

# BỎ THUỐC LÁ



## QUYẾT ĐỊNH CAI 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.

