

# ԾԽԵԼԸ ԹՈՂՆԵԼԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է ՍԿՍԵՔ ԱՅՍՕՐ

Մենք ձեզ կուղղորդենք Միջիգանը թողեց  
ծխախոտի հեռախոսագիծը, որտեղ  
կօզնեն Ձեզ թողնել ծխելը:

Սպասեք հեռախոսագանգի  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)-ԻՑ

ԱՆՎՃԱՐ բոլոր քաղցկեղով հիվանդների  
համար.

**Անվճար դեղորայքային թերապիաներ**  
• Մինչև չորս շաբաթ տևողությամբ  
Նիկոտինային վիրակապեր, մաստակներ  
կամ լոզաններ, որոնք կօզնեն Ձեզ թողնել  
ծխելը

**Անվճար քուլչինգի ծառայություններ**

- Չորս հեռախոսային գիծ
- Բարձրակարգ խորհրդատուն կզանգահարի  
Ձեզ՝ ծխելը թողնելու գործընթացում Ձեզ  
աջակցելու համար

**Անվճար շարունակական աջակցություն**

- Լրացուցիչ օգնություն հրահանգման  
ծառայությունների ընթացքում, շաբաթը 7  
օր, օրը 24 ժամ
  - հեռախոսով
  - տեսքստային հաղորդագրությամբ
  - Փոստով՝

ՁԵՁ ՄՈՏ ԲԱՂՑԿԵՂ Է ԱԽՏՈՐՈՇՎԵԼ:

# ԹՈՂՆԵԼԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM  
PO Box 30195  
Lansing, MI 48909

[www.michigancancer.org](http://www.michigancancer.org)

Այս գրքուկում պարունակվող տեղեկատվությունը հավաքվել է հետևյալ աղբյուրից՝  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

<http://www.michigan.gov/tobacco>

ԵՐԲԵՔ ՈՒՇ

ՁԷ

ԹՈՂՆԵԼ

ԾԽԵԼԸ

## ՓԱՍՏԵՐ ԾԽԵԼԸ ԹՈՂՆԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Փաստ. Ծխելը թողնելու որոշումը ամենակարևոր որոշումն է, որը կարող էք կայացնել: Ծխելը թողնելը Ձեզ հնարավորություն է տալիս վերահսկել Ձեր քաղցկեղի բուժման և վերապրելու ճանապարհը:

Փաստ. Մարդիկ, ովքեր ծխում են ախտորոշման ժամանակ, ունենում են գոյատևման նվազում, քաղցկեղի բուժման վատ արդյունքներ, բուժման հետևանքով առաջացած կողմնակի ազդեցությունների աճ և կյանքի ավելի վատ որակ:

Փաստ. Ծխելը թողնելու օգուտները շատ ավելին են, քան նիկոտինից հրաժարվելու անհարմարությունները:

Փաստ. Կան մի քանի դեղամիջոցներ, որոնք կարող են օգնել Ձեզ հաղթահարել նիկոտինից հրաժարվելը և մեծացնել նիկոտինային կախվածությունը հաղթահարելու Ձեր հնարավորությունները:

Փաստ. Բժիշկները և առողջապահական թիմի այլ անդամները կարող են տրամադրել աջակցություն, տեղեկատվություն և ցանկացած անհրաժեշտ դեղորայքային թերապիա՝ օգնելու Ձեզ թողնել ծխելը:

## ԾԽԵԼԸ ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

- Ավելի քիչ հավանական է, որ քաղցկեղի բուժումը հաջող կլինի
- Վիրահատությունից ավելի շատ կողմնակի ազդեցություններ և ավելի դանդաղ վերականգնման ժամանակ
- Զիմիոթերապիայի ավելի շատ կողմնակի ազդեցություններ, ինչպիսիք են վարակը և սրտի և թոքերի հետ կապված խնդիրները
- Ճառագայթային թերապիայի ավելի շատ կողմնակի ազդեցություններ, ներառյալ կարճաժամկետ և երկարաժամկետ բարդություններ
- Քաղցկեղի կրկնության մեծ հավանականություն
- Այլ լուրջ հիվանդությունների, օրինակ՝ սրտի և թոքերի հիվանդությունների կամ կրկին քաղցկեղի առաջացման ռիսկի բարձրացում

## ԾԽԵԼԸ ԹՈՂՆԵԼԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է ՍԿՍԵՔ ԱՅՍՕՐ

Միջիգանը թողեց ծխախոտի հեռախոսագիծը կօգնի Ձեզ ծխելը թողնելու պլանավորման ընթացքում: Ահա մի քանի խորհուրդ, որոնք կօգնեն Ձեզ թողնել ծխելը.

- Լշեք ծխելը թողնելու ամսաթիվը հիմա՝ քաղցկեղի բուժման մեկնարկից առաջ
- Խոսեք Ձեր բուժումն իրականացնողի հետ այն մասին, թե որ մոտեցումն է լավագույնը Ձեզ համար
- Մտերմացեք որևէ մեկի հետ. խրախուսեք սիրելիներին թողնել ծխելը
- Ընտանիքի անդամներին/աշխատակիցներին տեղեկացրեք, որ թողնում եք ծխելը և խնդրեք սրանց աջակցությունը
- Տևից հեռացրեք բոլոր ծխախոտային արտադրանքները
- Կանխատեսեք ծխելը թողնելու դժվարությունները, հատկապես առաջին մի քանի շաբաթների ընթացքում.
  - Խուսապիք խթանիչներից
  - Փոխեք ծխելու հետ կապված սովորությունները
  - Գտեք Ձեզ համար հաճելի նոր հետաքրքրություններ