

Maaari kang mamuhay nang walang tabako. Ang bawat pagtatangka na huminto ay isang hakbang papalapit sa pagtigil para sa kabutihan.



Hinihikayat ng FDA ang mga tao mula sa magkakaibang background na lumahok sa mga klinikal na pagsubok.


Kung sa tingin mo ay maaaring tama para sa iyo ang isang klinikal na pagsubok, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaari ka ring maghanap para sa klinikal mga pagsubok sa iyong lugar sa www.clinicaltrials.gov.

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON

 www.fda.gov/healthequity

 healthequity@fda.hhs.gov

 1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity



**TUMIGIL SA PANINIGARILYO:
SIMULA NGAYON!**



FDA Opisina ng Kalusugang
Pangminoritya at Pangkataturngan



Ano ang paggamit ng tabako?

Ang mga produktong tabako ay may iba't ibang anyo tulad ng mga sigarilyo, vape at iba pang e-cigarette, snuff, hookah, at gels. Naglalaman sila ng nikotina, isang nakakalasang chemical compound na nasa planta ng tabako. Kapag ang mga produktong tabako ay pinaoausukan, nginunguya, sinisinghot, o nilalanghap ang singaw, maaaring ang mga mamimili maging adik sa nikotina.

Bakit nakakahumaling ang nikotina?

Ang nikotina ay isang lubhang nakakahumaling na sangkap na nagbabago kung paano gumagana ang utak. Patuloy na paggamit ng ang mga produktong tabako ay maaaring humantong sa pakiramdam na magagalitin at nababalisa kapag wala kang nikotina sa iyong sistema. Sa paglipas ng panahon, maaari kang maging dependent sa nikotina, na kapag nanabik ka sa nikotina at nahihirapang huminto sa paggamit ng mga produktong tabako.



Bakit nakakapinsala ang paninigarilyo?

Ang paglanghap ng usok ng sigarilyo ay naglalantad sa mga naninigarilyo sa a nakakalason na halo ng mga kemikal tulad ng carbon monoxide, ammonia, at lead. Higit sa 70 mga kemikal sa ang usok ng sigarilyo ay nauugnay sa kanser. Mga hindi naninigarilyo ay nakalantad din sa mga kemikal na ito sa hangin at sa mga nalalabi sa mga ibabaw sa mga espasyong inookupahan ng mga taong naninigarilyo.

Bilang karagdagan sa kanser, ang paninigarilyo ng tabako ay maaaring maging sanhi ng sakit sa puso, stroke, sakit sa baga, type 2 diyabetis, at iba pang problema sa kalusugan. Sa karaniwan, bawat sigarilyong hinihithit mo ay nakakabawas sa iyong buhay pag-asa ng 11 minuto.

Ano ang mga benepisyo ng paghinto?

Ang paghinto ay nagpapababa ng iyong panganib ng kanser, stroke, at iba pang sakit. Ang paghinto ay maaari ring mapabuti ang iyong panlasa at pang-amoy.



Ang pagtigil sa paninigarilyo ay nakikinabang sa iyong puso at cardiovascular system ngayon at sa hinaharap.

Paano ako aalis?

Ang paghinto ay isang proseso, at maraming tao ang nasiraan ng loob sa kanilang mga pagtatangka na huminto sa paggamit ng mga produktong tabako dahil sa mga sintomas ng pag-alis ng nikotina. Maaaring kabilang dito ang matinding pananabik na manigarilyo, adagdagang gana, nalulumbay na pakiramdam, at problema sa pagtulog. Maraming naninigarilyo ang hindi huminto sa kanilang unang pagtatangka at kailangan ng ilang pagsubok bago sila magtagumpay.



Gumawa ng Plano!

Tingnan ang mga kampanya sa pampublikong edukasyon ng FDA sa <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> para sa pagtigil sa mga tip at tool sa tulong. Ang mga karagdagang mapagkukunan ay makukuha sa <https://smokefree.gov/>, kabilang ang impormasyon para sa mga beterano, kababaihan, hindi nagsasalita ng Ingles, at matatanda. Makakakuha ka rin ng tulong mula sa isang tagapayo sa pagtigil sa paninigarilyo sa **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Isaalang-alang ang Mga Gamot

Maaari mong doblehin ang iyong mga pagkakataong huminto nang matagumpay sa pamamagitan ng paggamit ng produkto sa paghinto sa paninigarilyo na inaprubahan ng FDA. Pagpapalit ng nikotina ang mga therapy ay naglalabas ng nikotina, unti-unting nagbibigay-daan ang iyong katawan upang umangkop sa pag-alis sa paninigarilyo.

Ang ibang mga produkto ay walang nikotina at maaaring makatulong upang mapagaan ang mga sintomas ng withdrawal at ang pagnanasang manigarilyo.

Ang mga produktong ito ay magagamit pareho sa ibabaw ng counter at sa pamamagitan ng reseta. Makipag-usap sa iyong kalusugan tagapagbigay ng pangangalaga bago gumamit ng anumang pagtigil sa paninigarilyo produkto kung mayroon kang diyabetis, sakit sa puso, hika, ulser sa tiyan, o buntis o pagpapasuso.

