



City of
Hope®



ԾԻՆԼՈՒ
ԴԱԴԱՐԵՑՄԱՆՆ
ՈՒՂՂՎԱԾ ԾՐԱԳԻՐ

Ծխախոտ՝ Վնասակար և թունավոր

Ծխախոտային արտադրանքներնը, ինչպիսիք են ծխախոտը և էլեկտրոնային ծխախոտը, պարունակում են թունավոր քիմիական նյութեր, որոնք հանդիսանում են այնպիսի հիվանդություններ, ինչպես քաղցկեղի, սրտի հիվանդության և կաթվածի պատճառ: Նիկոտինը խիստ կախվածություն է առաջացնում, ինչպես նաև նպաստում է դեպրեսիայի և անհանգստության առաջացմանը:

Ամեն տարի ծխելն ավելի քան 480,000 մահվան պատճառ է դառնում, այդ թվում՝ մահեր երկրորդային ծխից: Ծխախոտի այրումը կարող է առաջացնել այրվածքներ և հրդեհներ: Երկրորդային ծուխը նույնպիսի առողջական վտանգ է հանդիսանում ձեր ընտանիքի և տնային կենդանիների առողջության համար:

"Թե՛ սովորական, թե՛ էլեկտրոնային սիգարետները կարող են առաջացնել ածխածնի մոնօքսիդի վտանգավոր կուտակում, որը կարող է հյուսվածքային մակարդակում սահմանափակել թթվածնի բավականաչափ մատակարարումը՝ լարելով ձեր սիրտը և մարմինը, վտանգելով վերականգնումը և ավելացնելով բորբոքումը:

Ծխախոտի օգտագործման ռիսկերն առողջության համար

COVID-19 ռիսկի ան

Մազերի կորուստ և վնասում

Վաղաժամ ծերացում և կնճռոտում, փտորիազ

Քաղցկեղ բերանի և կոկորդի հատվածներում
Քթի և հայմորյան խոռոչի քաղցկեղ, հոտառության վատացում

Թոքերի քաղցկեղ և քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդություններ

Սրտի կաթվածի կրկնակի ռիսկ

Կորոնար սրտային հիվանդություն

Արյան բարձր ճնշում և սրտանոթային հիվանդություն

Լյարդի քաղցկեղ

Ենթաստամոքսային գեղձի քաղցկեղ

Միզապարկի և երիկամի քաղցկեղ

2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ

Վերքերի հետաձգված ապաքինում և վարակների ռիսկերի մեծացում

Արյան քաղցկեղի որոշ տեսակներ (լեյկոզ)

Կաթվածի՝ երկուսից չորս անգամ ավելի բարձր հավանականություն

Անքնություն

Դեմենցիայի և Ալցհեյմերի հիվանդության ռիսկի ան

Տեսողության կորուստ, օրինակ կատարակտ կամ տարիքային մակուլոդեգեներացիա

Լսողության կորուստ, ականջի բորբոքում

Թույլ ոսկորներ

Ողնաշարի դեգեներատիվ-դիստրոֆիկ հիվանդություն, օստեոպորոզ և ռևմատոիդ արթրիտ

Ստամոքսի խոց

Ստամոքսի քաղցկեղ

Կրոնի հիվանդություն, դիվերտիկուլոզ և ազրեսիվ պոլիպներ

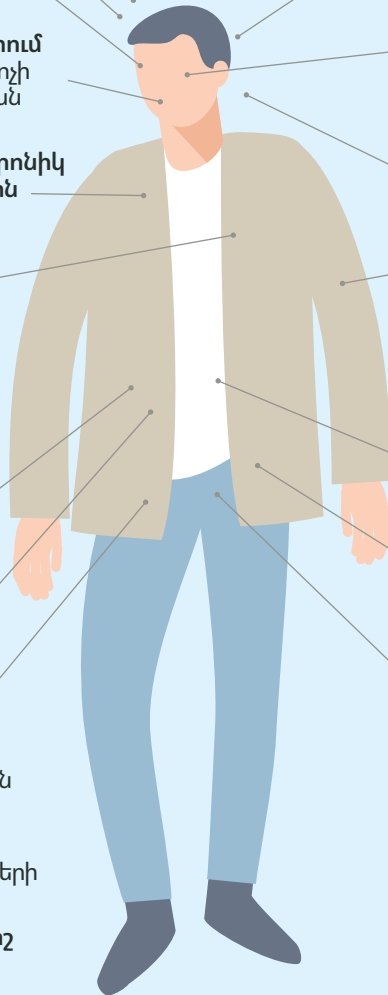
Կոլոռեկտալ քաղցկեղ

Տղամարդ՝ Սեռական իմպոտենցիա, դեֆորմացած սպերմատազոիդներ

Կին՝ Արտարգանդային հղիություն, նապաստակի շրթունք և վաղաժամ ծննդաբերություն

Հղիանալու դժվարություն

Արգանդի վզիկի քաղցկեղ



Դադարեցնելու օգուտները

Ծխելը դադարեցնելով՝
դուք կարող եք վերացնել.

7,000+ քիմիական և քաղցկեղածին նյութեր,
այդ թվում՝ ցիանական թթու, ֆորմալդեհիդ,
կապար, արսեն, բենզոլ, ռադիոակտիվ նյութեր,
ածխածնի մոնօքսիդ և ամոնիակ



Ժամանակի ընթացքում դադարեցնելը

20 ԲՈՊԵ

Արյան ճնշումը
և զարկերակը
վերադառնում են
նորմալ վիճակի:

24 ԺԱՄ

Սրտի կաթվածի
ոչսկզբնական
սկսում է
նվազել:

1-9 ԱՄԻՍ

Հազարը
պակասում է.
թոքերը սկսում
են ավելի լավ
աշխատել:

14 ՕՐ

Շրջանառությունը
ավելանում է. թոքերում
շնչուղիները հանգիստ
վիճակում են:

Դադարեցնելու օգուտներն
անմիջապես ակնհայտ
են դառնում: Ձեր
ինքնազգացողությունը
լավանում է, և ձեր մարմինն
ավելի լավ աշխատում:

Վերագտեք ձեր ազատությունը ծխելը
դադարեցնելու արդյունքում: Սնունդն ավելի
համեղ է, օդն ավելի թարմ է, և դուք խնայում
եք գումար:



1 ՏԱՐԻ

Ծխելու արդյունքում
առաջացող սրտի
հիվանդության կամ
ինսուլտի ավելացված
ռիսկը կհստվ չափ
նվազում է:

5 ՏԱՐԻ

Կաթվածի ռիսկը նույնն է,
ինչ երբեք չծխած մարդու
դեպքում է:

10 ՏԱՐԻ

Թոքերի քաղցկեղից
մահացության ռիսկը ավելի
քիչ է:

Ծխելը դադարեցնելը կարևոր մաս է կազմում ձեր քաղցկեղի բուժման համար:

Երբեք ուշ չէ ծխախոտի
օգտագործումը դադարեցնելու
համար:

Ձեր դեղամիջոցներն ու բուժումները,
ինչպիսիք են վիրաբուժությունը,
ճառագայթային թերապիան,



Դուք ավելի արագ կբուժվեք և ավելի
քիչ բարդություններ կունենաք:
Քաղցկեղի ախտորոշումից հետո ծխելը
դադարեցրած մարդիկ ավելի երկար
են ապրում, ավելի հաջող բուժում են
ունենում, բուժման ընթացքում կողմնակի
ավելի քիչ բարդություններ, ավելի արագ
են վերականգնվում և բարելավում
կյանքի որակը:

Քաղցկեղի կրկնվելու կամ նոր քաղցկեղ
ունենալու ռիսկերը կարող են նվազել:



Նույնիսկ երբ մարդիկ հասնում են իրենց
վերջին օրերին, ծխելը դադարեցնելը կարող է
բարելավել կյանքի որակը:

Գուցե դժվար լինի ծխելը
դադարեցնելը, սակայն վերջինս
անհնար չէ:

City of Hope-ում ծխելը դադարեցնելու
ծրագրի փորձագետները այստեղ են
ձեզ աջակցելու համար:

Ինչ գիտենք մենք էլեկտրոնային ծխախոտի և
վեյփինգի մասին

Վեյփինգն ի սկզբանե ստեղծվել է որպես ծխախոտի ավելի
անվտանգ փոխարինող: Այնուամենայնիվ, այն բացարձակ
անվտանգ չէ և ունի թունավոր ռիսկերի իր յուրօրինակ շարքը:
Բացի այդ, շատ մարդիկ, որոնք վեյփ են օգտագործում, նաև
ծխում են՝ դառնալով երկակի օգտագործողներ: Սա ծխելու հետ
կապված թունավոր հետևանքներին ավելացնում է նաև վեյփինգի
հետ կապված ֆիզիկական ու քիմիական վնասվածքները,
օրինակ՝ էլեկտրոնային ծխախոտի ու Վեյփինգ ապրանքների հետ
կապված թոքային վնասվածքները (EVALI), ինչն էլ բարձրացնում
է ռիսկը: Կարևոր է իմանալ, որ էլեկտրոնային ծխախոտի ատերոզոլ
«գոլորշին» պարունակում է քաղցկեղ առաջացնող որոշ քիմիական
նյութեր: Վեյփինգը նաև համարվել է ծխելը թողնելու միջոց:
Սակայն ծխախոտից հրաժարվելու համար վեյփի օգտագործման
ապացույցները հիմնավորված չեն և կրկին առաջացնում են երկակի
օգտագործման վտանգ: Արդյունքում Սննդի և դեղերի վարչությունը,
ինչպես նաև գիտնականները խորհուրդ չեն տալիս վեյփինգը
որպես փոխարինող կամ ծխելը թողնելու միջոց: Վերջերս գրավիչ
համերով էլեկտրոնային ծխախոտներ օգտագործողների շրջանում
երեխաների զգալի աճ է գրանցվել՝ կապված երիտասարդների
ուղղված նպատակային գովազդի հետ: Բացի այդ, որոշ
ապրանքներ ունեն նիկոտինի շատ բարձր պարունակություն,
ինչը խիստ կախվածություն է առաջացնում: Վերջին
հետազոտությունները հետևողական կերպով ցույց են
տալիս, որ վեյփ օգտագործող երիտասարդները երեք
անգամ ավելի հաճախ են դառնում ծխողներ: Սրա
հետևանքով երիտասարդների շրջանում ծխախոտի
օգտագործման նվազեցմանն ուղղված առաջընթացը
չեղարկվում է, ինչի հետևանքով կարող է առաջանալ
ծխախոտի զոհերի մի ամբողջ նոր սերունդ:



Ծխելը դադարեցնելու 6 քայլեր՝

1

Հստակեցրեք դադարեցնելու ձեր պատճառները և ի մի բերեք ձեր մտքերը:

Որոշեք դադարեցնելու
օրը և պլան մշակեք:

2

3

Պատրաստեք ինքներդ ձեզ հաղթահարելու ծխախոտի օգտագործման ձեր գործոններն ու

Պատրաստ եղեք պայքարելու զրկանքների դեմ՝ օգտագործելով դադարեցման համար համապատասխան միջոցներ և/կամ դեղամիջոցներ:

4

5

Ազատվեք ծխելը հիշեցնող գործոններից իրերը մաքուր ու թարմ դարձնելու համար:

Դադարեցնելու համար լրացուցիչ օգնություն և աջակցություն փնտրեք:

6

Ձեր առողջապահական ծառայություններ տրամադրողը և City of Hope-ում ծխախոտի դադարեցման ծրագիրը կարող են արժեքավոր ռեսուրս հանդիսանալ, քանի որ դուք փորձում եք դադարեցնել ծխելը:

Ի՞նչ անել, եթե ես փորձել եմ դադարեցնել ծխելը, և այն չի հաջողել:

Մարդկանց մեծ մասը բազմիցս փորձել է հրաժարվել
ծխելուց: Երբեմն ռեցիդիվը հենց մեկ քայլ է

Հետազոտության միջոցով մեզ հաջողվել է հասկանալ,
թե ինչպես հեշտությամբ և արդյունավետ դարձնել
դադարեցնելը: Եթե ձեր ամուսինը (կին, այր), ընտանիքը
կամ մտերիմները ծխախոտ են օգտագործում, կարևոր
է այդ մասին տեղյակ պահել նաև ձեր բժշկին: Մեր
աշխատանքը, ծխելը դադարեցնելու ձեր նապատակի
համար միջոցների ու ռազմավարությունների
օգտագործման հետ մեկտեղ, կարող է օգնել ձեզ
հասնել ձեր նպատակին, այն է՝ ունենալ կյանք առանց
ծխախոտի:

Հարցրեք թոքերի քաղցկեղի սկրինինգի մասին

Թոքերի քաղցկեղի հետազոտությունը արագ, հեշտ,
ցավ չպատճառող և ծախսարդյունավետ միջոց է: Այն
ընձեռում է թոքերի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերման
փրկարար օգուտներ: Ներկա կամ նախկին ծխողները
կարող են իրավունակ լինել թոքերի քաղցկեղի
հետազոտության համար: Լրացուցիչ տեղեկությունների
համար խնդրում ենք կապ հաստատել մեզ հետ:

City of Hope-ի համար առաջնահերթություն է ծխախոտի դադարեցումը՝ որպես քաղցկեղի բուժման չորրորդ հենասյուն



Քաղցկեղի ազգային ինստիտուտը (NCI) մեկնարկել է Քաղցկեղի կենտրոնում դադարեցման նախաձեռնությունը (C3I)՝ որպես «NCI CANCER MOONSHOT» ծրագրի մաս:

NCI Cancer MOONSHOT C3I ծխախոտի դադարեցման ծրագրի թիվը ստանձնում է կերտել առողջապահական ծառայություններ տրամադրողների, հետազոտողների, հիվանդների, ընտանիքների համայնք և տարբեր համայնքներ՝ աջակցելու ծխախոտի դադարեցմանը՝ որպես քաղցկեղի բուժման ստանդարտ մաս բոլոր հիվանդների համար և որպես առողջության խթանման և առողջության համար առաջնահերթություն: Դա քաղցկեղի լավագույն բուժման չորրորդ հենասյունն է՝ ի լրումն վիրաբուժության, ճառագայթային թերապիային և քիմիաթերապիային:

C3I ծխախոտի դադարեցման ծրագիրն առաջարկում է ծխախոտի օգտագործման գնահատում, անհատական և/կամ հեռուստաբժշկության անհատական խորհրդատվություն և ռեցիդիվների համար արագ գործողությունների ծրագիր: Մենք կօգնենք ձեզ դադարեցման պատշաճ դեղամիջոցների հարցում՝ հաղթահարելու զրկանքի ախտանիշները/ցանկությունները, ծխելը խթանող սովորությունները խախտելու վարքագծային ռազմավարությունները, խնդիրների ռազմավարական լուծումը և ձեր հաջողության հնարավորությունը մեծացնելու համար սոցիալական աջակցությունը:

Դադարեցմանն ուղղված անվճար վիրտուալ աջակցության խումբ

Մենք այստեղ ենք այն ավելի դյուրին և հաջողակ դարձնելու համար:

- CityofHope.zoom.us
ժամը՝ Յուրաքանչյուր երկուշաբթի կեսօրին՝ ժամը 3-ին: (Անգլերեն)
Հանդիպման ID՝ 95674191143, Գաղտնաբառ՝ 40510
ժամը՝ Յուրաքանչյուր երեքշաբթի երեկոյան՝ ժամը 6-ին: (Անգլերեն)
Հանդիպման ID՝ 97570111353, Գաղտնաբառ՝ 91010
ժամը՝ Յուրաքանչյուր չորեքշաբթի երեկոյան՝ ժամը 6-ին: (Իսպաներեն)
Հանդիպման ID՝ 94025375714, Գաղտնաբառ՝ 91010
- Խնդրում ենք էլեկտրոնային նամակ ուղարկել smokingcessation@coh.org հասցեին կամ զանգահարել 626-218-9114 չինարենով և/կամ այլ լեզուներով ծառայության շրջանակներում օգնության և աջակցության համար:

Սովորել, կիսվել և հոգ տանել — Հրավիրվում ենք ծխել դադարողներին և նախկին ծխողներին:

Ավելի շատ ռեսուրսներ՝

Kick It California, ներառյալ խորհրդատվություն հեռախոսազանգով, տեքստային հաղորդագրություններ և անվճար նյութեր՝

Վեբ կայք՝ kickitca.org

- Անգլերեն՝ 800-300-8086
- Իսպաներեն՝ 800-600-8191

Ուղարկեք «դադարել ծխելը» or «դադարել էլեկտրոնային ծխախոտ ծխելը» 66819 համարին

Մանդե լեզվով «Dejar de Fumar» կամ «No Vapear» 66819 համարին

Ծխել դադարող ասիացիների թեժ գիծ asiansmokersquitline.org

- Չինարեն և կանտոներեն՝ 800-838-8917
- Կորեերեն՝ 800-556-5564
- Վիետնամերեն՝ 800-778-8440

Smokefree.gov առաջարկում է <<SmokefreeTXT>> և հեռախոսային հավելվածներ, ինչպիսին են Quit Plan-ը, QuitGuide-ը և quitSTART-ը:



Դիմեք City of Hope-ում Ծխելու դադարեցմանն ուղղված ծրագրին այսօր:

Հեռախոսահամարով՝ 626-256-4673, լրացուցիչ՝ 89114, կամ 626-535-3983
Էլ.փոստով՝ smokingcessation@coh.org

Այցելել հետևյալ կայքէջում՝ CityofHope.org/tobaccocessation.



Հիվանդի, Ընտանիքի և Համայնքի
Տեղեկատվական կրթություն
C31 Ծխելը թողնելուն ուղղված ծրագիր

CityofHope.org