

Penser à arrêter

Parler

Obtenir du soutien

Obtenir des médicaments

La visite d'aujourd'hui avec votre fournisseur de soins de santé peut aider

Vous êtes ici, parlez-en

Lorsque vous parlez d'arrêter de fumer avec votre professionnel de santé, il ou elle peut vous apporter son soutien, discuter avec vous des médicaments pour arrêter de fumer qui vous conviennent, vous fournir une ordonnance pour un médicament pour arrêter de fumer, généralement couvert par votre plan de santé, et vous orienter vers la ligne d'aide aux fumeurs de l'État de New York (Quitline) pour obtenir un soutien supplémentaire.

Essayez de poser ces trois questions à votre prestataire de soins

1. J'envisage d'arrêter de fumer, comment pouvez-vous m'aider ?
2. Quel médicament pour arrêter de fumer me conseillez-vous ?
3. Pourriez-vous me prescrire des médicaments couverts par mon régime d'assurance maladie ?

Vous n'êtes pas assuré ? Essayez les thérapies génériques de remplacement de la nicotine. Ils coûtent moins cher et sont aussi utiles que les produits de marque. Utilisez l'argent que vous économisez en arrêtant de fumer pour acheter ces médicaments. Pour obtenir des informations sur les soins de santé abordables, consultez le site de la Direction générale de la santé de l'État de New York à l'adresse suivante

Arrêter de fumer fait la différence

Arrêter de fumer et de consommer du tabac peut inverser ou arrêter la progression de nombreuses maladies chroniques.

Vous pouvez améliorer votre traitement, gérer votre condition, mieux, et même prévenir les symptômes.

Hypertension artérielle (HTA) - Le tabagisme augmente la pression artérielle. Un seul jour après avoir arrêté de fumer, votre tension artérielle commence à diminuer.

COPD - Le tabagisme est la principale cause de bronchopneumopathie chronique obstructive (COPT). Arrêter de fumer peut ralentir la progression de la COPD et aider les personnes qui en sont atteintes à vivre plus longtemps.

Asthme - Fumer irrite les voies respiratoires et aggrave l'asthme. Les crises d'asthme peuvent être réduites, voire disparaître, après l'arrêt du tabac.

Diabète - Le tabagisme augmente le risque de diabète et le rend plus difficile à contrôler. Arrêter de fumer permet un meilleur contrôle de votre taux de sucre dans le sang.

Maladies cardiaques - Le tabagisme augmente considérablement le risque de crise cardiaque. L'arrêt du tabac améliore immédiatement l'oxygène et le rythme cardiaque tout en diminuant le risque d'infarctus en un an seulement.

Cancer - Le tabagisme peut avoir un impact sur le traitement. Votre organisme a plus de mal à se rétablir et le risque de réapparition du cancer augmente. Arrêter de fumer peut améliorer votre réponse au traitement du cancer et augmenter vos chances de vivre plus longtemps.

Si l'on vous a diagnostiqué une maladie chronique ou si vous prenez des médicaments, n'oubliez pas d'en parler à votre prestataire de soins de santé, qui est la personne la mieux placée pour vous aider à arrêter de fumer tout en gérant votre maladie ou vos médicaments.

Planifier Votre Arrêt

1. (famille, santé, argent). Sachez pourquoi vous avez décidé d'arrêter de fumer. Cela peut vous aider dans les moments difficiles.
2. Fixez votre date d'arrêt - évitez les dates stressantes.
3. Recherchez du soutien - votre fournisseur de soins de santé, un coach de la ligne d'aide à l'arrêt, votre famille ou vos amis.
4. Obtenez vos médicaments pour arrêter de fumer avant votre date d'arrêt.
5. Constituez un kit d'aide à l'arrêt du tabac - distractions telles que cure-dents, graines de tournesol, jeux, livres.
6. Sachez ce qui vous donne envie de fumer et prévoyez des stratégies d'adaptation pour vous aider à gérer ou à prévenir les envies ou les pulsions.
7. Mini-arrêts, l'entraînement est utile ! Essayez d'arrêter votre première cigarette de la journée - prenez une douche ou marchez à la place. Essayez différents moments et différentes techniques d'adaptation.
8. Jetez tout votre tabac. Oui, tout le tabac.
9. Stressé ? N'oubliez pas de respirer. Inspirez lentement et profondément par le nez et expirez par la bouche. Répétez !
10. Un faux pas ou une rechute ? N'abandonnez pas ! Il faut quelques essais avant d'arrêter pour de bon. Remettez-vous sur les rails et rappelez-vous les raisons qui vous ont poussé à arrêter.

Prenez une envie à la fois. Les envies ne durent que 5 à 10 minutes.

Se donner les moyens de réussir

Vous fumez 10 cigarettes ou plus par jour ?

Essayez une thérapie combinée de remplacement de la nicotine pour améliorer vos chances d'arrêter de fumer et de rester dans cette voie.

Qu'est-ce qu'une thérapie combinée ?

Il s'agit d'utiliser à la fois le patch à la nicotine et la gomme ou la pastille. Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez les médicaments tels qu'ils sont prescrits et n'interrompez pas le traitement.

Comment ça marche

Le patch vous donne une dose régulière de nicotine tout au long de la journée.

La gomme ou les pastilles agissent rapidement et stoppent les envies en cours de route !

Qu'en est-il des cigarettes électroniques ?

Bien que les cigarettes électroniques soient devenues populaires, elles ne constituent pas un médicament approuvé par la FDA (Administration des aliments et des médicaments) pour arrêter de fumer.

Pour un soutien supplémentaire:

1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487)

nysmokefree.com

Développé par Roswell Park Cessation Services pour la ligne d'aide à l'arrêt du tabac de l'État de New York située au Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com

Sourds, malentendants et handicapés de la parole : Appelez le NY Relay Service au 7-1-1 (Voix de TTY), donnez à l'opérateur le numéro de la ligne d'aide à l'arrêt.