Tận hưởng cuộc sống không khói thuốc

Người Việt Nam mong muốn có một trái tim khỏe mạnh

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Tại sao phải từ bỏ hút thuốc lá?

Hút thuốc lá khiến bạn có khả năng mắc những bệnh về tim mạch, dẫn đến nguyên nhân gây tử vong cao. Dưới đây là những lý do khiến bạn từ bỏ thuốc lá để bạn và gia đình khoẻ mạnh hơn trong tương lai.

Sống lâu hơn và khoẻ mạnh hơn

Giảm nguy cơ mắc các bệnh sau đây:

- Lên cơn đau tim và bị đột quỵ.

  Những người hút thuốc:

  - » Có nguy cơ bị bệnh tim mạch gấp 2 đến 4 lần so với những người không hút thuốc.
  - » Có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 2 lần những người không hút thuốc.

  Một năm sau khi bạn ngừng hút thuốc, nguy cơ lên cơn đau tim và bị đột quỵ sẽ giảm hơn một nửa.

- Bệnh ung thư
  - » Hút thuốc tăng nguy cơ bị các bệnh ung thư như: phổi, bàng quang (bọng đái), thận, thanh quản, lá lách (tuyến tụy hoặc tụy tạng), bao tử, và cổ tử cung.
  - » Các phụ nữ hút thuốc có nguy cơ bị ung thư phổi gấp 12 lần những phụ nữ không bao giờ hút thuốc.
  - » Đàn ông hút thuốc có nguy cơ bị ung thư phổi gấp 23 lần so với những đàn ông không bao giờ hút thuốc.
- Bệnh suyễn, bệnh khí thủng và bệnh viêm cuống phổi (viêm phế quản) kinh niên (mãn tính)

Sức khoẻ tốt hơn

- Ít bị cảm, đau cuống họng, và nhiễm trùng đường hô hấp
- Thở dễ dàng hơn
- Có khứu giác và vị giác lành mạnh

Trông khoẻ mạnh và thơm hơn

- Răng và làn da trông khỏe mạnh hơn
- Cơ thể không toát ra mùi khói thuốc
- Hơi thở thơm tho
- Nướu (Lợi) mạnh khỏe

Tiết kiệm tiền

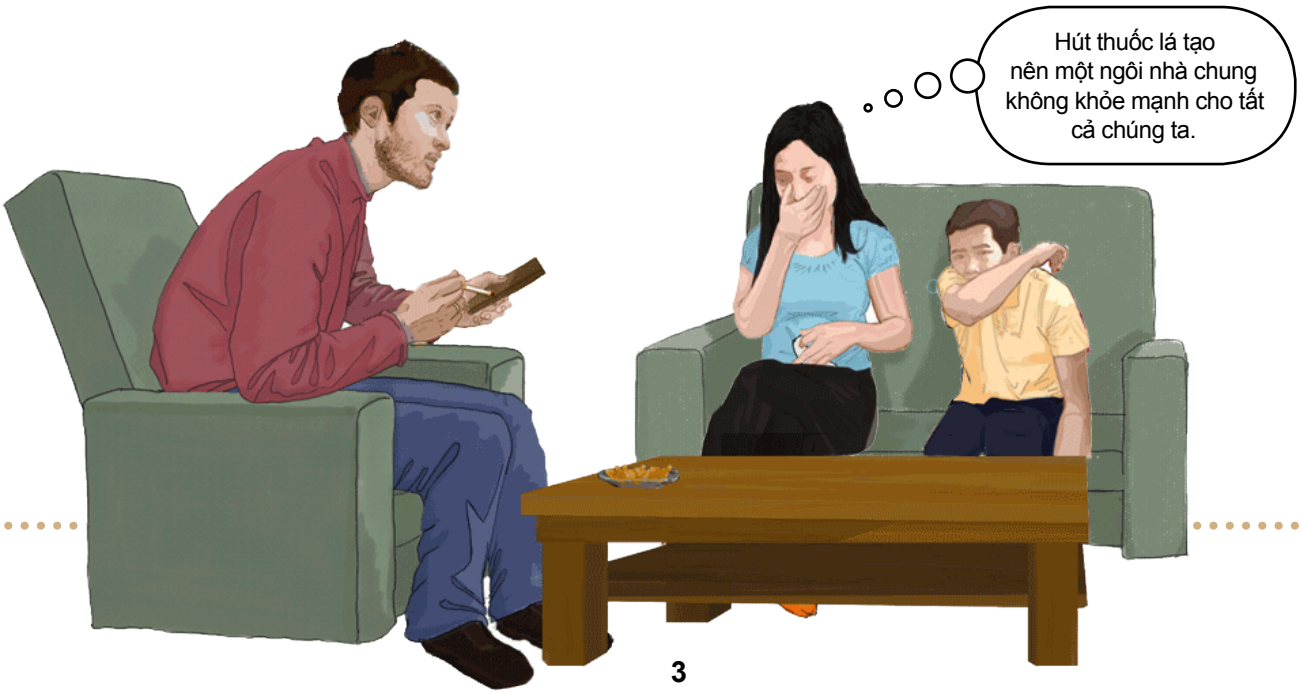
Bạn sẽ để dành được 210 đô la hàng tháng và khoảng 2,555 đô la hàng năm. Bạn hãy nghĩ tới những gì bạn và gia đình có thể mua sắm với số tiền để dành đó.

Xây dựng gia đình lành mạnh

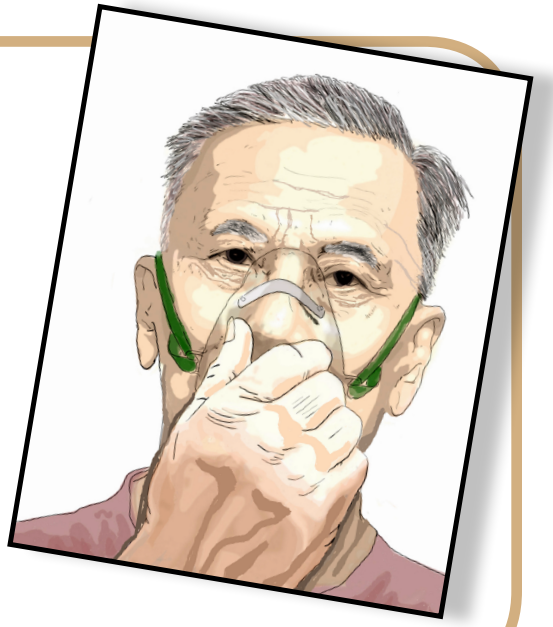
- Các bào thai trong bụng mẹ

  Bào thai của một người mẹ không hút thuốc:
  - » Được nhiều dưỡng khí hơn bào thai của một người mẹ hút thuốc.
  - » Có khả năng sinh ra đứa trẻ khỏe mạnh.
  - » Không bị các hóa chất độc hại truyền vào máu.
  - » Có khả năng được cân nặng bình thường khi sinh ra.
- Các trẻ sơ sinh và các trẻ nhỏ

  Các trẻ sơ sinh và các trẻ nhỏ không ở gần khói thuốc:
  - » Ít triển vọng bị tử vong vì Triệu Chứng Đột Tử của Trẻ Em (SIDS - Sudden Infant Death Syndrome).
  - » Ít bị cảm ho, nhiễm trùng tai, viêm cuống phổi (viêm phế quản), viêm phổi và bệnh suyễn.
  - » Ít khóc, hắt hơi, và ho.
- Các trẻ em và thiếu niên/thiếu nữ
  - » Những trẻ em trưởng thành trong một ngôi nhà không có người hút thuốc, các em có khả năng sẽ không hút thuốc trong tương lai.
  - » Các thiếu niên/thiếu nữ không hút thuốc ít có triển vọng thử các loại ma túy khác.



Câu chuyện của ông Trần
Tôi bỏ thuốc lá như thế nào



Đây là tấm hình của cha tôi. Ông bị ung thư phổi sau nhiều năm hút thuốc lá. Chứng kiến cha tôi khổ sở vì bệnh tật là lý do giúp tôi quyết định bỏ hút thuốc. Cha tôi bị đau đớn rất nhiều, nhất là trong hai năm qua. Tôi không muốn phải chịu đau khổ như cha tôi.

Cai thuốc là việc rất khó khăn, nhưng nay tôi cảm thấy năng động hơn. Tôi cũng là một tấm gương tốt cho các con tôi!

Các mẹo vặt để bỏ thuốc lá

Chuẩn bị

- Chọn ngày sẽ bỏ thuốc. Phải chắc chắn là bạn đã chọn ngày đó cho mình.
- Không cho phép người khác hút thuốc trong nhà mình.
- Bạn hãy suy nghĩ về những điều đã làm được và những điều bạn còn cần phải cố gắng để vượt qua khi bạn cai thuốc lá lần trước.

Tìm sự hỗ trợ

- Hãy cho gia đình và bạn bè của bạn biết các kế hoạch cai hút thuốc của bạn và nhờ họ giúp đỡ.
- Tham dự vào các chương trình cai hút thuốc.
- Ghi danh vào chương trình cai hút thuốc qua lời nhắn tin (trong điện thoại cầm tay) như chương trình SmokefreeTXT. Bạn sẽ nhận được những tin nhắn cổ vũ, những lời khuyên, và những mẹo vặt để giúp bạn cai thuốc dễ dàng hơn.

Tìm cách thư giãn

- Lên kế hoạch những việc bạn thích làm hàng ngày.
- Tìm những phương án khác để làm, thay thế việc hút thuốc, ví dụ như đi bộ, hít thở sâu, làm vườn, v.v...

Sử dụng phương tiện hỗ trợ

Thảo luận với bác sĩ gia đình của bạn về việc sử dụng cao dán có chất nicôtin, thuốc xịt, hoặc các loại thuốc uống để giảm bớt ham muốn hút thuốc mạnh mẽ.

National Heart, Lung, and Blood Institute

COMMUNITY HEALTH WORKER HEALTH DISPARITIES INITIATIVE

NIH Publication No. 14-5201
Originally printed March 2004
Revised September 2014