Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

Tờ Thông tin

Bỏ hút thuốc vĩnh viễn để có sức khỏe tốt

Hút thuốc là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tật và tử vong có thể phòng tránh được ở Úc.

Hút thuốc làm giảm chất lượng cuộc sống và tăng nguy cơ mắc bệnh, bao gồm ung thư, bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường. Hút thuốc cũng ảnh hưởng tiêu cực tới diện mạo, cảm xúc và tài chính của quý vị và những người xung quanh.

Không có mức độ hoặc phương pháp hút thuốc an toàn. Ngay cả khi lâu lâu mới hút một điếu hoặc tiếp xúc với khói thuốc thụ động cũng có hại.

Cách duy nhất để giảm tác hại là không hút thuốc.

Hút thuốc là gì?

Khi người ta hút thuốc lá, họ đốt nó để có thể hít khói thuốc vào hoặc nếm khói thuốc.

Người ta hút thuốc lá theo nhiều cách khác nhau như là thuốc lá điếu, xì gà, tẩu, tẩu nước hoặc shisha.

Thuốc lá là gì?

Thuốc lá được sản xuất bằng cách phơi khô lá cây thuốc lá, và đó là thành phần chính của thuốc lá.

Nicotine là gì?

Nicotine là chất hóa học chính trong thuốc lá. Nicotine là chất độc hại và rất dễ gây nghiện.

Một khi quý vị đã lệ thuộc vào nicotine, quý vị sẽ bị các triệu chứng lên cơn nghiện khi không có nicotine. Quý vị có thể thấy khó tập trung hoặc cảm thấy hồi hộp, bồn chồn, bực bội hoặc lo lắng.

Hút thuốc ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị như thế nào

Khói thuốc lá chứa hơn 100 các hóa chất độc hại và ít nhất 70 trong số đó là nguyên nhân đã được biết là gây ung thư.

Trong vòng 10 giây sau khi hút hơi thuốc đầu tiên, các hóa chất độc hại trong thuốc lá đi vào phổi, di chuyển vào máu và lan truyền khắp cơ thể. Các hóa chất này gây tác hại ở bất cứ nơi nào đi qua.

Nếu hút thuốc, quý vị:

- tăng nguy cơ mắc rất nhiều chứng bệnh và bệnh tật nghiêm trọng
- giảm tuổi thọ và chất lượng cuộc sống.

Hút thuốc ảnh hưởng tới những người xung quanh như thế nào

Hít khói thuốc có thể gây hại cho sức khỏe của bất cứ ai, nhất là trẻ sơ sinh, trẻ em và phụ nữ có thai. Hóa chất trong khói thuốc lá có thể tồn tại trong không khí trong nhiều giờ, ngay cả khi quý vị có thể thông gió hoặc lọc khí.

Người không hút thuốc sống chung với người hút thuốc có nguy cơ cao hơn tới 30 phần trăm bị bệnh tim và nguy cơ mắc ung thư phổi tăng tới 30 phần trăm.

Thuốc lá ảnh hưởng tới diện mạo của quý vị như thế nào

Hút thuốc lá có thể:

- làm cho ngón tay, lưỡi và răng của quý vị bị nhuốm vàng
- tăng nguy cơ quý vị bị rụng răng, gây tổn thương lợi và bị hôi miệng
- làm cho da bị chảy xệ và làm cho quý vị sớm bị nếp nhăn
- làm cho tóc mất đi độ bóng tự nhiên.

Hút thuốc ảnh hưởng đến túi tiền như thế nào

Hút thuốc rất tốn kém. Nếu hút một gói thuốc lá mỗi ngày, quý vị có thể chi tiêu hơn $15,000 mỗi năm cho thuốc lá.

Hãy tính xem quý vị có thể tiết kiệm được bao nhiêu tiền nếu bỏ hút thuốc bằng công cụ trực tuyến miễn phí này.

Lợi ích của việc bỏ hút thuốc

Bỏ hút thuốc mang lại rất nhiều lợi ích. Quý vị sẽ cảm thấy lợi ích của việc bỏ hút thuốc hầu như ngay tức thì khi mà cơ thể bắt đầu sửa chữa các tổn thương. Tùy thuộc vào mức độ hút thuốc, quý vị sẽ bắt đầu thấy được lợi ích trong vòng một tuần sau khi bỏ hút thuốc.

Những lợi ích về mặt sức khỏe bao gồm giảm huyết áp, cải thiện mùi và vị, cải thiện chức năng phổi, và giảm ho và hụt hơi. Nguy cơ bị bệnh tim giảm một nửa trong vòng một năm sau khi bỏ hút thuốc.

Nhờ bỏ hút thuốc, quý vị sẽ bảo vệ những người xung quanh khỏi bị tác hại của khói thuốc thụ động, đồng thời quý vị cũng sẽ tiết kiệm được tiền.

Làm thế nào để bỏ hút thuốc

Không bao giờ là quá muộn để bỏ hút thuốc. Bỏ hút thuốc ở bất cứ độ tuổi nào có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống và đảo ngược một số tác hại đối với cơ thể. Quý vị bỏ hút thuốc càng sớm thì quý vị càng bắt đầu sớm thấy các lợi ích.

Việc bỏ hút thuốc có thể khó khăn, nhưng có thể làm được và có sẵn rất nhiều sự giúp đỡ để hỗ trợ quý vị.

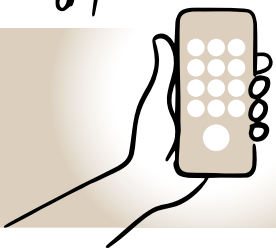
Mỗi lần chống lại được cơn thèm là quý vị đang tiến gần hơn một bước tới việc bỏ hút thuốc vĩnh viễn.

Có rất nhiều cách để bỏ hút thuốc và không hút trở lại, và đối với nhiều người, sự kết hợp nhiều phương pháp là thành công nhất.

Một số phương án hỗ trợ có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc vĩnh viễn, bao gồm:

Nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên y tế khác về các phương án khác nhau dành cho quý vị để bỏ hút, bao gồm các loại thuốc có thể làm giảm cảm giác thèm và các cảm giác nghiện.

Gọi Quitline theo số 13 7848 để được tư vấn và hỗ trợ bảo mật bởi các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp. Quý vị cũng có thể yêu cầu họ gọi lại cho quý vị miễn phí vào thời điểm thuận tiện cho mình.



Truy cập Quit.org.au để có các hướng dẫn và sách lược giúp quý vị bỏ hút thuốc và các thông tin về những gì sẽ xảy ra trong quá trình bỏ hút thuốc.

Tải về ứng dụng My QuitBuddy miễn phí và mới được cập nhật để tiếp cận thông tin dựa trên bằng chứng, các hướng dẫn mới về bỏ hút thuốc và các cách phân tâm giúp quý vị quên cơn thèm.