

# BỎ THUỐC LÁ



## QUYẾT ĐỊNH CÀI THUỐC? SỰ GIÚP ĐỠ CÓ SẴN TRONG TẦM TAY.

**Để được giúp đỡ và có kế hoạch cai thuốc, hãy hỏi bác sĩ gia đình của bạn.**

Hầu hết những người cai thuốc lần đầu thì cố gắng tự họ làm lấy một mình (cũng còn được gọi là đợt ngọt cai thuốc hẳn “cold turkey”). Và trong lúc phương pháp này có thể có kết quả với một số người, còn có nhiều cách chọn lựa khác nữa. Nếu một cách không có hiệu quả, đừng nản chí. Hãy thử cách khác, hay thậm chí kết hợp nhiều cách.

Đây là một số cách chọn lựa:

### TỰ MÌNH GIÚP MÌNH

Các tập tài liệu mỏng, các quyển sách nhỏ và các chương trình trực tuyến trên mạng có thể giúp bạn lập ra kế hoạch tự mình cai thuốc.

### TƯ VẤN

Các nhà chuyên môn về sức khoẻ được huấn luyện có thể làm việc với bạn để phát triển các kỹ năng mà bạn cần có để cai thuốc. Việc tư vấn có thể thực hiện cho cá nhân, trong một nhóm, qua điện thoại hay trực tuyến tại các mạng điểm như [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).

### ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁCH THAY THẾ CHẤT NI-CÔ-TIN (NICOTINE REPLACEMENT THERAPY/NRT)

Nghĩ đến việc điều trị hiệu quả với ít các phản ứng phụ, NRT có thể giúp bạn kiểm soát các triệu chứng gây khó chịu và các cơn thèm thuốc. NRT thì có sẵn dưới dạng miếng băng dán, kẹo cao su để nhai hay ống hít. Hãy chắc chắn tham khảo với bác sĩ của bạn trước khi dùng NRT nếu bạn bị bệnh tim, đang mang thai hay đang uống thuốc trị bệnh tâm thần.

### DÙNG THUỐC THEO TOA BÁC SĨ

Các chuyên viên y khoa có thể cố vấn cho bạn về những cách điều trị khác mà làm giảm bớt những cơn thèm chất ni-cô-tin và các triệu chứng gây khó chịu bằng cách kích hoạt các hóa chất trong não của bạn mà thông thường là được kích thích bởi chất ni-cô-tin.

CÁC SẢN PHẨM NRT HIỆN ĐƯỢC MIỄN THUẾ BÁN LẺ.



# BỎ THUỐC LÁ



## CAI THUỐC CÁC MỌI VẬT & CÁC PHƯƠNG PHÁP

**Bạn có thể đương đầu với những khó khăn khi bạn cai thuốc.**

Ni-cô-tin là chất rất dễ gây nghiện. Vì vậy khi bạn cai thuốc, bạn có thể cảm thấy một số các triệu chứng gây khó chịu: tính tình thay đổi, khó ngủ, bị táo bón, ho nhiều thêm, cảm thấy buồn miệng thèm ăn. Hầu hết các triệu chứng kéo dài từ 7 đến 10 ngày và có thể chế ngự được. Biết trước những điều có thể xảy ra có thể giúp bạn chuẩn bị để cai thuốc một cách thành công.

**Để được giúp đỡ và có kế hoạch cai thuốc, hãy hỏi bác sĩ gia đình của bạn.**

**HIỂU VÌ SAO BẠN HÚT THUỐC:** Nhận biết các lý do vì sao bạn hút thuốc để khi bạn quyết định cai thuốc, thì bạn đã sẵn sàng. Viết ra các lý do để hút thuốc và để cai thuốc. Nghĩ đến những việc như: tự nhận thức về chính bản thân, vấn đề sức khỏe, làm thế nào để đối phó, các vấn đề tài chính, và đời sống xã hội.... Hãy nghĩ đến những điều khiến chúng quan trọng.

Bạn có thể thấy là mình có nhiều lý do để hút thuốc...nhưng những lý do để bỏ hút thì đáng giá hơn tất cả.

**HÃY BỎ NHỮNG THÓI QUEN KHÁC:** Một khi bạn đã biết là tại sao mình hút thuốc, bạn có thể nhận biết những hoàn cảnh khiến bạn hút và sau đó bạn có thể thay đổi những hoàn cảnh đó. Ví dụ, bạn quen hút khi uống một tách cà phê, thì hãy uống trà.

**QUYẾT TÂM CAI THUỐC:** Trước hết, bạn phải tin là **bạn làm được điều đó**. Sau đó bạn hãy nói với bạn bè và gia đình rằng cai thuốc là điều quan trọng đối với bạn và bạn cần sự hỗ trợ và giúp đỡ của họ.

**THỬ CAI THUỐC:** Trước khi có thể cai thuốc, bạn cần bắt đầu suy nghĩ như bạn là một người không hút thuốc. Hãy thực hiện những bước nhỏ để giúp bạn chuẩn bị cho bước lớn – trì hoãn việc hút điếu thuốc đầu tiên trong ngày của mình hay cắt giảm số thuốc bạn hút.

**ĐẶT RA MỘT NGÀY ĐỂ CAI THUỐC:** Hãy suy tưởng xem bạn sẽ ở đâu và sẽ làm gì lúc đó. Chọn một ngày mà tương đối bình thường như mọi ngày và đánh dấu ngày đó trên lịch của bạn. Bạn có nhiều khả năng để cai thuốc hơn nếu bạn viết xuống.

**CHUẨN BỊ CHO NGÀY CAI THUỐC VÀ NHỮNG NGÀY SAU ĐÓ:** Hãy tiên liệu trước và củng cố lại sự căm dỗ cũng như những cơn thèm thuốc. Tránh những hoàn cảnh thôi thúc bạn phải hút. Hãy làm một việc gì mà bạn yêu thích cho qua thời gian. Và hãy trông chờ một vài sự thay đổi. Trong những giai đoạn đầu bạn có thể cảm thấy bị kích động hay cảm thấy khó ngủ khi cơ thể của bạn điều chỉnh với triệu chứng gây khó chịu vì thiếu chất ni-cô-tin.

**HÃY CAI THUỐC VĨNH VIỄN:** Cai thuốc là một thành tựu đáng kể. Lỡ hút chút đỉnh hay đôi điếu không là một vấn đề nghiêm trọng. Chỉ cần cố gắng củng cố lại bất cứ những tư tưởng tiêu cực nào bằng những suy nghĩ tích cực.



Ontario

# Bỏ Thuốc Lá



## CAI THUỐC: CÁCH NHANH CHÓNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT SỨC KHOẺ TỐT HƠN

CÓ NHIỀU LÝ DO ĐỂ  
CAI THUỐC.

LÝ DO CỦA BẠN LÀ GÌ?

### TRONG VÒNG 20 PHÚT:

Huyết áp của bạn hạ xuống và tim mạch của bạn trở lại bình thường. Nhiệt độ ở tay và chân của bạn được ổn định.

### SAU 8 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Nồng độ chất cac-bon monoxit trong máu của bạn hạ xuống.

### SAU 24 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Nguy cơ bị trụy tim của bạn giảm bớt.

### ĐAU 48 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Khả năng ngủ và nệm của bạn được cải thiện.

### SAU 72 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Dung tích buồng phổi gia tăng và việc hít thở có thể trở nên dễ dàng hơn.

### 2 TUẦN ĐẾN 3 THÁNG:

Hệ tuần hoàn của bạn được cải thiện. Sự di đứng trở nên dễ dàng hơn. Chức năng của phổi có thể tăng lên đến 20%.

### 1 ĐẾN 9 THÁNG:

Ho, nghẹt mũi, mệt mỏi, thở thiếu hơi có thể giảm bớt. Lông mao của bạn – các sợi lông cực nhỏ nằm lót bên trong phổi của bạn – có thể bắt đầu mọc trở lại, để giúp làm sạch buồng phổi và giảm bớt nguy cơ bị nhiễm trùng.

### 1 NĂM:

CHÚC MỪNG BẠN! Bạn đã giảm được nguy cơ bị bệnh tim của mình còn một nửa.

### CAI THUỐC KHÔNG CHỈ CỨU ĐƯỢC MẠNG CỦA BẠN MÀ CÒN GIÚP BẠN TIẾT KIỆM ĐƯỢC TIỀN.

Bạn tốn bao nhiêu tiền hút thuốc mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm? Hãy ăn mừng sức khỏe được cải thiện của bạn với số tiền bạn để dành được.

Hãy xem phần *Smoking Calculator* (Tính Toán Tiền Mua Thuốc Hút) của Smokers' Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc) tại trang web [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) để biết thêm nhiều cách giúp bạn tiết kiệm.



Ontario

# BỎ THUỐC LÁ



## THỰC TẾ: BẠN CÓ THỂ CẢI THUỐC.

**THỰC TẾ:** Khói thuốc chứa chất ni-cô-tin và hơn 4,000 hóa chất. Ít nhất 50 trong số các hóa chất đó thì cực kỳ độc hại và có thể gây ung thư.

**THỰC TẾ:** Thuốc lá loại “nhẹ” thì cũng làm chết người như thuốc lá loại thường. Bạn vẫn hít vào cùng một số lượng các chất độc hại gây chết người như có trong thuốc lá loại thường; bạn chỉ làm điều này qua một đồ lọc khói thuốc khác.

**THỰC TẾ:** Hút thuốc khiến tim bạn đập nhanh hơn, khiến bạn thở nhanh hơn; và làm huyết áp của bạn tăng lên.

**THỰC TẾ:** Khói thuốc dư làm hại bạn bè, gia đình và những người chung quanh bạn. Thực tế, khói thuốc dư là nguyên nhân gây tử vong chủ yếu đứng hàng thứ ba tại Bắc Mỹ mà có thể ngăn ngừa được.

**THỰC TẾ:** 1 trong 5 người bỏ hút thuốc thì sẽ không lên cân chút nào cả. Và, với những người lên cân, thì trung bình là từ 5 đến 7 cân Anh (pounds). Nên nhớ, việc lên cân có thể kiểm soát được.

**THỰC TẾ:** Các phương pháp điều trị bằng cách thay thế chất ni-cô-tin (Nicotine replacement therapies/NRT) đã chứng minh cho thấy là an toàn với hầu hết những người bị bệnh tim. Hãy tham khảo với bác sĩ của bạn trước.



Ontario