

Gusto mo bang gumaling nang *mas mabilis* mula sa isang operasyon?

Itigil ang paninigarilyo ngayon din.

Paano ba ako makakatigil sa paninigarilyo?

- Bisitahin ang iyong doktor para turuan kang gumawa ng plano na gagana para sa iyo.
- Subukan ang nicotine replacement therapy (NRT) o gamot para tumigil sa paninigarilyo at gamitin ito nang tama. (Kabilang sa NRT ang nicotine patch, gum, lozenge, inhaler, at mouth spray. Hindi mo kailangan ng reseta.)
- Subukan ang behavioural counselling. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang pinagsamang NRT at behavioural counselling ay nagpapahusay ng iyong chance na itigil ang paninigarilyo.
- Kapag itinigil mo ang paninigarilyo, ipareview sa iyong pharmacist ang iyong mga gamot. Maaaring kailangang i-adjust ng iyong health care team ang ilan sa iyong mga gamot.

Saan ba ako makakakuha ng tulong?

- Magrehistro sa [BC Smoking Cessation Program](#) para makakuha ng LIBRENG NRT.
- Kontakin ang [VGH Smoking Cessation Clinic](#)* (cessationclinic@vch.ca) para sa LIBRENG behavioural counselling at edukasyon sa telepono o video. Available sa BC residents.
- Gamitin ang [QuitNow](#)* para sa LIBRENG behavioural counselling sa telepono (1-877-455-2233), text, at online support (quitnow.ca). Mayroon ding [group support sessions](#) na available.
- Gamitin ang [Talk Tobacco](#)* para sa LIBRENG Indigenous quit smoking support sa talktobacco.ca o kaya sa telepono 1-833-998-8255.

*nagbibigay rin ng suporta para itigil ang vaping

BC Smoking Cessation Program

Ang programang ito ay nagbibigay ng **LIBRENG nicotine replacement therapy (NRT)** para itigil ang paninigarilyo o ang paggamit ng ibang mga produkto ng tabako. Bisitahin ang gov.bc.ca/bcsmokingcessation.

- **Sino ang makakagamit ng programang ito?**
Ang lahat ng BC residents na may BC Services Card (o CareCard).
- **Ano ang sinasakop ng programa?**

Opsyon 1: Nicotine replacement therapy

Bawat kalendaryong taon, sakop nito ang hanggang 12 na tuluy-tuloy na linggo ng isang uri ng NRT: nicotine gum, lozenge, o patch.

- Para makakuha ng NRT, bisitahin ang iyong local pharmacist. Hindi mo kailangan ng reseta.

Opsyon 2: Mga gamot para itigil ang paninigarilyo

Depende sa iyong PharmaCare coverage, maaaring makakuha ka ng partial o full coverage para sa mga gamot para itigil ang paninigarilyo: Bupropion (Zyban®) o kaya Varenicline (generics).

- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga gamot para itigil ang paninigarilyo. Kailangan mo ng reseta.
- Tawagan ang PharmaCare para magtanong tungkol sa coverage para sa mga gamot.

Kontakin ang PharmaCare

Lower Mainland: 604-683-7151

Natitirang bahagi ng BC (libreng matatawagang numero): 1-800-663-7100

Bakit mahalaga ang tumigil sa paninigarilyo bago magpa-opera?

Kapag ikaw ay naninigarilyo o humihinga ng usok ng sigarilyo ng iba, humihinga ka ng mahigit sa 7,000 toxic chemicals. Mga 70 sa kanila ang nagdudulot ng kanser.

- Kapag itinigil mo ang paninigarilyo o binawasan mo ang iyong sinisigarilyo, maaaring maging mas ligtas ang operasyon at maaaring gumaling ka nang mas mabilis.
- Subukang huwag manigarilyo nang **14 na linggo man lamang** bago ng operasyon.
- Mas mainam kung mas mabilis kang tumigil. Ang bawat minuto na hindi ka naninigarilyo ay maaaring makagawa ng pagkakaiba.

Paano ba nakakatulong ang pagtigil sa paninigarilyo bago ng operasyon?

- ☑ Mas gagana ang iyong immune system. Mas mababa ang iyong panganib na magkaroon ng impeksyon sa sugat.
- ☑ Ang iyong mga gamot ay gagaling nang mas mabilis dahil mas maraming oxygen at nutrients sa iyong katawan.
- ☑ Mas bubuti ang iyong paghinga, presyon, at heart rate.
- ☑ Mababawasan ang iyong panganib na makakuha ng mga impeksyon sa baga at dibdib.
- ☑ Maaaring makauwi ka nang mas maaga.

Ano ang mangyayari sa aking katawan kapag itinigil ko ang paninigarilyo?

Kapag tumigil ka sa paninigarilyo nang:

20 minutes	Ang iyong presyon ay bababa sa parehong level tulad noong panahon bago ng iyong huling sigarilyo.
8 oras	Ang carbon monoxide level sa iyong dugo ay bababa at magiging normal. (Ang carbon monoxide ay isang toxic gas. Ito'y mahahanap sa usok ng tabako at car exhaust. Nakakapinsala ang paghinga nito.)
24 oras	Ang iyong panganib na maatake sa puso ay nagsisimulang bumaba.
2 linggo-3 buwan	Mas madali kang makakahinga dahil nagrerelax ang daanan ng hangin sa iyong mga baga. Makakalanghap ka ng mas maraming hangin sa iyong mga baga.
1-9 buwan	Hindi ka gaanong umuubo, at ang iyong mga baga ay gumagana nang mas mahusay.
1 taon	Ang iyong panganib na maatake sa puso ay mangangalahati kumpara sa isang táong naninigarilyo.

(Iniakma nang may pahintulot mula sa Vancouver Coastal Health)

Tips para tulungan kang tumigil

Mahirap minsan ang itigil ang paninigarilyo o ang manigarilyo nang mas kaunti. Maaaring iba ang pakiramdam o kakaiba ang sumubok na gumawa ng isang bagay bilang kapalit ng paninigarilyo. Praktis lang ang kailangan dito. Ipagpatuloy mo lang ito!

Ang 4Ds	Karagdagang tips na makakatulong
<ul style="list-style-type: none">☑ Delay Ang cravings o kagustuhang manigarilyo ay kadalasang nawawala sa loob ng 3 hanggang 5 minuto. Subukang i-train ang iyong katawan na maghintay.☑ Drink water (Uminom ng tubig) Sa halip na manigarilyo kaagad, dahan-dahang uminom ng malamig na tubig.☑ Distract Gumawa ng listahan ng mga bagay nang mapanatiling busy ang iyong pag-iisip at mga kamay. Isipin ang mga aktibidad na gusto mong ginagawa (halimbawa, maglakad, makinig sa music).☑ Deep breathing Makakatulong ito sa iyo na magrelax para hindi mo iisipin ang manigarilyo.	<ul style="list-style-type: none">☑ Baguhin ang sitwasyon Huwag magpunta sa mga lugar kung saan maiisip mo ang manigarilyo.☑ Mag-isip nang positive Kung itinigil mo na ang paninigarilyo, isipin kung gaano kalaki ang iyong nagawa. Pagsikapan ang pagpapatuloy nito.☑ Humingi ng tulong Kausapin ang isang kaibigan, kapamilya, o healthcare provider.☑ Magpursigi Marami nang mga tao ang nakatigil sa paninigarilyo. Kaya mo rin ito. Maaaring kailangan mo itong subukan nang mahigit sa isang beses. Huwag sumuko.

(Iniakma nang may pahintulot mula sa Cancer Care Ontario)