



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ



ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (World Health Organisation) ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ 'ਵਿਕਸਿਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।' ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 20,500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮੌਤ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ 7000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਧੂੰਏਂ ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲੂ, ਮਸੂੜੇ, ਜੀਭ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ

ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੋਲਨ, ਪੇਟ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ (ਪਾਚਨ-ਗ੍ਰੰਥੀ), ਗੁਰਦੇ, ਸਰਵਾਈਕਲ, ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗ, ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ (ਦਿਲ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਰੁਕਾਵਟੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਐਮਫੀਸੀਮਾ (ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣਾ
- ਪੀਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ, ਗਲਨਾ-ਸੜਨਾ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟਣਾ

- ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ (ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ)
- ਖ਼ਰਾਬ ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ, ਜੋ ਗੈਂਗਰੀਨ ਅਤੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਣਾਅ
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ।
- ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵੱਧਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ
- ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ (ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ) ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਤੋਂ ਮਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ)
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ)

ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋਗੇ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ।

2

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

3

ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਲਵੋ।

4

ਹਰੇਕ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਗਰਟ, ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਸਵਾਹ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰੇਅ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

5

ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹੋ।

6

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **Quitline (ਕੁਇਟਲਾਈਨ) ਨੂੰ 13 Quit (13 78 48)** ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ quitnow.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ। Quitline (ਕੁਇਟਲਾਈਨ) ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ** ਫਾਰਮਾਕੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NET), ਬੁਪ੍ਰੋਪੀਅਨ ਐੱਚਸੀਐੱਲ ਜਾਂ ਵੈਰੇਨਿਕਲਾਈਨ ਵਰਗੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।