



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

Tờ thông tin

Từ bỏ hút thuốc lá vĩnh viễn



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

Hút thuốc lá 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 lá 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 lá.

Hút thuốc lá là gì?

Khi hút thuốc lá, người ta 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 đã lệ thuộc vào nicotine, quý vị sẽ có 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 lá 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 đã được biết là nguyên nhân gây ung thư.

Trong vòng 10 giây sau khi hít 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 chúng đi qua.

Nếu hút thuốc lá, 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 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 nhuộm 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 hàng ngàn đô la 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 lá

Bỏ hút thuốc lá 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 chữa lành các tổn thương. 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 lá

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 hồi phục khỏi một số tác hại đối với cơ thể. Quý vị bỏ hút thuốc càng sớm thì quý vị càng sớm bắt đầu thấy các lợi ích.

Việc bỏ hút thuốc có thể khó khăn, nhưng có thể làm được và có sẵn rất nhiều trợ giúp 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 nhiều cách để bỏ thuốc lá và duy trì việc bỏ thuốc, và với nhiều người, việc kết hợp các phương pháp khác nhau là cách hiệu quả nhất.

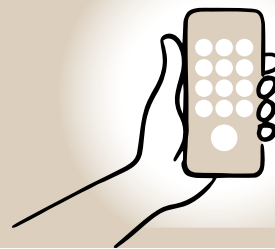


Dù quý vị đang nghĩ đến việc bỏ thuốc hay cần trợ giúp để duy trì việc không sử dụng nicotine, vẫn có nhiều nguồn thông tin và dịch vụ cập nhật được thiết kế để giúp quý vị thành công.

Trao đổi với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế khác về các lựa chọn hiện có dành cho quý vị, bao gồm các loại thuốc có thể giúp giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng cai thuốc.



Gọi Quitline theo số **13 7848** để nhận tư vấn và hỗ trợ bảo mật từ các chuyên viên tư vấn chuyên nghiệp. Quý vị cũng có thể yêu cầu một cuộc gọi lại miễn phí vào thời điểm thuận tiện cho mình. Dịch vụ thông dịch qua điện thoại cũng có sẵn và có thể được bố trí nếu quý vị muốn trao đổi bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh.



Truy cập Quit.org.au để tham khảo các mẹo, chiến lược hỗ trợ bỏ thuốc và thông tin về những gì quý vị có thể trải qua trong quá trình bỏ thuốc.



Tải miễn phí **ứng dụng My QuitBuddy** vừa được cập nhật để tiếp cận nhiều công cụ, mẹo bỏ thuốc và lời nhắc hỗ trợ quý vị vượt qua cơn thèm thuốc và kiên trì với kế hoạch bỏ thuốc.

