

सूर्तिजन्य पदार्थ र यसमा हुने हानिकारक तत्वहरू

सूर्तिजन्य पदार्थ चाहे पसलबाट ल्याएको होस् वा घरमा उत्पादन गरिएको होस्, यसमा निकोटिन भन्ने तत्व पाईन्छ जसले सूर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने व्यक्तिमा लत लगाउँछ । सूर्तिजन्य पदार्थमा अरु धेरै हानिकारक तत्वहरू हुन्छन् । यस्ता खालका उत्पादनहरूको निरन्तर प्रयोगले क्षयरोग लाग्ने सम्भावना बढ्छ र रोग निको पार्न गाह्रो हुन्छ । साथै सूर्तिजन्य पदार्थ सेवनले अन्य गंभीर प्रकृतिका रोग पनि लाग्न सक्छ ।



तपाईंले सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्याग्ने कालागि निर्णय गर्नु भएकोमा गर्व गर्नु होस् र सूर्तिजन्य पदार्थ रहित बन्नका लागि आफ्नो परिवार र मित्रजनहरुबाट सहयोग लिनु होस् ।

म पहिला धेरै चुरोट पिउथे । तर त्यस पछि मलाई नराम्रो खोकि लाग्न थाल्यो र साँस फेर्न गाह्रो हुन थाल्यो । डाक्टरहरूले मलाई चुरोट छोड्ने सल्लाह दिनुभयो र मैले चुरोट छोडे जसले गर्दा मलाई खोकी लाग्न कम भयो ।

- उत्तरदाता, गोकर्ण प्रा.स्वा.के.

मैले चुरोट छोडे भने मेरो लागि धेरै फाइदा छ । हरेक महिना मै ले रु ६०० बचत गर्न सक्छु । चुरोट पिउनुका केहि फाइदा छैनन् । चुरोट छोडे पछि मैले मेरो स्वास्थ्यमा र आर्थिक अवस्थामा फाइदा महसूस गरे ।

- उत्तरदाता, धागदाइ प्रा.स्वा.के.

तपाईंले सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्याग्ने कालागि आवश्यक सहयोग तथा थप जानकारीको बारेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा DOTS केन्द्रमा सम्पर्क राख्न सक्नु हुनेछ ।

**सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन
अहिलै त्यागौं !
क्षयरोग र अन्य गंभीर
रोगहरुबाट बचाऔं र बचाऔं !!**

क्षयरोग उपचारबाट निको हुन्छ, तर धूम्रपान गर्नाले निको हुने सम्भावना कम हुन्छ । तपाईं सूर्तिजन्य पदार्थ सदाका लागि छाड्ने व्यक्ति बन्न सक्नु हुनेछ ! यस पर्चा मित्र अर्को बढि जानकारी पाउनु हुनेछ !



क्षयरोग के हो ?

क्षयरोग हावाको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । क्षयरोग लागेको व्यक्तिले खोक्दा वा हाँस्यु गर्दा यसका जीवाणु उक्त व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिलाई साना साना थुकका छिट्टाको माध्यमबाट सर्ने सक्दछ । क्षयरोगका जीवाणु देखिएका व्यक्तिहरूसँगै लागेको समय सम्म सम्पर्क रहने व्यक्तिहरूलाई यो रोग सर्ने सक्दछ । क्षयरोग जुठो खाना खानाले र भाँडाकुडा एकआपसमा प्रयोग गर्नाले सर्दैन ।

क्षयरोग लागेको व्यक्तिले औषधी & देखि ८ महिना सम्म नियमित र पुरा अवधि खानु पर्दछ । उपचार सुरु गरेको केहि समयपछि बिरामीबाट अरु व्यक्तिलाई रोग सर्दैन । नियमित रूपमा औषधी खाएमा क्षयरोग निको हुन्छ ।



सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागेपछि हुनसक्ने सम्भावित असरहरू र त्यसलाई सम्बोधन गर्ने केहि उपायहरू :

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग्दा केहि समय सम्म अप्ठ्यारो महसूस हुन सक्दछ तर, यो चाँडै हटेर जान्छ ।

	तलतल लागेमा: <ul style="list-style-type: none"> धूम्रपान गर्ने अरु व्यक्तिबाट टाढा रहनुहोस् शान्त रहनुहोस्, पानी पिउनुहोस् र लामो सास लिनुहोस् यदि तपाईं केहि काममा व्यस्त हुनुहुन्छ भने ५ मिनेट शान्त ठाँउमा आराम गर्नुहोस् वैकल्पिक कुरा लिनुहोस् (चूइड गम, ल्वाड, सुकुमेल आदि) धूम्रपान त्याग्नुका फाइदाहरू स्मरण गर्नुहोस् र आफैमा गर्व गर्नुहोस्
	कमो वा रिस उठेमा: <ul style="list-style-type: none"> भीडभाड, हल्ला वा भै-फगडाबाट जोगिनुहोस् शान्त ठाँउमा बस्नुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस् आफूलाई अन्य क्रियाकलापमा व्यस्त राख्नुहोस् (जस्तै कितान वा पत्रिका पढ्ने, टि.भी. हेर्ने, गीत वा रेडियो सुन्ने आदि) सम्भन्नुहोस्, धूम्रपान समस्याको समाधान होईन, यसले समस्या सिर्जना गर्दछ
	टाउको दुखेमा: <ul style="list-style-type: none"> धूम्रपान त्यागेपछि, तपाईंलाई टाउको दुख्न सक्छ तर एक हप्ता भित्र यो ठिक हुदै जान्छ टाउको दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीको सहलाह अनुसार औषधी खानुहोस् (पानी पेट्टी लगाउनुहोस्, पारासिटामोल खानुहोस्) पानी पिउनुहोस्
	कठिनयत भएमा: <ul style="list-style-type: none"> धूम्रपान आफैले एरिडिटी र कब्जियत गराउँछ खानपनि छोटो समयको लागि हिंड डुल गर्न निस्कनुहोस् आफ्नो आहारमा फलफूल र तरकारीको मात्रा बढाउनुहोस्, यसले स्वस्थ बनाउछ यदि तपाईंलाई कडा एरिडिटी भएको छ भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस्
	थकान भएमा: <ul style="list-style-type: none"> सुरु सुरुमा थकान महसूस हुन सक्छ, दिनहुँ आराम गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई थकान महसूस नहोस् तपाईंले धूम्रपान त्यागेर बचत गरेको पैसाले फलफूल किनेर खानुहोस्
	खोकि लागेमा: <ul style="list-style-type: none"> सम्भन्नुहोस्, यो गम्भीर समस्या होईन । धूम्रपान त्यागेपछि, फोक्सोमा खकार उत्पादनको मात्रा बढ्छ, खोकीले त्यस खकारलाई हटाउछ यो खोकी २ देखि ३ हप्तामा निको हुन्छ यदि तपाईंलाई कडा खोकी लागेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।

धूम्रपान कसरी त्याग्न सकिन्छ ?

तपाईंलाई धूम्रपान त्याग्नु कठिन हुन सक्छ तर उच्च आत्मबल र दृढ विश्वास भएका धेरै यस्ता व्यक्तिहरू पनि छन् जसले धूम्रपान त्याग्नु सफल भएका छन् ।

- तपाईंले पहिले धूम्रपान त्याग्ने योजना बनाउनुहोस्
- धूम्रपान त्याग्ने दिनको निर्णय गर्नुहोस्
- तपाईंको परिवारलाई तपाईं धूम्रपान त्याग्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ताकि वहाँहरूले धूम्रपान त्याग्नु तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउनु सक्नु हुन्छ
- चुरोट, हुक्का र अन्य किसिमका सुर्ती जन्य पदार्थहरू आफ्नो घरमा नराख्नुहोस् ।
- धूम्रपान त्यागेर वचत गरेको पैसा अरु कुनै राम्रो काममा सदुपयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्नो दिनचर्या (चुरोट पिउने साथी, संगत, ठाँउ, पसल आदि) परिवर्तन गर्नुहोस् र आफूलाई ब्यस्त राख्नुहोस् ।
- सुर्ती जन्य पदार्थ सेवन जारी छोडे पश्चात हुने तलतल हटाउनु तल केही उपायहरूका उदाहरण दिइएका छन्:

पत्रिका/किताब पढ्नुहोस्	ध्यान गर्नुहोस्
काम गर्नुहोस्	व्यायाम गर्नुहोस्
पानी पिउनुहोस्	आराम गर्नुहोस्