



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÁCH BỎ THUỐC LÁ VÀ CÁC SẢN PHẨM CÓ CHỨA NICOTINE



TỰ GIÁO DỤC BẢN THÂN

Bước đầu tiên để bỏ thuốc lá/các sản phẩm có chứa nicotine là hiểu được những rủi ro và tác động đến sức khỏe của bạn và gia đình.

- ➔ **Bệnh tim:** Nicotine và thuốc lá có thể làm tăng huyết áp và tăng nhịp tim. Nicotine và thuốc lá có thể khiến các mạch máu bị hẹp lại, làm tăng nguy cơ đau tim.
- ➔ **Đột quỵ:** Nicotine và thuốc lá có thể làm hỏng các mạch máu. Nicotine và thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ bằng cách gây ra cục máu đông hoặc chặn dòng máu lên não.
- ➔ **Đái tháo đường:** Nicotine và thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Đối với những người mắc bệnh đái tháo đường, nicotine và thuốc lá cũng có thể khiến khó kiểm soát lượng đường trong máu hơn.
- ➔ **Ung thư:** Hút thuốc là nguyên nhân hàng đầu gây ung thư phổi.
- ➔ **Trầm cảm và lo âu:** Nicotine và thuốc lá có thể dẫn đến thay đổi tâm trạng và lo âu gia tăng khi tác dụng của chúng mất đi.
- ➔ **Lão hóa sớm:** Hút thuốc có thể gây ra các vấn đề về trí nhớ và chứng mất trí nhớ ở giai đoạn sau này và tổn thương da sớm, chẳng hạn như nếp nhăn.



LẬP KẾ HOẠCH BỎ THUỐC LÁ

Bạn có nhiều khả năng bỏ thuốc lá vĩnh viễn nếu bạn chuẩn bị. Bắt đầu bằng cách lập kế hoạch phù hợp với lối sống của bạn.

XÁC ĐỊNH ngày bỏ thuốc lá trong vòng 7 ngày tới.
Tốt nhất là chọn một ngày trong tuần mà có vẻ như sẽ không quá căng thẳng.

CHỌN một phương pháp: bỏ thuốc lá đột ngột hoặc bỏ từ từ.

QUYẾT ĐỊNH xem bạn có cần sự trợ giúp từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe, liệu pháp thay thế nicotine hoặc thuốc uống hay không.

CHUẨN BỊ cho ngày bỏ thuốc lá của bạn bằng cách lập kế hoạch cách đối phó với những cơn thèm thuốc và cảm giác thôi thúc.

BỎ THUỐC LÁ vào ngày cai thuốc lá của bạn.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



ĐỐI PHÓ VỚI CẢM GIÁC THÔI THỨC

Khi bạn cảm thấy thèm hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc sử dụng nicotine, hãy tự nhủ rằng hãy đợi 10-15 phút. Thông thường, cơn thèm sẽ qua đi trong một khoảng thời gian ngắn và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi cơn thèm biến mất. Giữ cho tay và miệng của bạn bận rộn. Hãy thử nhai kẹo cao su, uống nước hoặc bóp một quả bóng giảm stress. Hãy thực hiện từng ngày một. Bỏ thuốc là việc khó khăn và thèm thuốc là điều bình thường.



TÌM HIỂU NHỮNG TÁC NHÂN KÍCH THÍCH

Nhận biết lý do khiến bạn muốn hút thuốc, hút thuốc lá điện tử hoặc sử dụng nicotine. Có thể bao gồm những thứ như căng thẳng, một số địa điểm hoặc tình huống xã hội. Cố gắng tránh hoặc kiểm soát những tác nhân kích thích này, đặc biệt là khi mới bắt đầu. Thực hành các bài tập thở sâu để giúp làm dịu cơ thể và tâm trí của bạn.



NHẬN HỖ TRỢ

Hệ thống bạn đồng hành hoặc chương trình hỗ trợ có thể giúp bạn vượt qua một số khó khăn thường gặp khi cai thuốc. Hãy gọi đến số 1-800-QuitNow (784-8669) ngay hôm nay. Đây là dịch vụ điện thoại miễn phí giúp mọi người cai thuốc lá. Khi gọi, bạn sẽ được nói chuyện với một cố vấn, người sẽ đưa ra lời khuyên, mẹo và hỗ trợ để cai thuốc lá.