

Dekouvri Kisa ki Manti ak Verite Nan Zafè Konsomasyon Tabak



Manti: Li prèske enposib pou kite tabak oswa lòt pwodui nikotin, kèlkeswa kantite fwa oswa tout efò ou fè.



Verite: Li difisil pou kite pwodui ki gen tabak, poutèt nikotin nan kreye yon depandans ki fò anpil epi moun souvan eseye fè li san konsèy sikolojik oswa san yo pa gen ase medikaman. Men, li posib pou kite, sitou avèk sipò.

- Pifò moun eseye kite yon sèl kou oswa san èd, men prèv yo montre medikaman ak konsèy sikolojik bay yon moun pi gwo chans kite tabak nèt.
- Gen opsyon tretman ki disponib pou moun ki poko pare pou kite tou. Terapi ranplasman nikotin (nicotine replacement therapy, NRT) ka ede yo soulaje anvi ak malèz. NRT a ka bay yon moun plis kontwòl nan aktivite kotidyen li san li pa enkyete de kijan li pral travèse sityasyon kote li pa ka fimen.
- Rechit se pa echèk. Prèske tout moun k ap eseye kite fè plizyè tantativ anvan yo reyisi.



Manti: Moun ki pa sèvi ak pwodui ki gen tabak chak jou oswa ki “fimen an sosyete” pa gen pou enkyete yo de konsekans yo sou sante yo.



Verite: Pa gen nivo konsomasyon tabak ak ekspozisyon a lafimen lòt moun ki san danje.

Nenpòt kantite tabak ou konsome danjre pou sante ou.



Manti: Kòm se lafimen tabak la ki gen pwodui chimik mòtèl yo, annik pase a sigarèt elektwonik epi pwoblèm nan ap rezoud.



Verite: Nou pa konn ki efè alontèm sigarèt elektwonik la genyen sou lasante.

Administrasyon Manje a Medikaman an (Food and Drug Administration, FDA) pa ni veye de prè ni teste engredyan sigarèt elektwonik yo. Pwodui chimik ki nan sigarèt elektwonik yo, sa gen ladan l kantite nikotin nan, ka varye anpil. Nou pa konn efè alontèm itilizasyon sigarèt elektwonik yo, men vapè ki soti nan likid chofe yo ka gen pwodui chimik danjre, tankou:

- Fòmòl ak benzèn, ki ka bay kansè
- Dyasetil ki nan awomatik yo, ki bay kansè poumon
- Metal lou, tankou nikèl, eten ak plon

FDA pa apwouve okenn sigarèt elektwonik pou ede moun sispann fimen. Gen opsyon san danje, tankou NRT ak lòt medikaman pou tretman depandans a tabak, ki egziste, ki mache epi ki gen kouvèti pifò plan asirans maladi yo.

Nou pral kontinye jwenn plis enfòmasyon sou efè sou lasante sigarèt elektwonik yo avèk letan.



Manti: Ou pa bezwen eseye kite lè w ap fimen depi anpil ane.



Verite: Kite fimen ap amelyore sante ou kèlkeswa laj ou ak kantite tan ou genyen depi w ap fimen.

Plis ou kite fimen bonè, plis kò ou ka kòmanse refè. Ou gen dwa remake kèk avantaj byen vit, men w ap wè plis toujou antan tan ap pase:

- Nan kèk semèn, w ap kòmanse touse mwens ak respire pi byen.
- Nan yon ane, chans ou pou fè kriz kadyak ap bese anpil.
- Nan de (2) a senk ane, chans estwok ou ap kòmanse vin apeprè parèy ak sa yon moun ki pa fimen.
- Antan tan ap pase, chans ou pou gen lòt pwoblèm sante, sa gen ladan l kansè nan bouch, nan gòj ak nan poumon ak dyabèt, ap kontinye bese.

Lè ou sispann fimen, sa ap ede ou ekonomize lajan tou ak pwoteje moun ki antoure ou yo kont lafimen lòt moun.