dobitë e lënies së duhanit janë shumë më të mëdha se sikletet e tërheqjes nga nikotina.

Fakt: Ka disa medikamente që mund t'ju ndihmojnë të përballoni tërheqjen nga nikotina dhe të rrisni mundësitë tuaja për të kapërcyer varësinë nga nikotina.

Fakt: Mjekët dhe anëtarët e tjerë të ekipit të kujdesit shëndetësor mund të ofrojnë mbështetje, informacion dhe çdo terapi të nevojshme me barna për t'ju ndihmuar të lini duhanin.

RREZIQET E VAZHDIMIT TË PIRJES SË DUHANIT

- Trajtimet kundër kancerit kanë më pak gjasa të jenë të suksesshme
- Më shumë efekte anësore nga ndërhyrja kirurgjikale dhe një kohë më e ngadaltë rikuperimi
- Më shumë efekte anësore nga kimioterapia, si infeksion dhe probleme me zemrën dhe mushkëritë
- Më shumë efekte anësore nga terapia me rrezatim, duke përfshirë komplikacione afatshkurtra dhe afatgjata
- Mundësi më e lartë për rikthim të kancerit
- Rrezik më i lartë për sëmundje të tjera të rënda, p.sh. sëmundje të zemrës dhe mushkërive ose një kancer i ri

LËNIA E DUHANIT KA RËNDËSI FILLO SOT

Linja telefonike për lënie e duhanit në Michigan do t'ju ndihmojë me planin tuaj për të lënë duhanin. Ja disa këshilla për t'ju ndihmuar të lini duhanin:

- Caktoni një datë për lënie e duhanit tani, përpara se të filloni trajtimin e kancerit
- Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit rreth qasjes më të mirë për ju
- Zgjidhni një mik - nxisni të dashurit tuaj të lënë duhanin
- Tregojini familjes/kolegëve që po përpiqeni të lini duhanin dhe kërkoni mbështetjen e tyre
- Hiqni të gjitha produktet e duhanit nga shtëpia
- Parashikoni vështirësitë e lënies së duhanit, veçanërisht gjatë javëve të para:
 - Shmangni faktorët tundes
 - Ndryshoni zakonet e lidhura me pirjen e duhanit
 - Gjeni aktivitete të reja që ju pëlqejnë