



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

Hỏi đáp về hút thuốc và bỏ hút thuốc



Ai cũng biết hút thuốc làm 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 cần nhiều lần cố gắng mới thành công. 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 cũng 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 bỏ hút thuốc và việc bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe như thế nào.

Trang bị cho bản thân những thông tin 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 chúng đi qua.

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.

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. Nicotine cũng có thể làm giảm lưu thông 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 của 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 khiến 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 xấu đến diện mạo của quý vị. Hút thuốc 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 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 hút thuốc có liên quan đến việc tăng tỷ lệ lo lắng, hoảng loạn, trầm cảm, tìm cách tự vẫn và chứng tâm thần phân liệt.

Các triệu chứng cai nicotine ở người lệ thuộc vào nicotine có thể bao gồm dễ cáu gắt, lo âu và bồn chồn.

Nếu hút thuốc ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của quý vị, trợ giúp luôn có sẵn. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình 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 22 4636**

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 việc chỉ thỉnh thoảng mới hút thuốc lá cũng có hại. Cách duy nhất để giảm tác hại là không hút thuốc lá.

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 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 mà cơ thể bắt đầu chữa lành 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 và có nhiều hỗ trợ dành cho quý vị nếu cần. Thông thường, việc kết hợp một vài phương pháp trong số này sẽ mang lại hiệu quả tốt nhất.

Một số cách quý vị có thể bỏ hút thuốc là:

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’ – bỏ thuốc lá ngay lập tức và dựa vào ý chí của bản thân để vượt qua các cơn thèm và triệu chứng cai thuốc.

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. Liệu pháp thay thế nicotine (NRT) có thể giúp tăng đáng kể khả năng bỏ thuốc thành công, đặc biệt khi kết hợp với các biện pháp hỗ trợ thay đổi hành vi (chẳng hạn như tư vấn từ chuyên viên tư vấn của Quitline hoặc chuyên gia y tế).

Trong quá trình bỏ thuốc, quý vị có thể thấy những điều sau đây hữu ích:

Trao đổi với bác sĩ gia đình, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế để được tư vấn về các lựa chọn hiện có dành cho quý vị, bao gồm cả các loại 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 ứng dụng **My QuitBuddy** – ứng dụng này miễn phí và giúp quý vị đặt ra các mục tiêu cá nhân, theo dõi tiến độ của mình và biết được mình đã tiết kiệm được bao nhiêu tiền. Ứng dụng cũng cung cấp nhiều cách giúp quý vị xao nhãng khỏi cơn thèm thuốc trong quá trình bỏ thuốc.

Chia sẻ câu chuyện bỏ thuốc của quý vị với một thành viên gia đình hoặc người bạn mà quý vị tin tưởng để nhận được sự hỗ trợ.

Có những sản phẩm nào hỗ trợ quý vị bỏ thuốc lá?

Có nhiều sản phẩm an toàn và hiệu quả giúp quý vị bỏ thuốc lá. Các sản phẩm này bao gồm liệu pháp thay thế nicotine (NRT) (bao gồm miếng dán nicotine, kẹo cao su nicotine và thuốc xịt miệng chứa nicotine) cùng các loại thuốc hỗ trợ cai thuốc lá theo toa khác. Các sản phẩm này đã đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn nghiêm ngặt và được chứng minh là giúp giảm cảm giác thèm thuốc cũng như làm giảm các triệu chứng cai thuốc.



Nhiều sản phẩm NRT có bán tại siêu thị địa phương hoặc tại quầy thuốc mà không cần toa bác sĩ, một số sản phẩm còn được trợ giá thông qua Chương trình Trợ cấp Dược phẩm (PBS), giúp giảm chi phí cho người sử dụng.

Bác sĩ gia đình, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế đáng tin cậy khác có thể tư vấn và giúp quý vị tìm được lựa chọn phù hợp nhất với mình.

Đối với nhiều người, việc kết hợp các hình thức hỗ trợ khác nhau thường mang lại hiệu quả cao nhất, chẳng hạn như sử dụng NRT đồng thời trao đổi với chuyên viên tư vấn của Quitline hoặc chuyên gia y tế để nhận được lời khuyên và hỗ trợ nói chung.

Còn việc sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá thì sao?

Thuốc lá điện tử điều trị (therapeutic vapes), chỉ được cung cấp tại các nhà thuốc tham gia chương trình và dưới sự hướng dẫn của chuyên gia y tế, chỉ nên được cân nhắc khi quý vị không thể bỏ thuốc lá bằng các phương pháp điều trị khác như NRT.

Thuốc lá điện tử điều trị khác với các loại thuốc lá điện tử được bán bất hợp pháp bởi các cửa hàng bán lẻ khác hoặc trên mạng, vì các sản phẩm này phải đáp ứng các tiêu chuẩn sản phẩm nhằm giảm một số rủi ro liên quan đến việc sử dụng thuốc lá điện tử. Tuy nhiên, không có sự bảo đảm nào về tính an toàn, chất lượng hoặc hiệu quả của chúng.

Không khuyến nghị sử dụng thuốc lá điện tử khi không có sự hướng dẫn của chuyên gia y tế, vì chúng có thể gây hại cho sức khỏe và có thể không phải là cách hiệu quả để giúp quý vị bỏ thuốc.

Nếu quý vị đang sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá, quý vị nên có kế hoạch tiếp theo để cuối cùng có thể ngừng hoàn toàn cả thuốc lá và thuốc lá điện tử, đồng thời không còn sử dụng nicotine nữa.

Bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế đáng tin cậy khác của quý vị có thể tư vấn và hỗ trợ quý vị kiểm soát tình trạng lệ thuộc nicotine trong quá trình bỏ thuốc.

Các sản phẩm nicotine khác, chẳng hạn như túi nicotine (nicotine pouches), có thể giúp bỏ thuốc lá không?

Hiện không có bằng chứng mạnh mẽ của nghiên cứu nào cho thấy các sản phẩm nicotine khác, chẳng hạn như túi nicotine, có thể giúp mọi người bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Có bằng chứng cho thấy những sản phẩm này có thể gây hại cho sức khỏe và tiếp tục khiến người sử dụng lệ thuộc vào nicotine.

Các sản phẩm này khác với NRT và chưa được thử nghiệm hoặc phê duyệt để sử dụng tại Úc.

Nếu tôi đã từng cố gắng bỏ thuốc trước đây nhưng không thành công thì sao?

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

Luôn luôn đáng để thử lại việc bỏ hút thuốc, và quý vị có thể thử bằng 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](https://quit.org.au), gọi Quitline số **13 7848**, hoặc tải về ứng dụng [My QuitBuddy](#).

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848