Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

Hỏi đáp về hút thuốc và bỏ hút thuốc

Ai cũng biết là hút thuốc giảm chất lượng cuộc sống và tăng nguy cơ bệnh tật – bao gồm ung thư, bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường – và hút thuốc cũng gây ảnh hưởng tiêu cực đối với tâm trạng, diện mạo và túi tiền.

Nicotine trong sản phẩm thuốc lá rất dễ gây nghiện, do đó việc bỏ hút thuốc có thể khó khăn và có thể phải mất nhiều lần thử bỏ. Nhưng bất kể là quý vị đã hút thuốc bao lâu, việc bỏ hút thuốc không bao giờ là quá muộn, và có rất nhiều dịch vụ và công cụ hỗ trợ miễn phí để giúp quý vị bỏ hút thuốc.

Bỏ hút thuốc ở bất cứ độ tuổi nào sẽ cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống và bảo vệ những người xung quanh.

Tài liệu này giải đáp một loạt các câu hỏi phổ biến về lý do tại sao quý vị nên ngừng hút thuốc và bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe như thế nào.

Trang bị cho bản thân những điều thực tế là bước đầu tiên để bỏ hút thuốc vĩnh viễn.

Điều gì xảy ra trong cơ thể khi quý vị hút một điếu thuốc?

Trong vòng 10 giây 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.

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.

Hút thuốc gây tổn thương cho cơ thể quý vị như thế nào?

Hóa chất độc hại trong khói thuốc gây tổn thương cho cơ thể bằng nhiều cách, ví dụ như:

Nicotine thu hẹp động mạch và tĩnh mạch. Từ đó có thể gây tổn thương cho tim vì tim bắt buộc phải làm việc nhiều hơn để bơm máu đi khắp cơ thể. Rồi cũng có thể làm giảm lưu lượng máu ở bàn chân và bàn tay.

Carbon monoxide làm cho tim bị mất đi lượng ô xy cần thiết để bơm máu đi khắp cơ thể. Theo thời gian, đường hô hấp trong cơ thể bị sưng lên và có ít không khí vào phổi hơn.

Hắc ín là một chất nhựa dính bao phủ bên trong phổi của quý vị.

Phenols làm tê liệt và tiêu diệt các tế bào hình tóc trong đường hô hấp. Các tế bào bị tổn thương này không còn khả năng giữ cho niêm mạc đường hô hấp được sạch và bảo vệ quý vị tránh khỏi viêm nhiễm.

Ammonia và **formaldehyde** gây khó chịu trong mắt, mũi và họng.

Các hóa chất gây ung thư làm cho tế bào tăng sinh quá nhanh hoặc bất thường – như vậy có thể thúc đẩy sự tăng trưởng các tế bào ung thư nguy hiểm. Hút thuốc được biết là nguyên nhân gây ra ít nhất là 16 loại ung thư.

Các hóa chất trong khói thuốc có thể làm cho khó thụ thai và ảnh hưởng tới chất lượng tinh trùng. Hút thuốc khi mang thai có thể ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi và có thể gây ảnh hưởng suốt đời.

Hút thuốc có làm thay đổi diện mạo của quý vị không?

Có, hút thuốc lá có thể ảnh hưởng tiêu cực cho diện mạo của quý vị. Hút thuốc 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 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 có gây ảnh hưởng tiêu cực cho sức khỏe tâm thần không?

Có. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy hút thuốc có tác động tiêu cực tới sức khỏe tâm thần.

Một số nghiên cứu cho thấy rằng hút thuốc có liên quan đến việc tăng tỷ lệ lo lắng, bị cơn hoảng loạn, trầm cảm, tìm cách tự vẫn và chứng tâm thần phân liệt.

Các triệu chứng bị cơn nghiện đối với một người lệ thuộc vào nicotine có thể bao gồm bực bội, lo lắng và bồn chồn.

Nếu hút thuốc ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của quý vị, luôn có sự giúp đỡ. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ GP hoặc chuyên viên y tế hoặc thử liên lạc với một trong các tổ chức sau đây.

- 13YARN www.13yarn.org.au hoặc gọi số 13 9276
- Beyond Blue www.beyondblue.org.au hoặc gọi số 1300 224 636
- Medicare Mental Health www.medicarementalhealth.gov.au hoặc gọi số 1800 595 212
- Headspace www.headspace.org.au hoặc gọi số 1800 650 890

Nếu tôi chỉ thỉnh thoảng mới hút thuốc thì có hại cho sức khỏe không?

Có. 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.

Việc tôi hút thuốc có gây hại cho những người xung quanh tôi không?

Có. Không chỉ sức khỏe của người hút thuốc bị tổn hại. Khói thuốc thụ động có chứa các hóa chất độc hại và gây ung thư như thuốc lá và là nguy cơ nghiêm trọng đối với sức khỏe của mọi người, nhất là đối với trẻ sơ sinh, trẻ em và phụ nữ có thai.

Các hóa chất độc hại 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. Nếu hút thuốc trong nhà, các hóa chất độc hại này cũng có thể bám vào tường, đồ đạc, quần áo, đồ chơi và các đồ vật khác và có thể khó loại bỏ được bằng cách lau chùi và có thể tồn tại trong nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

Điều gì xảy ra cho cơ thể nếu quý vị bỏ hút thuốc?

Quý vị sẽ cảm thấy lợi ích của việc bỏ hút thuốc hầu như ngay tức thì khi 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.

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.

Bỏ hút thuốc cũng có thể mang lại lợi ích cho gia đình và bạn bè. Quý vị sẽ bảo vệ họ tránh khỏi khói thuốc thụ động có hại.

Tôi có thể bỏ hút thuốc bằng cách nào?

Có rất nhiều cách để bỏ hút thuốc vĩnh viễn. Thông thường, kết hợp nhiều phương pháp là cách thành công nhất. Một số cách quý vị có thể bỏ hút thuốc là:

Tìm lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế.

Liên lạc Quitline – gọi số 13 7848 từ 8 giờ sáng tới 8 giờ tối từ thứ Hai tới thứ Sáu để nói chuyện với nhân viên tư vấn hoặc yêu cầu họ gọi lại cho quý vị.

Truy cập Quit.org.au – là trang mạng có các thông tin về các phương pháp bỏ hút thuốc và quý vị có thể cảm thấy như thế nào trong quá trình bỏ hút thuốc.

Sử dụng các công cụ số, như là My QuitBuddy – là một ứng dụng miễn phí cho điện thoại di động, được thiết kế để hỗ trợ và khuyến khích quý vị bỏ hút thuốc. Ứng dụng cho phép quý vị đặt các mục tiêu cá nhân, theo dõi tiến trình của mình và cũng cho thấy quý vị đã tiết kiệm được bao nhiêu tiền.

Dùng liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT) như miếng dán, kẹo cao su, và thuốc xịt để giảm cơn thèm và các triệu chứng cơn nghiện khi quý vị bỏ hút thuốc. Khi sử dụng đúng, NRT có thể mang lại sự khác biệt lớn lao giúp quý vị bỏ hút thuốc thành công.

Giảm dần hút thuốc – giảm từ từ số điếu thuốc quý vị hút cho đến khi quý vị bỏ hẳn. Điểm mấu chốt là quý vị phải nỗ lực bỏ hút thuốc hoàn toàn bởi vì vẫn có các nguy cơ cho sức khỏe ngay cả khi chỉ hút chút ít.

Bỏ hút thuốc 'đột ngột' – dựa vào sức mạnh ý chí của bản thân để giúp quý vị vượt qua cơn thèm và các triệu chứng của cảm giác nghiện.

Nếu trước đây tôi đã từng cố gắng bỏ hút thuốc nhưng không hiệu quả thì sao?

Việc bỏ thuốc có thể phải mất vài lần thử và quý vị có thể học được điều gì đó mỗi lần thử. Mỗi nỗ lực bỏ hút thuốc sẽ giúp quý vị tiến một bước gần hơn tới việc từ bỏ vĩnh viễn.

Luôn luôn đáng để quý vị thử lần nữa, và quý vị có thể thử bằng một cách khác. Nói chuyện với chuyên viên y tế có thể giúp quý vị lập kế hoạch bỏ hút thuốc và hiểu các phương án có sẵn có thể mang lại kết quả tốt cho quý vị.

Bỏ hút thuốc có thể khó, nhưng nhiều người đã bỏ được và quý vị có thể làm được.

Để được giúp đỡ bỏ hút thuốc vĩnh viễn, hãy nói chuyện với chuyên viên y tế, truy cập Quit.org.au, gọi Quitline số 13 7848, hoặc tải về ứng dụng My QuitBuddy.