

BỎ THUỐC LÁ



THỰC TẾ: BẠN CÓ THỂ CAI 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