

কীভাবে তামাক চিকিৎসা ওষুধসমূহ ব্যবহার করতে হবে

একটি পকেট গাইড



সাতটি তামাক চিকিৎসা ওষুধ রয়েছে, যার মধ্যে আছে দুটি নিকোটিন-বিহীন পিল, বুপ্রোপিয়ন SR (Zyban বা Wellbutrin) এবং ভ্যারেনিক্লাইন (Chantix), এবং পাঁচ ধরনের নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি (nicotine replacement therapy, NRT) – প্যাচ, গাম, লজেঞ্জ, ইনহেলার এবং নাকের স্প্রে।

আপনার লক্ষ্য নিকোটিন আকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণ করা হোক, কমানো হোক বা ছেড়ে দেওয়া হোক, আপনি নিরাপদে NRT ব্যবহার করতে পারেন, এমনকি একই সময়ে তামাক পণ্য ব্যবহার করতে থাকলেও। NRT অন্যান্য ওষুধের সাথেও ব্যবহার করা নিরাপদ। এই পকেট গাইডে NRT এর পাঁচটি ধরনের সব কয়টি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে তার নির্দেশনা, এবং সাতটি তামাক চিকিৎসা ওষুধের সব কয়টি ব্যবহারের কিছু সুবিধা, অসুবিধা এবং পরামর্শ রয়েছে।

বিষয়সূচি

1 নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি (NRT)

- প্যাচ
- গাম
- লজেঞ্জ
- ইনহেলার
- নাকের স্প্রে

2 নিকোটিন-বিহীন ওষুধসমূহ

- Chantix
- Zyban

3 সাধারণ প্রদ্রসমূহ

1. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি

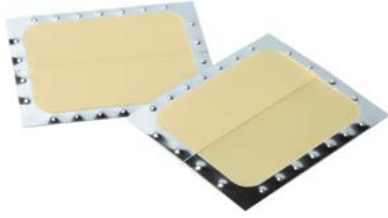
প্যাচ

নির্দেশাবলী

- প্যাচটি এর প্যাকেজ থেকে বের করুন এবং সুরক্ষা ফিলমটি টেনে তুলে ফেলুন। আঠালো পাশটি স্পর্শ করবেন না (ওই অংশে নিকোটিন রয়েছে)।
- প্যাচটির আঠালো দিকটি আপনার স্বকের এমন একটি অংশে লাগান যা পরিষ্কার, শুকনো এবং লোমহীন, কোমরের উপরে এবং গলার নিচে (যেমন, আপনার বাহর উপরের অংশ, পিঠের উপরের অংশে বা কাঁধের সামনে, কিন্তু আপনার বগলে নয়)। কাটা বা স্থালাপোড়া আছে এমন কোনো স্বক এড়িয়ে চলুন। প্যাচটি সমান এবং মসৃণ করে নিশ্চিত করুন যেন এটি লেগে থাকে।
- আপনার আঙুল থেকে চোখ বা নাকে নিকোটিন লাগা বন্ধ করতে প্যাচটি ধরার পর হাত ধুতে ভুলবেন না।
- প্যাচটি প্রতি 24 ঘন্টা পরপর বদলান। স্থালাপোড়া এড়াতে প্রতিটি নতুন প্যাচ স্বকের একটি নতুন জায়গায় লাগান।
- প্যাচটি ফেলে দেওয়ার সময়, আঠালো পাশগুলি পরস্পরের সাথে লাগিয়ে ভাঁজ করুন, এবং পোষা প্রাণী ও শিশুদের থেকে দূরে আবর্জনা ফেলুন।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- যদি আপনি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করেন, যেমন অতিমাত্রায় বাস্তুব স্বপ্ন বা ঘুমাতে অসুবিধা, তাহলে ঘুমাতে যাওয়ার এক থেকে দুই ঘন্টা আগে প্যাচটি অপসারণ করে দেখতে পারেন। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে সব সময় আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- যদি আপনি দিনে 10টি বা তার কম সিগারেট খান, তাহলে 14 মিলিগ্রাম (mg) প্যাচ দিয়ে শুরু করুন। যদি আপনি দিনে 11টি বা তার বেশি সিগারেট খান, তাহলে 21 mg প্যাচ দিয়ে শুরু করুন।



সুবিধা

- আপনি অন্যথায় ধূমপান থেকে যে পরিমাণ নিকোটিন পেতেন তার সাথে মিল রাখতে 21, 14, বা 7 mg আকারে আসে।
- 24 ঘন্টা সময় ধরে নিকোটিনের একটি স্থিতিশীল ডোজ সরবরাহ করে যা ধূমপানের যে কোনো চাহিদা কমাতে সাহায্য করে।
- ধূমপানের যে কোনো নতুন চাহিদার বিপরীতে কাজ করতে NRT এর অন্যান্য ধরন (লেজেঞ্জ, স্প্রে, গাম বা ইনহেলার) এর সাথে ব্যবহার করা নিরাপদ।
- যদি আপনি নিকোটিনের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করতে চান তাহলে নিম্নতর ডোজের প্যাচে পরিবর্তন করা সহজ।

অসুবিধা

- প্যাচটি সারা রাত পরে থাকলে কিছু মানুষ অতিমাত্রায় বাস্তুব স্বপ্ন দেখতে পারেন বা ঘুমের অসুবিধা হতে পারে।



1. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি গাম

নির্দেশাবলী

- গামটি ব্যবহারের 15 মিনিট আগে এবং এটি ব্যবহারের সময় খাওয়া বা পান করা বন্ধ রাখুন।
- প্যাকেজ থেকে এক টুকরো গাম বের করে আপনার মুখে রাখুন।
আপনি যেন এটি সাধারণ গামের মত না চিবান সেটি গুরুত্বপূর্ণ! টুকরোটি নরম হয়ে আসা পর্যন্ত আস্তে আস্তে চিবাতে থাকুন। আপনি একটি হালকা শিরশিরে অনুভূতি বা ঝামালো স্বাদ অনুভব করতে সক্ষম হবেন। তারপর নিকোটিন গামটি আপনার মাড়ি এবং গালের মধ্যে আটকে (বা “পার্ক” করে) রাখুন এবং ওথানেই থাকতে দিন যতক্ষণ না কয়েক মিনিট পর শিরশিরে ভাবটি কেটে যায়।
- পর্যন্ত গামটি চিবাতে থাকুন (চিবানোর ফলে নিকোটিন বের হয়) এবং তারপর আপনার গাল ও মাড়ির মধ্যে একটি নতুন জায়গায় এটি “পার্ক” করুন যতক্ষণ না শিরশিরে ভাব কেটে যায়।
- প্রক্রিয়াটি প্রায় 30 মিনিট পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন যতক্ষণ না গামটি থেকে সব নিকোটিন আপনি চিবিয়ে বের করে ফেলছেন এবং স্বাদ বা শিরশিরে অনুভূতিটি আর অনুভব করতে পারছেন না।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- আপনি সাধারণ গাম যেভাবে চিবান সেভাবে নিকোটিন গাম চিবানোর ফলে নিকোটিন আপনার দেহে শোষিত হওয়ার বদলে আপনার পেটে চলে যেতে পারে। এর কার্যকারিতা সর্বোচ্চ রাখতে চিবানো এবং “পার্ক” করা পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- যদি আপনি আপনার প্রথম সিগারেটটি দিনের শেষ দিকে খান, তাহলে, 2 mg গামটি ব্যবহার করে দেখুন। যদি আপনি সাধারণত আপনার প্রথম সিগারেটটি জেগে ওঠার 30 মিনিটের মধ্যে ধরান, তাহলে 4 mg গামটি ব্যবহার করে দেখুন।



সুবিধা

- 2 বা 4 mg এর চটজলদি নিকোটিন ডোজ প্রদান করে যা তামাক ব্যবহারের যে কোনো চাহিদা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- হালকা চিবানো এবং আপনার মাড়ি ও গালের মধ্যে "পার্ক" করার ফলে যে কোনো পরিস্থিতিতে নিকোটিনের একটি হালকা ডোজ পাওয়া যায়।
- নতুন ফ্লেভার, যেমন মিন্ট, স্পিয়ারমিন্ট, দারুচিনি এবং ফল।
- প্রেসক্রিপশন ছাড়াই উপলব্ধ।

অসুবিধা

- সাধারণ গামের মত চিবানো যায় না, এবং গামটি বা অতিরিক্ত পরিমাণে লাল গিলে ফেললে বমি বমি ভাব বা হেঁচকি হতে পারে।
- দাঁতের বাঁধাইতে আটকে যেতে পারে।

1. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি

লজেঞ্জ

নির্দেশাবলী

- লজেঞ্জটি ব্যবহারের 15 মিনিট আগে এবং এটি ব্যবহারের সময় খাওয়া বা পান করা বন্ধ রাখুন।
- প্যাকেজ থেকে লজেঞ্জটি বের করে আপনার মুখে রাখুন।
- একটি কাশির ড্রপ বা শক্ত ক্যান্ডি যেভাবে খান সেভাবে এটি ধীরে ধীরে গলে যেতে দিন। লজেঞ্জটি কামড়াবেন না বা চিবাবেন না।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- নিকোটিন লজেঞ্জ চিবানো এবং গিলে ফেলার ফলে নিকোটিন আপনার দেহে শোষিত হওয়ার বদলে আপনার পেটে চলে যেতে পারে।
- যদি আপনি আপনার প্রথম সিগারেটটি দিনের শেষ দিকে খান, তাহলে, 2 mg লজেঞ্জটি ব্যবহার করে দেখুন। যদি আপনি সাধারণত আপনার প্রথম সিগারেটটি জেগে ওঠার 30 মিনিটের মধ্যে ধরান, তাহলে 4 mg লজেঞ্জটি ব্যবহার করে দেখুন।



সুবিধা

- 2 বা 4 mg এর চটজলদি নিকোটিন ডোজ প্রদান করে যা তামাক ব্যবহারের যে কোনো চাহিদা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- যে কোনো পরিস্থিতিতে ব্যবহার করার মত সহজ এবং গোপনীয়।
- বাঁধাই করা দাঁতেও ব্যবহার করা চলে।
- নতুন ক্লেভার, যেমন মিন্ট, স্পিয়ারমিন্ট, দারুচিনি এবং ফল।
- একটি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই উপলব্ধ।

অসুবিধা

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে থাকতে পারে বমি বমি ভাব বা হেঁচকি, বিশেষ করে যদি আপনি এটি চিবান বা বড় টুকরো গিলে ফেলেন।

1. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি

ইনহেলার

নির্দেশাবলী

- দাগগুলি একই সাথে নিয়ে এসে এবং মাউথপিস ও ইনহেলারটি দুই দিকে টেনে সেগুলি আলাদা করুন।
- বাক্স থেকে একটি নিকোটিন কার্ট্রিজ বের করুন এবং এটি ইনহেলারে রাখুন। কার্ট্রিজটি ইনহেলারে চেপে ঢুকিয়ে দিন যতক্ষণ না সেটি হালকা একটি শব্দের সাথে ফয়েলটি ছিঁড়ে ফেলে।
- ইনহেলার ও মাউথপিসের দাগগুলি একসাথে আনুন এবং চাপ দিয়ে শক্তভাবে লাগিয়ে দিন।
- ছোট ছোট নিঃশ্বাসে ইনহেলারে টান দিন যতক্ষণ না মুখে এবং গলায় নিকোটিনের শিরশিরে ভাব অনুভব করছেন। শুধুমাত্র মুখে নিকোটিন আনার জন্য প্রয়োজনীয় জোরে টান দিন, কিন্তু ফুসফুসে টেনে নেবেন না।
- ইনহেলারটি 20 মিনিটের মতো টানলে একটি কার্ট্রিজ খরচ হবে।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- ব্যবহৃত কার্ট্রিজ ফেলে দিন। এগুলি পুনরায় ব্যবহারের চেষ্টা করবেন না।
- মাউথপিসটি নিয়মিত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে রাখুন।



সুবিধা

- যারা ধূমপান করেন তাদের জন্য হাত-থেকে-মুখের এই ভঙ্গিটি পরিচিত।
- তামাকের চাহিদা নিয়ন্ত্রণের জন্য যত বেশি বা কম টান দরকার তা গ্রহণ করুন।

অসুবিধা

- কেবলমাত্র আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে উপলব্ধ।
- মুখে বা গলায় কিছুটা জ্বালাপোড়া হতে পারে।

1. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি নাকের স্প্রে

নির্দেশাবলী

- ক্যাপটি খুলুন।
- পাম্প ও স্প্রেটি ঠিকভাবে কাজ করছে কিনা নিশ্চিত করার জন্য ব্যবহারের আগে পাম্পটি কয়েকবার চেপে স্প্রেটি তৈরি করে নিন।
- নলের অগ্রভাগ এক নাকের ফুটোয় স্বাভাবিকভাবে ঢুকান, যাতে তা আপনার নাসিকা গহ্বরের ভিতরের দিকে মুখ করে থাকে। নাক দিয়ে নিঃশ্বাস টেনে নিতে নিতে জোরে পাম্প চাপ দিন।
- নাকের ফুটো বদল করুন এবং প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- যখন আপনার ধূমপানের ইচ্ছা হবে তখন স্প্রেটি ব্যবহার করুন।



সুবিধা

- চাহিদা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিকোটিন গাম, লজেঞ্জ বা ইনহেলারের চাইতে নাকের স্প্রে দ্রুত কাজ করে।

অসুবিধা

- কেবলমাত্র আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে উপলব্ধ।
- চোখে পানি আসতে পারে বা সাইনাস বা গলায় কিছুটা জ্বালাপোড়া হতে পারে।

2. নিকোটিন-বিহীন ওষুধসমূহ

ভ্যাবেনিক্লাইন বা Chantix

নির্দেশাবলী

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুযায়ী পিলটি খাবার ও পানির সাথে গ্রহণ করুন।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- 12 সপ্তাহ পর্যন্ত গ্রহণ করুন, এবং তারপর আরো ব্যবহার সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

সুবিধা

- নিকোটিন আসক্তি চিকিৎসার জন্য নির্দিষ্টভাবে প্রস্তুতকৃত।
- একাধিক ওষুধ গ্রহণ ছাড়াই অনেক মানুষের জন্য ভালভাবে কাজ করে।
- বিভিন্ন ডোজের বিকল্প উপলব্ধ রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে এমন একটি যেখানে আপনি ওষুধটি গ্রহণ করাকালীন ধূমপানের পরিমাণ সময়ের সাথে ধীরে ধীরে কমিয়ে আনতে পারেন।

অসুবিধা

- Chantix গ্রহণকালীন সাধারণত NRT ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয় না, যেহেতু এগুলি একসাথে ভালভাবে কাজ নাও করতে পারে।
- কেবলমাত্র আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে উপলব্ধ।

2. নিকোটিন-বিহীন ওষুধসমূহ

বুপ্রোপি়ন SR বা Zyban/Wellbutrin

নির্দেশাবলী

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুযায়ী এবং খাবারের সাথে গ্রহণ করুন।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- অনিদ্রা এড়াতে দিনের যতটা শুরুতে সম্ভব পিলগুলি গ্রহণ করুন।

সুবিধা

- NRT এর যে কোনো ধরনের সাথে ব্যবহারযোগ্য।
- বিশেষ করে যারা বিষ্ময়িত ভুগছেন তাদের জন্য উপকারী হতে পারে।

অসুবিধা

- কেবলমাত্র আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে উপলব্ধ।
- অনিদ্রা ঘটাতে পারে।

3. সাধারণ প্রশ্নসমূহ

আমি কি একই সাথে একাধিক ধরনের NRT ব্যবহার করতে পারি?

হ্যাঁ। প্রকৃতপক্ষে, দীর্ঘমেদে-কার্যকর NRT (প্যাচ), যা 24 ঘন্টা সময় ধরে নিকোটিনের একটি স্থিতিশীল ডোজ সরবরাহ করে, তার সাথে ত্যাগক্ষণিক চাহিদার ক্ষেত্রে স্বল্পমেয়াদে-কার্যকর NRT (গাম বা ইনহেলার) ব্যবহার করা সুবিধাজনক হতে পারে।

আমি কি তামাক ব্যবহার জারী রাখার পরেও NRT ব্যবহার করতে পারি?

হ্যাঁ। অন্যান্য নিকোটিনবাহী পণ্য, যেমন সিগারেটের পাশাপাশি NRT ব্যবহারের সাথে কোনো গুরুত্বপূর্ণ নিরাপত্তা ঝুঁকি নেই।

আমি কি NRT তে আসক্ত হয়ে পড়তে পারি?

স্বল্পমেয়াদে-কার্যকর NRT এর উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ার কিছু সম্ভাবনা আছে, কিন্তু এর ঝুঁকি খুব কম যেহেতু এতে নিকোটিন ধূমপানের চেয়ে ধীর গতিতে সরবরাহ করা হয়। তাছাড়া NRT তে ধূমপানের সময় নির্গত হওয়া সকল ক্ষতিকর এবং ক্যান্সার-সৃষ্টিকারী রাসায়নিক পদার্থও থাকে না।

এমন কোনো ওষুধ কি আমি নিতে পারি যাতে কোনো নিকোটিন নেই?

হ্যাঁ। Chantix এবং Zyban হচ্ছে তামাক ব্যবহার নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত দুটি ওষুধ যাতে নিকোটিন থাকে না এবং খুবই কার্যকর হতে দেখা গেছে।

আমি NRT ব্যবহার করা জারী রাখার পরেও তামাক বা সিগারেটের চাহিদা বোধ করছি। আমি কি সঠিকভাবে NRT ব্যবহার করছি?

আপনি যদি নির্দেশনা অনুযায়ী NRT ব্যবহারের পরেও নিকোটিনের চাহিদা বোধ করেন, তাহলে আপনার ডোজ বাড়ানোর ব্যাপারে বা নিকোটিন ত্যাগ-সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে একাধিক ধরণের NRT ব্যবহারের ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কিছু ক্ষেত্রে, মানুষ জানায় যে তারা তামাক ব্যবহারের সাথে জড়িত বিভিন্ন কার্যকলাপ, যেমন কফি খাওয়া, "মিস" করে। তার বদলে, কয়েক মিনিট সময় নিয়ে আরাম করুন, বন্ধুদের সাথে সময় কাটান বা ওই অবস্থাগুলির জন্য একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন। সঠিক পথে থাকার জন্য ও তামাক-ব্যবহার সম্পর্কিত আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য কীভাবে কাউন্সেলিং আপনাকে সহায়তা ও উৎসাহ এনে দিতে পারে সে প্রসঙ্গে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমি কীভাবে জানব যে আমি খুব বেশি বা খুব কম নিকোটিন নিচ্ছি কিনা?

আপনি যদি খুব বেশি নিকোটিন নেন, তাহলে দ্রুত হৃৎস্পন্দন, মাথাব্যথা, পেট খারাপ অনুভব করতে পারেন, বা মাথা ঘোরাতে পারে বা বমি বমি ভাব হতে পারে। যদি এই উপসর্গগুলি দেখা দেয়, তাহলে যতটুকু NRT ব্যবহার করছেন তা বন্ধ করুন বা কমিয়ে দিন এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। ওষুধটির ব্যবহার পরিবর্তনে সাধারণত এই উপসর্গগুলি সেরে যায়।

যদি আপনি খুব কম নিকোটিন নেন, তাহলে উদ্বিগ্ন, বিরক্ত বোধ করতে পারেন, মনোযোগ দিতে সমস্যা হতে পারে, অনিদ্রা হতে পারে, নিকোটিনের জন্য তীব্র চাহিদা হতে পারে বা ক্ষুধা বেড়ে যেতে পারে। আপনার ডোজ বাড়ানো সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ই-সিগারেট কি এক ধরনের NRT?

না। ই-সিগারেটসমূহ খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA) কর্তৃক মানুষকে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করার জন্য অনুমোদিত নয়। FDA যেভাবে ওষুধসমূহ নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ বা পরীক্ষা করে সেভাবে ই-সিগারেটের উপাদানসমূহ করে না। সুতরাং, ই-লিকুইডে থাকা নিকোটিনসহ অন্যান্য রাসায়নিক পদার্থসমূহ বহুমাত্রায় ভিন্ন হতে পারে। ই-সিগারেট ব্যবহারের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব কী আমরা জানি না, কিন্তু এটা জানি যে এগুলি ব্যবহারের সময় ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ নির্গত করতে পারে।

তামাক চিকিৎসা ও সহায়তা কীভাবে
অ্যাক্সেস করতে হবে সে সম্পর্কে আরো
তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন
nyc.gov/health এবং
"Be Free With NRT"
(NRT এর সাহায্যে মুক্ত হোন)
অনুসন্ধান করুন।

