



పొగాకు మానేయండి — ఏ వయసులో మానేసినా లాభమే

Stop tobacco: quitting helps at any age

తెలుగు

ENGLISH

మానేస్తే శరీరంలో వచ్చే మార్పులు

కొన్ని గంటల్లో: రక్తంలో పొగ విషవాయువు తగ్గుతుంది

కొన్ని వారాల్లో: దగ్గు, ఆయాసం తగ్గి శ్వాస మెరుగవుతుంది

ఒకటి రెండు సంవత్సరాల్లో: గుండెపోటు ప్రమాదం బాగా తగ్గుతుంది

పదిహేను సంవత్సరాల తర్వాత: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గుతుంది

What happens when you quit

Within hours: the poisonous gas (carbon monoxide) in the blood falls

Within weeks: cough and breathlessness ease and breathing improves

In 1–2 years: the risk of heart attack falls sharply

After 15 years: the risk of lung cancer falls a great deal

క్యాన్సర్ వచ్చిన తర్వాత కూడా మానేయాలి

వైద్యం బాగా పనిచేస్తుంది; శస్త్రచికిత్స, కిరణ చికిత్స ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి.

క్యాన్సర్ మళ్ళీ రావడం, కొత్త క్యాన్సర్ రావడం తగ్గుతాయి.

Quit even after a cancer diagnosis

Treatment works better; side effects of surgery and radiotherapy are fewer.

The chance of the cancer returning, or a new cancer, falls.

ఎలా మానేయాలి?

మానేసే రోజు నిర్ణయించుకుని ఇంట్లోవారికి చెప్పండి.

ఇంట్లో సిగరెట్లు, బీడిలు, అగ్గిపెట్టెలు తీసేయండి.

కోరిక వస్తే నీళ్లు తాగండి, కొంచెం నడవండి, ఐదు నిమిషాలు ఆగండి — కోరిక తగ్గిపోతుంది.

నికోటిన్ నమిలే బిళ్లు, చర్మంపై అతికించే పట్టీలు, వైద్యులు ఇచ్చే మందులు సహాయపడతాయి.

బీడి, గుట్కా, ఖైని, జర్దా కూడా అంతే హానికరం.

వంట పొగ తగ్గించండి: గ్యాస్ పొయ్యి వాడండి, కిటికీలు తెరిచి వంట చేయండి.

How to quit

Choose a quit day and tell your family.

Remove cigarettes, bidis and lighters from the house.

When the urge comes: drink water, walk a little, wait 5 minutes — it passes.

Nicotine gum or patches and medicines from your doctor help.

Bidis, gutka, khaini and zarda are just as harmful.

Reduce cooking smoke: use a gas stove and cook with windows open.

ఉచిత ఫోన్ సహాయం: జాతీయ పొగాకు విరమణ సహాయ కేంద్రం

1800-11-2356

Free help: National Tobacco Quitline

సారాంశం: ఏ వయసులో మానేసినా లాభమే — క్యాన్సర్ వచ్చిన తర్వాత కూడా. ఉచిత సహాయం కోసం 1800-11-2356 కు ఫోన్ చేయండి.

In short: Quitting tobacco helps at any age, even after a cancer diagnosis. Call the free quitline 1800-11-2356 for help.

డాక్టర్ హరిత చిరమన · Dr. Haritha Chiramana, MD, DM

C.R. Reddy Cancer Center, C.R. Reddy Superspeciality Hospital, Leela Mahal Road, Nellore · 0861 232 5344 ·

WhatsApp +91 79896 42272

ఈ కరపత్రం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; మీ వైద్యుల సలహాకు బదులు కాదు.

For general awareness only; it does not replace your doctor's advice.



drharitha.co.in/handouts/st
op-tobacco-telugu