

# קלערט איר אויפצוהערן?

רעדט

קריגט שטיצע

קריגט מעדיצינען

די היינטיגע באזוך ביי אייער העלט קעיר פראוויידער קען העלפן

## איר זענט דא, רעדט איבער דעם

ווען איר רעדט מיר אייער העלטקעיר פראוויידער איבער אויפהערן רייכערן, קען ער אדער זי אייך געבן שטיצע, רעדן מיט אייך איבער וועלכע מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן זענען ריכטיג פאר אייך, געבן אייך א פרעסקריפשאן פאר מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן, וואס זענען געווענליך געדעקט דורך אייער העלט פלאן, און רעפערירן אייך צו די ניו יארק סטעיט רייכערערס אויפהער-ליניע (Quitline) פאר מער שטיצע.

**פרעגט אייער פראוויידער די דריי פראגעס:**

1. איך קלער אויפצוהערן רייכערן, וויאזוי קענט איר מיר העלפן?

2. וועלכע מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן וואלט איר רעקאמענדירט?

3. קענט איר מיר פרעסקרייבן מעדיצינען וואס זענען געדעקט דורך מיין העלט פלאן?

זענט איר נישט פארזיכערט? פרובירט דזשענעריק ניקאטין ערזאץ טעראפיעס. זיי זענען ביליגער און זענען פונקט אזוי נוצבאר ווי ברענד־נאמען פראדוקטן. לייגט אוועק די געלט וואס איר שפארט דורך אויפהערן רייכערן צו קויפן די מעדיצינען. פאר אינפארמאציע איבער צוגענגליכע העלטקעיר, קוקט נאך די ניו יארק סטעיט אוו העלט דורך באזוכן

## אויפהערן מאכט אן אונטערשייד

אויפגעבן רייכערן און טאבאק באנוץ קען איבערקערן אדער אפשטעלן דעם פארשריט פון א סך כראנישע צושטאנדן.

איר קענט פארבעסערן אייער באהאנדלונג, זיך בעסער אן עצה געבן מיט אייער געזונט צושטאנד און אפילו פארמיידן סימפטאמען.

הויכע בלוט דרוק (HBP) – רייכערן הייכערט בלוט דרוק. און איין טאג נאכ'ן אויפהערן הייבט אן אייער בלוט דרוק שוין אראפצוגיין.

COPD – רייכערן איז די פירנדע אורזאך פון כראנישע אבסטרוקטיווע פולמענערי קרענק (COPD). אויפהערן רייכערן קען פארשטאטערן דעם פארשריט פון COPD און העלפן די מיט COPD צו לעבן לענגער.

אסטמא – רייכערן צערייצט די אטעם רערן און מאכט אסטמא ערגער. אסטמא אטאקעס קענען פארמינערט ווערן און אפילו פארשווינדן נאכ'ן אויפהערן רייכערן.

דייעביטיס – רייכערן פארגרעסערט אייער ריזיקע פון דייעביטיס און מאכט עס שווערער עס צו קאנטראלירן. אויפהערן הייסט א בעסערן קאנטראל איבער אייער בלוט דרוק.

הארץ קרענק – רייכערן פארגרעסערט גאר היבש די ריזיקע פון הארץ אטאקע. אויפהערן פארבעסערט זאפארט אקסידזשען און הארץ ראטע בשעת פארמינערן אייער ריזיקע פון א הארץ אטאקע במשך נאר איין יאר.

קענסער – רייכערן קען אפעקטירן באהאנדלונג, מאכנטיג עס שווערער פאר אייער קערפער זיך צו ערהוילן און פארגרעסערנדיג די שאנס אז די קענסער וועט זיך אומקערן ח'ו. אויפהערן קען פארבעסערן אייער רעאקציע צו קענסער באהאנדלונג און פארבעסערן אייער שאנס פון לעבן לענגער.

אויב איר זענט געווען דיאגנאזירט מיט א כראנישע צושטאנד אדער נעמט מעדיצינען, געדענקט צו רעדן מיט אייער העלטקעיר פראוויידער, וואָס איז דער בעסטער מענטש אייך צו העלפן אויפצוהערן רייכערן בשעת פארוואלטן אייערע געזונט צושטאנדן און מעדיצינען.

## פלאנען אייער אויפהער

1. (פאמיליע, געזונטהייט, געלט). ווייסט אייערע סיבות אויפצוהערן רייכערן. דאס קען אייך העלפן דורך שווערע צייטן.
  2. באשטימט די דאטום ווען איר הערט אויף – פארמיידט שווערע דאטומען.
  3. גרייט צו אייער חיזוק מאנשאפט – אייער העלט קעיר פראוויידער, א Quitline קאוטש, פאמיליע אדער פריינד.
  4. קריגט אייערע מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן פאר אייער אויפהער דאטום.
  5. שטעלט צאם אייער אויפהער געצייג – זאכן וואס ווענדן אייך אפ אזוי ווי ציין שטעכערס, סאנפלאוער סידס, שפילן, ביכער.
  6. ווייסט וואס מאכט אייך וועלן רייכערן און פלאנט סטראטעגיעס זיך אן עצה צו געבן איר זאלט קאנטראלירן אדער פארמיידן גלוסטענישן אדער תאוות.
  7. מיני אויפהערן, עס העלפט איבערצו'חזר'ן! פרובירט "אויפצוגעבן" אייער ערשטע ציגארעטל פון טאג – אנשטאט דעם נעמט א שאוער אדער גייט שפאצירן. פרובירט פארשידענע צייטן און פעיקייטן זיך אן עצה צו געבן.
  8. ווארפט אוועק אייער גאנצן טאבאק. יא, טאקע דעם גאנצן.
  9. זענט איר אונטער דרוק? פארגעסט נישט צו אטעמען. אטעמט לאנגזאם אריין דורך די נאז און אטעמט ארויס פונעם מויל. חזר'ט איבער.
  10. האט איר ווידער אנגעהויבן צו רייכערן? געבט זיך נישט אויף! עס נעמט עטליכע פארזוכן איידער איר הערט אויף אויף שטענדיג. הייבט ווידער אן און געדענקט אייערע סיבות פארוואס איר ווילט אויפהערן.
- נעמט איין גלוסטעניש אויפאמאל. גלוסטענישן דויערן בלויז ארום 5 ביז 10 מינוט.

## צו זיין וויאזוי מצליח

רייכערט איר 10 אדער מער ציגארעטן א טאג?  
פרובירט קאמבינאציע, ניקאטין ערזאץ טעראפיע צו פארבעסערן אייערע שאנסן פון אויפהערן און עס אנהאלטן.

### וואס איז קאמבינאציע טעראפיע?

דאס הייסט נוצן סיי די ניקאטין פעטש, סיי גומי אדער לאזענדזש. צו באקומען די בעסטע רעזולטאטן, נוצט די מעדיצין ווי אנגעוויזן און האקט נישט אפ די באהאנדלונג.

### וויאזוי עס ווירקט

די פעטש געבט אייך א נאכאנאנדע דאזע פון ניקאטין דורכויס דעם טאג

די גומי אדער לאזענדזש ווירקן שנעל, האקט זאפארט אפ די לעכצונגען!  
**וואס איז מיט אי-ציגארעטן?**  
הגם אי-ציגארעטן זענען געווארן פאפולער, זענען זיי נישט קיין FDA באשטעטיגטע מעדיצין אויפצוהערן רייכערן.

פאר מער שטיצע:

**1-866-NY-QUITS**

**1-866-697-8487**

**[nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)**

זענט איר נישט פארזיכערט? קוקט נאך דעם ניו יארק סטעיט אוו העלט דורך באזוכן [nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov). אנטוויקלט דורך ראסוועל פארק אויפהער סערוויסעס (Roswell Park Cessation Services) פאר דעם ניו יארק סטעיט רייכערערס אויפהער-ליניע ( New York State Smokers' Quitline) וואס געפינט זיך אין ראסוועל פארק אלגעמיינע קענסער צענטער (Roswell Park Comprehensive Cancer Center) .  
nysmokefree.com (1-866-697-8487) Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS  
טויבע און די מיט הירינג און ספיטש דיסעביליטיס: רופט די NY רילעי סערוויס אויף (Voice of TTY) 7-1-1, געבט דעם אפערעיטאר די Quitline נומער.