



American Heart Association.

Healthy for Good™



PAANO HUMINTO SA PAGGAMIT NG TABAKO AT MGA PRODUKTONG NICOTINE

Life's Essential



ALAMIN

Ang unang hakbang sa paghinto sa paggamit ng tabako/ mga produktong nicotine ay ang pag-alam sa mga panganib at epekto ng mga ito sa kalusugan mo at sa pamilya mo.

- ➔ **Sakit sa Puso:** Napapataas ng nicotine at tabako ang presyon ng dugo at pinapabilis ang tibok ng puso. Napapasikip nito ang mga daluyan ng dugo, na nagpapataas sa panganib na atakihin sa puso.
- ➔ **Stroke:** Nakakasira sa mga daluyan ng dugo ang nicotine at tabako. Mapapataas nito ang panganib na magkaroon ng stroke sa pamamagitan ng mga pamumuo ng dugo o pagbara sa daloy ng dugo sa utak.
- ➔ **Diabetes:** Napapataas ng nicotine at tabako ang panganib na magkaroon ng type 2 diabetes. Para sa mga taong may diabetes, ginagawa rin nitong mas mahirap ang pagkontrol sa mga sugar level ng dugo.
- ➔ **Cancer:** Paninigarilyo ang nangungunang sanhi ng cancer sa baga.
- ➔ **Depresyon at Pagkabalisa:** Nagdudulot ang nicotine at tabako ng mga mood swing at mas matinding pagkabalisa kapag nawala na ang epekto ng mga ito.
- ➔ **Maagang Pagtanda:** Nagdudulot ang paninigarilyo ng mga problema sa memorya at dementia sa pagtanda, at maagang damage sa balat, gaya ng wrinkles.



MAGPLANONG HUMINTO

Mas malamang na makapag-quit ka sa paggamit ng tabako nang tuluyan kung maghahanda ka. Magsimula sa pamamagitan ng paggawa ng planong akma sa lifestyle mo.

MAGTAKDA

ng petsa ng paghinto sa loob ng susunod na 7 araw. Pinakamaganda kung pipili ka ng weekday na mukhang hindi magiging masyadong stressful.

PUMILI

ng paraan: biglaan o dahan-dahan.

MAGPASYA

kung kailangan mo ng tulong mula sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, pamalit sa nicotine, o gamot.

PAGHANDAAN

ang araw ng paghinto mo sa pamamagitan ng pagpapalano kung paano haharapin ang mga craving at pananabik na manigarilyo.

HUMINTO

sa araw ng paghinto mo.



MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY



HARAPIN ANG MGA PANANABIK MO

Kung nararamdaman mo ang pananabik na manigarilyo, mag-vape, o gumamit ng nicotine, sabihan ang sarili na maghintay ng 10-15 minuto. Kadalasan, mabilis lumilipas ang mga craving, at mas giginhawa ang pakiramdam mo kapag nawala na ang pananabik mo. Panatiliing busy ang iyong mga kamay at bibig. Subukang ngumuya ng chewing gum, uminom ng tubig, o pumisil ng stress ball. Huwag magmadali. Mahirap mag-quit, at normal lang na magkaroon ng cravings.



ALAMIN ANG MGA TRIGGER MO

Alamin ang mga dahilan kung bakit mo gustong manigarilyo, mag-vape, o gumamit ng nicotine. Puwedeng kasama rito ang stress, ilang partikular na lugar, o mga social na sitwasyon. Subukang iwasan o kontrolin ang mga trigger na ito, lalo na sa simula. Mag-practice ng mga deep breathing exercise para makatulong na mapakalma ang iyong katawan at isip.



HUMINGI NG SUPORTA

Makakatulong sa iyo ang buddy system o support program sa ilan sa mga karaniwang hirap sa paghinto. Tumawag sa 1-800-QuitNow (784-8669) ngayon. Isa itong libreng serbisyo sa telepono na nakakatulong sa mga tao na huminto sa paninigarilyo. Kapag tumawag ka, makikipag-usap ka sa isang tagapayo na magbibigay sa iyo ng mga payo, tip, at suporta para huminto sa paninigarilyo.

Mas alamin pa sa [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (website sa Ingles)