

## ধূমপান এবং হাঁপানি

ধূমপান যে কারো স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ, তবে হাঁপানি থাকলে এটি বিশেষভাবে খারাপ।

### ধূমপান কী কষ্ট করে?

সিগারেটের ধোঁয়ায় প্রচুর রাসায়নিক থাকে যা আপনার জন্য খারাপ। এবং এগুলি কেবল আপনার ফুসফুসের জন্যই খারাপ নয় - রাসায়নিকগুলি আপনার রক্তে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনার পুরো শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

- এগুলো ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে, বিভিন্ন ধরণের ক্যান্সার।
- এগুলো আপনার ফুসফুসের সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক বেশি করে তুলতে পারে।
- এগুলো আপনার শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে এবং খেলাধুলায় ভালো খেলার ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে।
- নিকোটিন খুবই আসক্তিকর
- এগুলো দামি - একজন ধূমপায়ী গড়ে সপ্তাহে ৩৮ পাউন্ড সিগারেটের পেছনে খরচ করে!



### ধূমপান আমার হাঁপানির কী কষ্ট করতে পারে?

আমরা এখন জানি যে ধূমপান হাঁপানি (অ্যাস্থমা) রোগীদের জন্য সত্যিই খারাপ:

- অল্প বয়সে ধূমপান শুরু করলে, আপনার হাঁপানি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- যদি আপনি ধূমপান করেন তবে আপনার হাঁপানির আক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, এবং আরও গুরুতর হাঁপানির আক্রমণের ফলে আপনাকে হাসপাতালে যেতে হবে।
- যদি আপনি ধূমপান করেন, তাহলে আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য সম্ভবত আরও ওষুধের প্রয়োজন হবে।

যেসব শিশু ধূমপান করে তাদের সাথে থাকে তাদের এই সমস্যাগুলি বেশি হয় এবং হাঁপানির কারণে তাদের স্কুল মিস করার সম্ভাবনা বেশি থাকে, যারা ধূমপান করে তাদের সাথে থাকে না এমন শিশুদের তুলনায়।

### ধূমপান বন্ধ করলে কি আমার হাঁপানি (অ্যাস্থমা) ভালো হবে?

হ্যাঁ! ধূমপান বন্ধ করলে, আপনি ভালো বোধ করবেন এবং দীর্ঘজীবী হবেন!

এমনকি যদি আপনি বেশ কয়েক বছর ধরে ধূমপান করে থাকেন, তবুও যদি আপনি ধূমপান বন্ধ করেন তবে আপনার সম্ভবত:

- কাশি কম
- শ্বাসকষ্ট কম অনুভব করা
- কম তীব্র এবং কম ঘন ঘন হাঁপানির আক্রমণ হয়

### আমি কিভাবে ধূমপান বন্ধ করতে পারি?

নিজে নিজে ধূমপান ত্যাগ করা খুব কঠিন হতে পারে। কারণ প্রায়শই নিকোটিনের সাথে একটি শারীরিক সংযোজন থাকে যা খুব শক্তিশালী হতে পারে, এবং ধূমপানের অভ্যাসও থাকে যা ত্যাগ করা কঠিন।

কিন্তু যদি আপনি বিশেষজ্ঞের সাহায্য পান, তাহলে আপনার সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। শুরু করার সবচেয়ে ভালো জায়গা হল আপনার জিপি হিসেবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া। তারা হয়তো:

- আপনাকে স্থানীয় ধূমপান বন্ধের পরিষেবায় রেফার করবে
- নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (NRT) লিখে দিন। এগুলো প্যাচ, মাড়ি বা লজেঞ্জের মতো জিনিস এবং নিকোটিন সংযোজনের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।
- ধূমপানের অভ্যাস কীভাবে ভাঙবেন সে সম্পর্কে পরামর্শ দিন, যেমন আপনার রুটিন পরিবর্তন করুন যাতে আপনি সাধারণত ধূমপানের সময় অন্য কিছুতে ব্যস্ত থাকেন।

