



Bỏ Hút Thuốc Quitting Smoking

Tại sao bỏ hút thuốc?

Có nhiều lý do để bỏ hút thuốc.

- Quý vị có thể lo ngại về các tác động tai hại của việc hút thuốc đối với sức khỏe của mình. Thật ra, thuốc lá gây tử vong cho gần 6,000 người mỗi năm tại B.C. và gây ra các bệnh như bệnh tim, đột quỵ, ung thư phổi, ung thư cổ họng và miệng, và khí thũng.
- Quý vị có thể lo ngại về các tác động nguy hiểm của khói thuốc phụ cho những người xung quanh quý vị, nhất là trẻ em.
- Quý vị có thể thấy rằng việc sử dụng thuốc lá càng ngày càng tốn kém hơn, cả về tiền bạc lẫn khả năng sinh hoạt năng động.

Bỏ hút thuốc vào bất cứ lúc nào cũng tốt cả

Các lợi ích cho sức khỏe khi bỏ hút thuốc bắt đầu có ngay từ ngày đầu tiên, nhờ gia tăng dưỡng khí trong máu và giảm huyết áp. Trong vòng 1 năm sau khi bỏ hút thuốc, mức rủi ro bị bệnh tim mạch giảm phân nửa. Mười năm sau khi bỏ hút thuốc thì mức rủi ro bị ung thư phổi cũng tương tự như người chưa từng bao giờ hút thuốc.

Những cách giúp quý vị bỏ hút thuốc

Cách bỏ hút thuốc nào có hiệu quả thì sẽ tùy theo mỗi người. Sau đây là một vài cách:

Dịch Vụ QuitNow (Bỏ Ngay Bây Giờ) trợ giúp miễn phí để bỏ hút thuốc, bất cứ lúc nào, ngày cũng như đêm. Hãy gọi số 8-1-1 và xin nói chuyện với QuitNow hoặc đến www.quitnow.ca. Website này có nhiều hướng dẫn hay và tin tức cùng dịch vụ gồm:

- một cộng đồng bỏ hút thuốc trên mạng có yểm trợ chuyên nghiệp và từ những người đồng cảnh ngộ;
- các dịch vụ bằng email hoặc gửi text qua điện thoại; và
- một đường dây điện thoại bỏ hút thuốc – chỉ cần gọi số 8-1-1 – có dịch vụ thông dịch hơn 130 ngôn ngữ nếu có yêu cầu.

Các loại thuốc điều trị khi có triệu chứng thiếu thuốc lá có thể giúp tăng gấp đôi xác suất có thể bỏ hút thuốc. Tuy các triệu chứng thiếu thuốc lá là bình thường, thuốc men có thể giảm bớt cường độ các triệu chứng này:

- Liệu pháp thay thế chất nicotine là các loại thuốc không cần toa bác sĩ có chất nicotine. Các loại thuốc này có tác dụng làm giảm các triệu chứng thiếu thuốc lá khi quý vị bỏ hút thuốc bằng cách cung cấp chất nicotine mà quý vị hấp thụ khi hút thuốc.
- Bupropion (Zyban®) và varenicline (Champix®) không có chất nicotine nhưng tác động lên não để kềm chế các triệu chứng thiếu thuốc lá và thèm thuốc và có thể giảm bớt cơn nghiện hút. Quý vị sẽ cần đến bác sĩ để xin toa cho một trong các loại thuốc này. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định thuốc nào thích hợp nhất cho mình.

B.C. Smoking Cessation Program (Chương Trình Bỏ Hút Thuốc B.C.)

(<http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html>) cung cấp cho người dân British Columbia các sản phẩm miễn phí để trị liệu thay thế chất nicotine (keo cao su và miếng dán có chất nicotine) và các loại thuốc theo toa để bỏ hút thuốc theo quyền

lợi trong PharmaCare. Chương trình này dành cho cư dân nào tại B.C. có hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá và muốn bỏ.

Prescription for Health (Cách Đem Lại Sức Khỏe) – các bác sĩ gia đình tại B.C. có thể giúp người dân có nhiều rủi ro tại British Columbia (người hút thuốc, ăn uống không lành mạnh, không vận động cơ thể, quá mập béo) để có một lối sống khỏe mạnh hơn - <http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-lifestyles-prescription-for-health.php>.

Các cơ quan sức khỏe cũng có thể có các nguồn tài nguyên trợ giúp người hút thuốc bỏ hút – muốn biết chi tiết về cơ quan sức khỏe của quý vị, hãy đến <http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contact.s.html>. Dược sĩ, nha sĩ, nhân viên cố vấn hoặc chuyên viên sức khỏe khác cũng có thể cố vấn cho quý vị về cách nào tốt nhất hoặc kết hợp những cách nào là tốt nhất cho quý vị.

Làm thế nào để sẵn sàng bỏ hút thuốc

Hoạch định trước về cách quý vị muốn bỏ hút thuốc có thể giúp quý vị thành công. Sau đây là một số bước để chuẩn bị bỏ hút thuốc:

1. Giữ vững ý muốn

Để giúp quý vị giữ vững ý muốn, hãy soạn ra một danh sách các lý do quý vị muốn bỏ hút thuốc. Để sẵn danh sách này để tự nhắc nhở.

2. Chọn ngày bỏ hút thuốc

Hãy chọn trước ngày quý vị muốn bỏ hút thuốc. Cố chọn một ngày trước tối đa là 3 tuần để quý vị không mất đi ý muốn. Tìm lúc nào quý vị sẽ được yểm trợ, và không có căng thẳng bất thường. Hãy nhớ, không có thời điểm nào là hoàn hảo cho nên hãy chọn ngày bỏ hút thuốc ngay bây giờ.

3. Cách bỏ

Hãy chọn (những) cách quý vị muốn áp dụng để giúp bỏ hút thuốc.

4. Yểm trợ

Đối với đa số mọi người, nói chuyện với bạn bè hoặc người khác để được yểm trợ có thể giúp ích. Hãy soạn một danh sách những người này và số điện thoại.

5. Các nguyên nhân thúc đẩy hút thuốc

Hãy nghĩ về những trường hợp khiến quý vị muốn hút thuốc và hoạch định cách đối phó với mỗi trường hợp đó.

6. Thiếu thuốc

Tìm hiểu sẽ xảy ra những gì, và cách làm sao cho đỡ hơn. Thí dụ, khó chịu là một triệu chứng thông thường khi thiếu thuốc, và hít thở sâu giúp nhiều người đối phó với triệu chứng này.



Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.