



MALUSOG NA MGA BAGA.

MALUSOG NA UTAK.

Ang paninigarilyo ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong utak. Kapag ikaw ay naninigarilyo, pinapataas nito ang panganib ng mga problema sa iyong puso at mga daluyan ng dugo. Ang mga problemang ito sa puso at mga daluyan ng dugo ay kaugnay ng mga karaniwang uri ng dementia. Gayundin, nakakasama ang mga lason sa usok ng sigarilyo. Maaari silang magdulot ng stress sa iyong mga selula, na nauugnay sa pagkawala ng memorya, mga problema sa pag-iisip, at pagkalito.

Ang pagtigil sa paninigarilyo ay kapaki-pakinabang sa iyong kalusugan sa anumang edad, kahit sa mga taong matagal nang naninigarilyo o malakas manigarilyo. Pagkatapos ng dalawang linggo hanggang tatlong buwan, tumataas ang paggana ng бага. Pagkatapos ng isang taon, bumababa ang panganib ng atake sa puso. Karamihan sa mga tao ay natuklasan na ang kumbinasyon ng mga mapagkukunan at mga kasangkapan ang pinakamainam para tumigil sa paninigarilyo.

Narito ang ilang mga tip upang makatulong:

- Gumamit ng petsa o kaganapan bilang motibasyon para tumigil, tulad ng panata sa Bagong Taon.
- Alamin ang mga nagti-trigger na manigarilyo ka.
- Isaalang-alang ang mga produktong pamalit sa nikotina tulad ng mga lozenge, patch, o chewing gum.
- Huwag panghinaan ng loob kung manigarilyo ulit. Karamihan sa mga tao ay sumusubok nang ilang beses bago sila tuluyang makapag-quit.
- Makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iba pang mga kasangkapan at pamamaraan na makakatulong sa iyo na tumigil sa paninigarilyo.
- Ang pagtawag sa QuitLine ay maaaring maging susi sa iyong tagumpay! 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Para sa Karagdagang Impormasyon

Tungkol sa Pagtigil sa Tabako

- **Anong Kailangan Mong Malaman Tungkol sa Pagtigil sa Paninigarilyo: Payo mula sa Surgeon General**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>
- **National Cancer Institute Smokefree.gov**
<https://smokefree.gov/>
- **Paano Tumigil sa Paninigarilyo**
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

Tungkol sa Kalusugan ng Utak

- **Programa ng CDC para sa Alzheimer's Disease at Malusog na Pagtanda**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Mga Direktor ng Pambansang Asosasyon ng mga Malalang Sakit, Mga Programa para sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Ang Pagsasama ng Pagmemensahe tungkol sa Kalusugan ng Utak sa mga Programa para sa mga Malalang Sakit at Pagpapadali ng Pakikipagtulungan sa mga Programang Pampublikong Pangkalusugan ng BOLD ay sinusuportahan ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) sa ilalim ng CDC/HHS bilang bahagi ng isang gawad na tulong pinansyal na may kabuuang halagang \$1,000,000, na 100% pinondohan ng CDC/HHS. Ang nilalaman ay sa (mga) may-akda at hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na pananaw ng, ni isang pag-endorso mula sa, CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.

**Tawagan ang Quitline sa
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

