

Dr. Bhavin Vadodariya's 90-Day MAVA QUIT Program

A Scientific & Structured Tobacco Cessation Pathway

Ahmedabad

પ્રસ્તાવના: નિકોટીન લત શા માટે છૂટતી નથી?

બધા જ પેશન્ટ્સનો સૌથી સામાન્ય પ્રશ્ન હોય છે: "સાહેબ, માવા-તમાકુ કેમ નથી છૂટતા?" જવાબ એ છે કે તમાકુ કે માવા ફાંકવાની આદત માત્ર "શોખ" કે "નબળી ઇચ્છાશક્તિ" નથી, પણ તે નિકોટીન ડિપેન્ડન્સ (Nicotine Dependence) છે. નિકોટીન મગજમાં ડોપામાઈન (Dopamine) છોડે છે, જેનાથી થોડીવાર માટે સારું લાગે છે. જ્યારે શરીરને નિકોટીન ન મળે, ત્યારે મગજ અશાંત થાય છે, ચીડિયાપણું અને તીવ્ર તલબ (Craving) ઉપડે છે. આ શારીરિક (Body) અને માનસિક (Brain & Behavior) લતને વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી જ હરાવી શકાય.

WHO (World Health Organization) અને રાષ્ટ્રીય ગાઇડલાઇન્સ મુજબ તમાકુ મુક્તિ માટે બિહેવિયરલ સપોર્ટ (Behavioral Support) અને ફાર્કોથેરાપી (Pharmacotherapy) બંને જરૂરી છે.

PHASE 1 — KNOW YOUR ADDICTION | Day 0

શરૂઆત ક્યાંથી કરવી? ગાઇડની શરૂઆતમાં પેશન્ટ પોતે જ પોતાનું એસેસમેન્ટ કરે:

તમારો માવો-તમાકુનો સ્કોર (Addiction Checklist):

- દિવસમાં કેટલા માવા કે pouches ખાઓ છો? _____
- સવારે ઊઠ્યા પછી પહેલો માવો કેટલા સમયમાં જોઈએ? _____
- રાત્રે ઊંઘમાંથી ઊઠીને માવો ખાવાની ઇચ્છા થાય છે? (હા / ના)
- ૨ થી ૩ કલાક માવો ન મળે તો શું તલબ કે ચીડિયાપણું થાય છે? (હા / ના)
- આ પહેલાં ક્યારેય માવો છોડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે? (હા / ના)
- જો હા, તો સૌથી લાંબો સમય કેટલો સમય બંધ રહ્યો હતો? _____
- ફરીથી માવો શરૂ થવાનું મુખ્ય કારણ શું હતું? _____
- તમારા મુખ્ય ટ્રિગર્સ (Triggers) કયા છે? ☐ યા પીતી વખતે ☐ જમ્યા પછી ☐ ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે ☐ ટોઇલેટમાં ☐ મિત્રો સાથે બેસીએ ત્યારે ☐ સ્ટ્રેસ (માનસિક તાણ) વખતે

- શું સાથે સિગારેટ, બીડી કે દાઝની ટેવ છે? (હા / ના)
- શું ચિંતા (Anxiety), ડિપ્રેશન કે ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યા છે? (હા / ના)
- હાલમાં કોઈ કેન્સરની સારવાર, મોટી બીમારી કે નિયમિત દવા ચાલે છે? (હા / ના)

છેલ્લો સવાલ - તમારી માનસિક તૈયારી:

- ☐ હા, મારે હવે જ માવો છોડવો છે!
- ☐ છોડવો તો છે, પણ અંદરથી કોન્ફિડન્સ નથી આવતો.
- ☐ હું હજુ વિચારું છું.

ક્લિનિકલ નોટ: આ ફેઝમાં કાઉન્સિલર પેશન્ટની ડિપેન્ડન્સ અને રેડીનેસ (Readiness) તપાસે છે.

17 PHASE 2 — PREPARE TO QUIT | Day 1 to 7

તૈયારીનો તબક્કો

પેશન્ટ પોતાનો QUIT DATE (માવો છોડવાની તારીખ) નક્કી કરીને અહીં લખે: 📅 મારો માવો છોડવાનો પાકડો દિવસ: _____ / _____ / 2026

Quit Date પહેલાં આટલું કરવાનું:

- ઘર, ગાડી અને ઓફિસમાંથી બધા જ માવા/પાઉચ કાઢીને ફેંકી દીધા.
- પરિવારના સભ્યો અને નજીકના મિત્રોને પોતાની Quit Date જણાવી દીધી.
- મારા ખાસ 3 ટ્રિગર્સ (Triggers) કાગળ પર લખી લીધા.
- દરેક ટ્રિગર સામે તેનો વિકલ્પ (Alternative) નક્કી કર્યો.
- જ્યારે પણ અસહ્ય તલબ (Craving) આવે ત્યારે શું પગલાં લેવા તેની યોજના બનાવી.
- ક્લિનિકના કાઉન્સિલિંગ પ્લાનને સમજ્યો.

17 PHASE 3 — QUIT & CONTROL CRAVING | Week 1 to 4

તલબ અને કેવિંગ પર કાબૂ

⚠️ મહત્વની સ્પષ્ટતા: દરેક પેશન્ટને નિકોટીન ગમ (Nicotine Gum) જરૂરી નથી હોતી. દરેકને પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓની પણ જરૂર નથી પડતી.

ડૉક્ટર પેશન્ટની ડિપેન્ડન્સ, જૂના પ્રયાસો અને હેલ્થ કંડિશન જોઈને નક્કી કરે છે:

- હળવી આદત હોય તો: માત્ર બિહેવિયરલ કાઉન્સિલિંગ અને ટ્રિગર મેનેજમેન્ટ પૂરતું છે.
- મધ્યમ કે ભારે તલબ હોય તો: NRT (Nicotine Replacement Therapy) જેમ કે નિકોટીન ગમ, લોઝેન્જ કે પેચ ડૉક્ટરની સલાહથી શરૂ કરી શકાય. WHO આને વૈજ્ઞાનિક રીતે અસરકારક માને છે.

💡 મોટો ગેરસમજ દૂર કરો:

નિકોટીન ગમ એ માવાનો સબસ્ટીટ્યુટ નથી. તે તમાકુના હાનિકારક કાર્સિનોજેન્સ (Carcinogens) આપ્યા વગર, શરીરમાં નિયંત્રિત માત્રામાં નિકોટીન પહોંચાડીને વિડ્રોઅલ સિમ્પ્ટોમ્સ (Withdrawal symptoms) અને તલબને શાંત કરવાની મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ છે.

🎲 Nicotine Gum લેવાની સાચી રીત (CHEW → PARK → CHEW):

સામાન્ય ચ્યુઇંગ ગમની જેમ આને સતત ચાવવાની નથી હોતી!

1. Slow Chew: ધીમે-ધીમે થોડીવાર ચાઓ જ્યાં સુધી મોઢામાં સળવળાટ કે ઝણઝણાટી (Tingling) ન થાય.
 2. Park: એ ગમની ગોળીને ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે દબાવીને થોડીવાર મૂકી રાખો (Park કરો).
 3. Re-chew: જ્યારે ઝણઝણાટી ઓછી થઈ જાય, ત્યારે ફરીથી થોડીવાર ચાઓ અને ફરી પાછી પાર્ક કરો.
- આ સાયકલ લગભગ 30 મિનિટ સુધી ચાલે છે.
 - ગમ ખાવાના ૧૫ મિનિટ પહેલાં અને દરમિયાન ચા, કોફી કે સોફ્ટ ડ્રિંક જેવા એસિડિક પીણાં ન પીવા, જેથી દવા શરીર બરાબર શોષી શકે.

કેટલો સમય લેવી? ભારતીય NTCP ગાઇડલાઇન મુજબ સામાન્ય રીતે ૨ થી ૩ મહિનામાં ધીમે-ધીમે ડોઝ ઘટાડવામાં આવે છે. જો પેશન્ટને ઓરલ સર્વરી, મોઢામાં ચાંદાં (Mucosal wound) કે ભારે ટ્રીસમસ (Trismus - મોઢું ઓછું ખૂલવું) હોય, તો ગમ યોગ્ય ન પણ હોય; ડૉક્ટર કન્ડિશન જોઈને યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરે છે.



17 PHASE 4 — BREAK THE HABIT | Week 2 to 8

માનસિક આદતો તોડવાનો તબક્કો (કાઉન્સિલર ડ્રીવન)

નિકોટીનની લત બે ભાગની છે:

1. BODY (શરીર): નિકોટીનની શારીરિક તલબ.
2. BRAIN + BEHAVIOR (મગજ અને આદત): યા પીવી એટલે માવો યાદ આવવો, જમ્યા પછી માવો જોઈએ જ, સ્ટ્રેસ થાય એટલે માવો જોઈએ.

પેશન્ટનું 'Trigger Replacement Card':

- યા પીતી વખતે → ઇલાયચી, લવિંગ કે સોપારી-મુખવાસ
- જમ્યા પછી → વરિયાળી અથવા મિન્ટ ફ્રેશનેસ
- ડ્રાઇવિંગ વખતે → ચ્યુઇંગ ગમ અથવા સંગીત
- સ્ટ્રેસ વખતે → ઊંડા શ્વાસ લેવા

Craving માટેનો સિમ્બલ 4D નિયમ:

- Delay (પાંચ મિનિટ રાહ જુઓ, તલબ ઓછી થઈ જશે)
- Deep Breathe (ઊંડા શ્વાસ લો)
- Drink Water (એક ગ્લાસ ઠંડુ પાણી પીવો)
- Do Something Else (બીજા કામમાં ધ્યાન પરોવો)

દર અઠવાડિયણે કાઉન્સિલર સાથે ક્રેવિંગ, વિડ્રોઅલ લક્ષણો અને તમાકુ-મુક્ત દિવસોની સમીક્ષા (Review) થાય છે.

17 PHASE 5 — STAY QUIT | Week 8 to 12 & Beyond

લાંબા ગાળે ટકી રહેવું અને રિલેપ્સ પ્રિવેન્શન

🌟 સૌથી મોટો નિયમ: "એક વાર ભૂલથી માવો ખાઈ લીધો એટલે આખી સારવાર ફેલ થઈ ગઈ એવું નથી!"

જો ક્યારેક ખાવાઈ જાય (Lapse): STOP → ટ્રિગર ઓળખો → કાઉન્સિલરને જણાવો → તરત જ ક્વિટ પ્લાનમાં પાછા આવી જાઓ.

તમારા સીમાચિહ્નો (Milestones):

- ૨૪ કલાક ✓
- ૩ દિવસ ✓

- ૭ દિવસ ✓
- ૧૪ દિવસ ✓
- ૩૦ દિવસ (૧ મહિનો) ✓
- ૬૦ દિવસ (૨ મહિના) ✓
- ૯૦ દિવસ (૩ મહિના) ✓
- ૬ મહિના અને ૧ વર્ષ ✓

નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહ ક્યારે લેવી?

દરેક પેશન્ટને સ્પેશિયલ મેડિકલ રેફરલની જરૂર નથી હોતી. રૂટીન કાઉન્સિલિંગ આપણી ટીમ સંભાળે છે.

પરંતુ, સ્પેશિયાલિસ્ટ કે સાઇકિયાટ્રિસ્ટની સલાહ ક્યારે લેવી?

- જો પેશન્ટને અગાઉથી ગંભીર ચિંતા (Anxiety), ડિપ્રેશન કે અન્ય કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા હોય.
- જો નિકોટીનની લત ખૂબ જ તીવ્ર (Severe dependence) હોય.
- વારંવાર પ્રયત્ન કરવા છતાં છૂટતું ન હોય અને ફેર્લ જતા હોય (Repeated relapse).
- અન્ય કોઈ વ્યસનનો ઇતિહાસ હોય.

ખાસ નોંધ: વેરિસેક્લાઇન (Varenicline) કે બુપ્રોપિયન (Bupropion) જેવી પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ ક્યારેય જાતે શરૂ ન કરવી. તે હંમેશાં મેડિકલ એસેસમેન્ટ પછી જ ડૉક્ટર દ્વારા લખી આપવામાં આવે છે.

કેટલો ખર્ચો થાય?

આનો કોઈ ફિક્સ આંકડો ન હોઈ શકે, કારણ કે તે પેશન્ટની દૈનિક ખપત, બ્રાન્ડ અને ડોઝ પર આધાર રાખે છે. સામાન્ય રીતે ઓનલાઇન કે મેડિકલ સ્ટોર પર નિકોટીન ગમ અથવા પેચના પેક્સ ઉપલબ્ધ હોય છે. ફિક્સ માસિક ખર્ચ ગણવા કરતાં "તમારા પ્રિસ્ક્રાઇબ કરેલા ડોઝ અને જરૂરિયાત મુજબ ખર્ચ થાય છે" તે વધુ યોગ્ય છે.

સહાય માટે સરકારી હેલ્પલાઇન પણ ઉપલબ્ધ છે: India's National Tobacco Quit Line - [1800-11-2356](tel:1800-11-2356)

આપણી ક્લિનિકલ ટીમ (Clinical Team):

- Lead Consultant: Dr. Bhavin Vadodariya
 - Counselling & Support Team: Clinic Care Team
-

Instagram Reel Call-to-Action (CTA):

"માવો છોડવો છે... પણ નથી છૂટતો?"

આ માત્ર મન મક્કમ કરવાની વાત નથી, પણ નિકોટીન ડિપેન્ડન્સની વૈજ્ઞાનિક સારવાર છે!

મેં ખાસ આપણા પેશન્ટ્સ માટે બનાવી છે: "Dr. Bhavin Vadodariya's 90-Day MAVA QUIT Guide"

જેમાં મળશે: ✓ તમારું એડિક્શન લેવલ ચેક કરવાની ચેકલિસ્ટ ✓ ક્વિટ ડેટ નક્કી કરવાની રીત ✓ ક્વેવિંગ કંટ્રોલ કરવાના રસ્તા ✓ ગમ અને દવાનો સાચો ઉપયોગ ✓ 90-Day Tracker

ગાઈડ ફ્રી માં મેળવવા માટે કોમેન્ટમાં લખો: QUIT 

(આ રીલ એવા મિત્ર કે પરિવારજનને મોકલો જે રોજ કહે છે કે મારે માવો છોડવો છે પણ છૂટતો નથી!)