



## Bỏ Hút Thuốc Quitting Smoking

### Tại sao tôi nên bỏ hút thuốc?

Có nhiều lý do để bỏ hút thuốc. Các lý do chung bao gồm:

- Lo ngại về các ảnh hưởng có hại cho sức khỏe quý vị về việc hút thuốc.
  - Thuốc lá giết gần 6,000 người mỗi năm tại B.C.
  - Hút thuốc gây các bệnh chẳng hạn như bệnh tim, đột quỵ, ung thư phổi, ung thư cổ và miệng, và khí thũng phổi.
- Lo ngại về các ảnh hưởng có hại của việc hút khói thuốc phụ cho những người chung quanh quý vị, nhất là trẻ em.
- Tốn kém của việc hút thuốc, cả về tiền bạc lẫn khả năng để quý vị sống cuộc đời năng động.

Các lý do khác để bỏ hút thuốc bao gồm:

- Tự tin hơn và kiểm soát được chính cuộc sống của quý vị.
- Làm gương tích cực cho bạn bè và gia đình.
- Răng trắng hơn và hơi thở thơm tho hơn.
- Da sáng hồng mạnh khỏe và ít có các nếp nhăn hơn.
- Khứu giác và vị giác cảm nhận được tốt hơn.
- Cải thiện được vấn đề hô hấp và tình trạng sức khỏe tổng quát.
- Vết thương mau lành hơn và ít bị các biến chứng hơn sau khi giải phẫu.
- Tóc, hơi thở và quần áo quý vị không hôi mùi thuốc lá.

### Khi nào là lúc tốt nhất để bỏ hút thuốc?

Bỏ hút bất cứ lúc nào cũng đều tốt cả. Các điều lợi cho sức khỏe bắt đầu ngay từ ngày đầu tiên quý vị bỏ hút, với sự gia tăng dưỡng khí trong máu và hạ huyết áp. Trong vòng 1 năm sau khi bỏ hút, nguy cơ bị các bệnh về tim do hút thuốc giảm được phân nửa. Bỏ hút thuốc được mười năm, rủi ro bị ung thư phổi của quý vị cũng tương tự như với người chưa hề hút thuốc bao giờ.

### Làm thế để tôi có thể bỏ hút?

Có một vài cách có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc. Các cách này bao gồm:

- Các liệu pháp thay thế cho chất nicotine (NRT)
- Thuốc men giúp bỏ hút thuốc (thuốc trị bỏ thuốc lá)
- Tư vấn và hỗ trợ
- Bỏ ngay (đột ngột bỏ một thói quen xấu hoặc một sự nghiện ngập)

Các phương pháp khác nhau để bỏ hút thuốc có hiệu quả khác nhau với mỗi người. Quý vị có thể thấy áp dụng kết

hợp cùng một lúc nhiều cách bỏ thuốc có thể có hiệu quả hơn cho quý vị.

### Thuốc men giúp tôi bỏ hút thuốc như thế nào?

Thuốc men giúp cai thuốc có thể tăng gấp đôi xác suất bỏ hút thuốc của quý vị. Tuy các triệu chứng thiếu thuốc của quý vị là điều bình thường, thuốc men có thể giảm thiểu cường độ của các triệu chứng của quý vị.

Các sản phẩm điều trị bằng cách thay thế chất nicotine, chẳng hạn như nhai kẹo cao su có nicotine và đắp miếng dán có nicotine là các thuốc mua không cần toa. Chúng có tác dụng giảm thiểu các triệu chứng bị rút thuốc của quý vị khi quý vị cai thuốc bằng cách cho cơ thể quý vị chất nicotine mà quý vị bình thường có được qua việc hút thuốc, nhưng không có bất cứ các độc tố nào khác có trong khói thuốc lá.

Bupropion (Zyban®) và varenicline (Champix®) là 2 loại thuốc giúp cai thuốc lá thường được cho toa để mua tại B.C. Chúng không có chứa nicotine nhưng chúng tác dụng lên não quý vị để kiểm soát các triệu chứng bị rút thuốc và các cơn thèm thuốc đồng thời có thể giảm thiểu sự thôi thúc của nhu cầu phải hút thuốc. Quý vị sẽ cần phải gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình để xin toa mua một trong các thuốc này. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị quyết định loại thuốc nào tốt nhất cho quý vị.

### Các chương trình nào có sẵn tại B.C. để giúp tôi bỏ hút thuốc?

#### QuitNow (Bỏ Ngay Bây Giờ)

QuitNow cung cấp các sự chọn lựa xuất sắc cho những người đang muốn bỏ hút thuốc (và cho bạn bè cũng như gia đình của những người hút thuốc). Trang mạng có nhiều mẹo vặt tuyệt vời, thông tin và các dịch vụ bao gồm:

- Một công cụ của Kế Hoạch Giúp Bỏ Thuốc
- Hỗ trợ bằng tin nhắn – gửi tin nhắn QUITNOW cho số 654321
- Hỗ trợ qua điện thoại – gọi số miễn phí 1-877-455-2233
- Trao đổi trực tuyến qua mạng (online chat)

Để biết thêm thông tin xin truy cập mạng [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

## Chương Trình Cai Thuốc của BC (Smoking Cessation Program)

Chương trình cai thuốc của B.C. cung cấp miễn phí cho dân chúng British Columbia các sản phẩm trị liệu thay thế chất nicotine và các thuốc mua theo toa để giúp cai thuốc theo hình thức phúc lợi thuốc men của chương trình PharmaCare. Chương trình này áp dụng cho những người dân nào của B.C. hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá khác và muốn bỏ hút. Để biết thêm thông tin xin truy cập mạng [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program)

## Toa Thuốc Sức Khỏe (Prescription for Health)

Các bác sĩ gia đình của B.C. có thể giúp dân chúng British Columbia, những người bị rủi ro về sức khỏe (nghiện thuốc, ăn uống không lành mạnh, không hoạt động thể lực, béo phì) bắt đầu một hành trình để có một lối sống khỏe mạnh hơn. Để biết thêm thông tin xin truy cập mạng [www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health).

## Chính quyền Y tế hoặc Chuyên viên Chăm sóc Sức khỏe cho Quý vị

Các cấp chính quyền y tế cũng có thể có các nguồn hỗ trợ để giúp những người hút thuốc bỏ hút. Để biết thêm thông tin về chính quyền y tế của quý vị, xin truy cập mạng [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities). Dược sĩ, nha sĩ, tư vấn viên hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác của quý vị cũng có thể cho lời khuyên cho quý vị về sự chọn lựa tốt nhất hoặc kết hợp các sự chọn lựa bỏ thuốc tốt cho quý vị.

## Làm thế nào để tôi sẵn sàng bỏ hút thuốc?

Có kế hoạch trước về việc quý vị muốn bỏ hút như thế nào có thể giúp quý vị thành công. Đây là một số các bước có thể thực hiện khi chuẩn bị để bỏ hút thuốc:

### 1. Giữ vững quyết tâm bỏ hút thuốc

Để giúp quý vị giữ vững quyết tâm bỏ thuốc, hãy làm một danh sách các lý do tại sao quý vị muốn bỏ hút thuốc. Giữ sẵn danh sách đó cạnh bên như một lời nhắc nhở.

### 2. Chọn ngày quý vị muốn bỏ hút

Chọn trước ngày quý vị muốn bỏ hút. Rán chọn một ngày không lâu hơn 3 tuần để quý vị không mất quyết tâm bỏ thuốc. Tìm thời điểm khi quý vị được hỗ trợ và không bị các tình trạng căng thẳng bất thường. Nên nhớ, không có thời điểm nào là hoàn hảo vì vậy hãy chọn một ngày của quý vị để bỏ hút thuốc ngay bây giờ.

### 3. Các phương pháp bỏ hút thuốc

Chọn các phương pháp quý vị muốn dùng để bỏ hút.

### 4. Hỗ trợ

Với hầu hết mọi người, nói chuyện với bạn bè hoặc những người khác có thể có ích. Hãy lập một danh sách những người hỗ trợ và số điện thoại của họ.

## 5. Các nguyên nhân khiến hút thuốc

Hãy nghĩ đến các tình huống khiến quý vị muốn hút và lập kế hoạch sẽ giúp quý vị đối phó với từng tình huống một.

## 6. Rút thuốc

Tìm hiểu để biết việc gì sẽ diễn ra và làm thế nào quý vị có thể khiến tình trạng bị rút thuốc đỡ hơn. Ví dụ, khó chịu là một triệu chứng thông thường khi thiếu thuốc, và hít thở sâu giúp nhiều người đương đầu với triệu chứng này.

## Các sản phẩm thuốc lá khác có an toàn hay không?

Thuốc lá được bán dưới nhiều dạng tại Canada. Nhiều loại cũng có hại y như thuốc lá. Các ví dụ bao gồm thuốc lá ngậm xong nhà bỏ (spit tobacco), xì gà, thuốc lào (pipe tobacco), thuốc bidis, thuốc lá được thảo, v.v. Nhiều người dùng các sản phẩm này vì họ nghĩ rằng chúng an toàn hơn thuốc lá. Hầu hết các sản phẩm có nhiều hóa chất độc hại y như thuốc lá. Các chất này có thể gây nghiện và gây hại cho sức khỏe của một người.

Để biết thêm thông tin về các sản phẩm thuốc lá, xin xem [HealthLinkBC File #30b Các Điều Nguy Hiểm Cho Sức Khỏe Khi Dùng Các Sản Phẩm Thay Thế Cho Thuốc Lá](#).

## Thuốc lá điện tử (e-cigarettes) có giúp tôi bỏ thuốc hay không?

Các sản phẩm thuốc hút điện tử (cũng còn được gọi là e-cigarettes, thuốc lá điện tử hoặc hít hơi) cho rằng chúng giúp người ta bỏ thuốc hoặc chứa chất nicotine không được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho bán hoặc sử dụng tại Canada. Sự an toàn, hiệu quả, và phẩm chất của những sản phẩm này chưa được đánh giá đầy đủ bởi Bộ Y Tế Canada và các sản phẩm này có thể có các vấn đề rủi ro cho sức khỏe. Để biết thêm thông tin về thuốc lá điện tử, xin truy cập trang mạng Bỏ Thuốc Ngay Bây Giờ [www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php](http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế cộng đồng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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 sự 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.