

ASC

아시안 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시안을 위한 무료 서비스

- 흡연자
- 가족 중에 흡연자가 있는 경우
- 금연 환경에서 살기를 원하는 경우 (직장, 가정, 차)
- 노스 쇼어에 살거나 가정의 (GP) 가 하버 PHO (1차 건강 진료 기관 연합체)에 등록되어 있는 경우

제공하는 서비스는?

특별히 연수를 받고 영어와 만다린, 켄토니스, 한국어를 구사하는 ASC 코디네이터가 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 여러분과 여러분의 가족이 금연 환경을 조성하도록 도와 드립니다. (직장, 가정, 차)
- 흡연자가 금연을 할 수 있도록 도와 드립니다.
 - 금연에 관한 전문적인 조언
 - 니코틴 파스나 니코틴 껌
 - 상담
 - 전화 문의
 - 가정 방문
 - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

예약은?

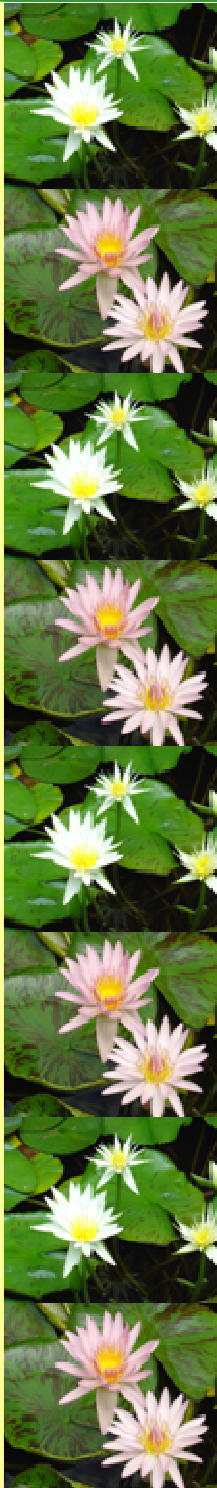
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

크리스티나 리 (한국어) 027 359 6880
 조모 스미스 (켄토니스, 만다린) 027 357 1800
 하버 PHO 리셉션 (영어) 09 415 1091

무료 통역 서비스

영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 영어가 가능한 가족이나 도움을 주실 분께 하버 PHO 리셉션 (09 415 1091)에 전화하여 ASC 코디네이터와의 만남을 예약해달라고 하십시오. 또한 원활한 의사소통을 위해 통역사도 요청할 수 있습니다.

ASC는 여러분과 여러분의 가족이 담배를 끊을 수 있도록 성실히 도와 드립니다.



아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC에 관한 상세한 정보나 ASC 코디네이터와 예약하기를 원하시면 하버 PHO 리셉션 09 415 1091 으로 연락하십시오.

금연에 관한 번역 자료를 원하시면 www.asianhealthservices.co.nz 을 방문하십시오.



이 정보지는 The Quit Group 에서 제작한 정보 자료에서 발췌한 것입니다.

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



흡연과 당뇨

Smoking and
Diabetes

한국어 Korean

당뇨 환자이면서 담배를 피다면 담배를 끊는 것은 건강상의 위험 요소를 줄이는데 상당한 도움이 됩니다.

여러분의 심장

Your heart

여러분이 당뇨 환자이면서 담배를 피면 심장 마비에 걸릴 가능성이 높아지며 심장 질환으로 사망할 확률이 3 배나 높아집니다. 40 세 미만의 당뇨 환자일지라도 심장 마비가 일어날 가능성은 높습니다. 흡연자는 혈관 벽에 더 많은 지방 축적물이 쌓이고 이것이 혈관을 막아서 심장 마비나 뇌졸중이 옵니다. 담배를 피게 되면 심장 박동수가 증가하고 혈액내 산소는 줄어들어 심장이 더 빠르게 일을 해야 합니다.

여러분의 혈액 순환

Your circulation

담배를 피면 팔과 다리에 혈액을 공급하는 아주 가는 혈관의 순환을 더디게 합니다. 흡연은 다음과 같은 문제를 일으킵니다.

- 발의 궤양
- 발의 감염
- 다리의 혈관 질환
- 발과 다리의 절단 (amputation)

여러분의 눈

Your eyes

당뇨는 눈의 아주 가는 혈관을 막히게 하고 흡연은 실명에 이르게 하는 보다 심각한 문제들을 눈에 일으킬 수 있습니다.

여러분의 신장

Your kidney

흡연은 신장 질환의 위험을 높입니다.

여러분의 성 생활

Your sex life

흡연은 음경 (penis) 으로 오는 혈액 공급의 속도를 늦추기 때문에 담배를 피는 남성 당뇨 환자는 발기 (erection) 에 문제가 생길 수 있습니다. 신경 손상은 또한 성감을 줄어 들게 할 수 있습니다.

여러분의 관절

Your joints

당뇨병이 있을 때 흡연은 관절의 움직임과 유연성에 영향을 미칠 수 있습니다.

여러분의 신경

Your nerves

흡연은 신체 모든 부위의 신경 손상을 증가시켜 감각을 느끼지 못하거나 통증을 일으킵니다.

여러분의 치아

Your teeth

담배를 피면 잇몸 질환이 생기거나 치아가 빠질 가능성이 높습니다.

여러분의 혈당 수치

Your blood glucose level

흡연은 혈당 수치를 증가시켜 당뇨 관리를 힘들게 합니다. 금연은 혈당 수치를 떨어지게 합니다. 담배를 피지 않는 사람과 똑같은 수치로 내려갈 수 있습니다.

금연은 여러분의 선택

Your choice to quit

금연은 여러분 삶의 질을 향상시키고 활력과 행복 수치를 높여 줍니다.

**도움이 필요하시면 아시안 금연 커뮤니티,
09 415 1091 로 연락하십시오.**