

Tự Trả Lời Các Câu Hỏi Sau Đây ...

Hãy suy nghĩ về các câu hỏi sau đây trước khi quý vị cố gắng cai thuốc lá. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình về các câu trả lời của quý vị.

1. Tại sao quý vị muốn cai thuốc lá?
2. Nếu quý vị đã cố gắng cai thuốc lá trong quá khứ, những gì đã giúp ích và những gì đã không giúp ích quý vị?
3. Sau khi quý vị cai thuốc lá, những hoàn cảnh (tình huống) nào là khó khăn nhất đối với quý vị? Quý vị sẽ dự trừ đối phó như thế nào?
4. Ai có thể giúp quý vị trong những lúc khó khăn khi cai thuốc lá? Gia đình? Bạn bè? Bác sĩ?
5. Hút thuốc lá đem lại cho quý vị những thú vui gì? Nếu quý vị cai thuốc lá thì quý vị vẫn có được các thú vui như thế nào?



Một số câu để hỏi bác sĩ của quý vị.



1. Bác sĩ có thể giúp tôi như thế nào để tôi cai được thuốc lá?
2. Bác sĩ thấy loại thuốc Tây nào tốt nhất giúp tôi cai thuốc lá và tôi nên dùng như thế nào?
3. Tôi nên làm những gì nếu tôi muốn được giúp đỡ thêm?
4. Triệu chứng thiếu thuốc lá (triệu chứng "rút thuốc") là gì? Làm sao tôi có thể tìm hiểu thêm về các triệu chứng này (smoking withdrawal)?

NHỮNG GÌ XẢY RA SAU KHI QUÝ VỊ NGỪNG HÚT THUỐC LÁ ...

- ♦ **20 phút** - Huyết áp sẽ hạ xuống mức trước khi quý vị hút điếu thuốc cuối cùng. Nhiệt độ hai bàn tay và bàn chân tăng lên mức bình thường.
- ♦ **8 tiếng** - Lượng than khí (carbon) trong máu hạ xuống mức bình thường.
- ♦ **24 tiếng** - Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim sẽ giảm.
- ♦ **2 đến 3 tháng** - Máu tuần hoàn tốt hơn. Hoạt động của phổi tăng cao hơn đến 30%.
- ♦ **1 đến 9 tháng** - Các triệu chứng sau đây sẽ giảm: ho, xoang mũi bị xung huyết, mệt mỏi và hơi thở ngắn. Lông tế bào trong phổi hoạt động lại ở mức bình thường, thải đàm tốt hơn, làm sạch phổi và giảm sự nhiễm trùng.
- ♦ **1 năm** - Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim sẽ giảm được phân nửa.

(Tài liệu tham khảo: U.S. Department of Health and Human Services, Centers For Disease Control & Prevention (CDC), American Cancer Society, & American Heart Association)



Lincoln Council on Alcoholism & Drugs, Inc.
914 'L' Street, Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
E-mail: prevention@lcad.org
www.lcad.org

Muốn được giúp đỡ cai thuốc lá,
xin gọi đường dây miễn phí:

TOBACCO FREE NEBRASKA
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Chương trình này đã được tài trợ một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.

CAI THUỐC LÁ?

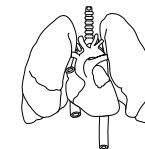
Quý Vị Có Thể Bỏ Được Thuốc Lá!

TẠI SAO PHẢI BỎ THUỐC LÁ:

- ♦ **Thuốc lá** chứa 4,700 chất độc và sự hút thuốc lá đã được khoa học xác định là nguyên nhân chủ yếu đưa đến bệnh ung thư, sự chết và bệnh hoạn, làm cho khoảng 434,000 người chết mỗi năm, tức là 1,189 người chết mỗi ngày tại Hoa Kỳ. Chỉ riêng tại Nebraska, thuốc lá làm cho 7 người chết mỗi ngày.
- ♦ **Khói thuốc lá do người khác thở ra** đã được cơ quan EPA (Bảo Vệ Môi Sinh) xếp loại là nguyên nhân gây ung thư phổi. Tại Hoa Kỳ, có **53,000** người **KHÔNG** hút thuốc lá chết mỗi năm (**145** người chết mỗi ngày) do nhiều bệnh khác nhau gây nên bởi khói thuốc do người khác thở ra.



- ♦ **Quý vị sẽ sống thọ hơn và khỏe mạnh hơn** khi bỏ thuốc lá. Quý vị sẽ có nhiều sinh lực và thở dễ dàng hơn. Quý vị sẽ ít bị nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não hoặc ung thư. Những người thân sống chung với quý vị, đặc biệt con cái, sẽ khỏe mạnh hơn. Nếu quý vị là phụ nữ có thai, bỏ thuốc lá sẽ giúp quý vị sanh con khỏe mạnh hơn.



- ♦ **Quý vị sẽ tiết kiệm được tiền.** Nếu quý vị hút 1 gói mỗi ngày - với giá \$3.50 Mỹ Kim một gói - thì quý vị sẽ để dành được \$1,277 Mỹ Kim trong 1 năm và \$12,770 trong 10 năm.

CAI THUỐC LÁ CẦN SỰ CỐ GẮNG VÀ KIÊN NHẪN:

- ♦ Nicotine là một chất làm nghiện rất mạnh. Khi biết rằng phải cai thuốc lá, quý vị sẽ đối phó dễ dàng hơn các triệu chứng thiếu thuốc khi quý vị ngưng hút, chẳng hạn như sự nóng nảy, cau có hoặc ý muốn hút trở lại.
- ♦ Nhiều người đã cố gắng hai hoặc ba lần mới thành công. Mỗi lần quý vị cố gắng cai, quý vị sẽ có triển vọng thành công nhiều hơn.
- ♦ Bỏ thuốc lá không phải dễ. Xin quý vị đừng bỏ cuộc và chuẩn bị tinh thần đối phó với các thử thách, đặc biệt trong những tuần lễ đầu.

NĂM BƯỚC ĐỂ CAI THUỐC LÁ

1. Chuẩn bị.
2. Nhờ người khác hỗ trợ và khuyến khích.
3. Tập nếp sống mới.
4. Mua và dùng thuốc Tây đúng cách.
5. Chuẩn bị đối phó khi hút trở lại hoặc khi gặp các tình huống khó xử.

1. CHUẨN BỊ:

⇒ **Viết trên tờ giấy tại sao quý vị muốn cai thuốc lá:**

- ♦ Làm chủ cuộc sống tốt hơn?
- ♦ Có sức khỏe tốt hơn?
- ♦ Làm gương cho con cái?
- ♦ Bảo vệ gia đình của quý vị không hít vào khói thuốc lá do người khác thổi ra?

Những người nào sống sót sau khi bị cơn nhồi máu cơ tim sẽ là những người cai thuốc lá vĩnh viễn thành công nhất vì họ có động lực mạnh mẽ để cai thuốc. Quý vị hãy tìm một lý do tại sao quý vị thật sự muốn cai thuốc lá trước khi quá trễ.

⇒ **Tự ấn định một ngày khởi đầu cai hẳn thuốc lá và quyết tâm giữ đúng quyết định của quý vị! Dù kéo một hơi cũng không!**

♦ **Không hút bất cứ số lượng điếu thuốc nào.** Dù chỉ hút vài điếu thôi mỗi ngày vẫn nguy hại cho sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị hút ít hơn - nhưng không bỏ hẳn - thì chẳng bao lâu quý vị sẽ hút lại nhiều như xưa.

♦ **Không hút bất cứ loại thuốc lá nào.** Hút loại nhẹ, ít chất nicotine (như “low-tar, low-nicotine”) thường cũng không giúp ích gì nhiều.

Vì chất nicotine làm nghiện rất mạnh, nếu quý vị đổi sang loại thuốc lá ít nicotine hơn thì quý vị sẽ hít khói vào mạnh hơn, lâu hơn và hút thường xuyên hơn. Quyết định sáng suốt nhất để bảo vệ sức khỏe là cai hẳn thuốc lá!



⇒ **Thay đổi môi trường sống:**

- ♦ Vứt bỏ MỌI bao thuốc lá và gạt tàn trong nhà, trong xe hoặc nơi làm việc của quý vị.
- ♦ Yêu cầu những người khác đừng hút thuốc lá trong nhà quý vị.

⇒ **Suy nghĩ về những lần cố gắng cai thuốc lá trước đây.**

- ♦ Những gì đã giúp ích và những gì không giúp ích quý vị?

2. NHỜ NGƯỜI KHÁC HỖ TRỢ VÀ KHUYẾN KHÍCH:

⇒ Báo cho gia đình của quý vị, bạn bè và đồng nghiệp rằng quý vị đang cai thuốc lá. Yêu cầu họ đừng hút hoặc châm thuốc lá gần bạn.

⇒ Tham khảo với bác sĩ gia đình hoặc bất cứ chuyên gia y tế nào (nha sĩ, y tá, dược sĩ, nhà tâm lý hoặc chuyên gia cố vấn về cai thuốc lá).

⇒ Tham gia các buổi cố vấn nhóm, cá nhân hoặc qua điện thoại, tại các bệnh viện và trung tâm y tế địa phương. Liên lạc sở y tế địa phương để biết thêm chi tiết.



3. TẬP NẾP SỐNG MỚI:

⇒ Khi quý vị cố gắng cai thuốc lá lần đầu tiên, hãy thay đổi mọi thói quen của quý vị. Dùng con đường khác khi đến sở làm. Uống trà thay cà phê. Ngồi ăn sáng tại một vị trí khác trong nhà.

⇒ Tự làm bớt căng thẳng. Ngâm bồn nước ấm, tập thể dục hoặc đọc sách. Uống thật nhiều nước.

⇒ Làm những gì giúp quý vị quên đi cơn thèm thuốc lá. Nói chuyện với bạn, đi bộ hoặc làm công việc gì mà quý vị ưa thích.

⇒ Lên kế hoạch những việc vui thích mà quý vị sẽ làm mỗi ngày. Tìm công việc làm giúp quý vị bận rộn.

⇒ Hít vào thật sâu khi quý vị cảm thấy muốn hút thuốc lá. Tránh xa những nơi hút thuốc. Tự khen thưởng khi quý vị tránh được thuốc lá.



4. DỪNG THUỐC TÂY ĐỂ CAI THUỐC LÁ:

Nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc Tây nào giúp ích quý vị tốt nhất:

- ♦ Bupropion SR—chỉ mua theo toa.
- ♦ Nicotine gum—mua tự do.
- ♦ Nicotine inhaler—chỉ mua theo toa.
- ♦ Nicotine nasal spray—chỉ mua theo toa.
- ♦ Nicotine patch—mua tự do.

5. CHUẨN BỊ CÁCH ĐỐI PHÓ KHI HÚT TRỞ LẠI HOẶC KHI GẶP CÁC TÌNH HUỐNG KHÓ XỬ.

Hầu hết cơn nghiện thuốc lá tái phát trong ba tháng đầu tiên sau khi cai. Xin quý vị đừng nản lòng nếu quý vị hút trở lại. Xin nhớ rằng: hầu hết mọi người đều đã cố gắng cai thuốc lá nhiều lần trước khi cai thành công. Sau đây là một số hoàn cảnh cám dỗ mà quý vị cần đề phòng:

⇒ **Rượu bia:** Tránh rượu bia vì uống rượu hoặc bia sẽ khuyến khích quý vị hút thuốc lá trở lại.

⇒ **Những người khác hút thuốc lá:** Thận trọng khi gần những người hút thuốc. Quý vị sẽ có ý muốn hút trở lại.

⇒ **Lên cân:** Nhiều người có thể lên cân sau khi họ cai thuốc lá, thông thường không quá 10 pounds. Ăn uống các chất bổ dưỡng và có các sinh hoạt năng động.

Đừng để cân của quý vị làm quý vị quên mất mục tiêu chính - đó là cai hẳn thuốc lá! Một số thuốc Tây có thể giúp quý vị lên cân chậm hơn.

⇒ **Không được vui hoặc chán đời:** Tập vui trở lại bằng các phương cách khác thay vì dùng thuốc lá.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong bất cứ hoàn cảnh nào trên đây, xin vui lòng nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị hoặc nhân viên y tế.



Cai thuốc lá đòi hỏi nhiều sự cố gắng khó nhọc, nhưng quý vị có thể cai thuốc lá thành công!