

## Cai Thuốc Lá

Có nhiều nguyên nhân khiến bạn có thể muốn cai thuốc lá. Bạn có thể lo lắng về sức khỏe của mình, lo ngại về tác hại của hút thuốc thụ động đối với những người xung quanh hoặc bạn có thể cảm thấy việc hút thuốc lá đang ngày càng trở nên tốn kém. Bất kể vì lý do gì, cai thuốc lá luôn là việc nên làm.

### Các Chủ Đề Nổi Bật

#### Rủi Ro Sức Khỏe Từ Việc Hút Thuốc Lá

Hút thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ tử vong do đau tim và mắc các bệnh ung thư khác nhau, ví dụ như ung thư phổi. Để tìm hiểu về ảnh hưởng của thuốc lá đối với sức khỏe của bạn, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Ung Thư Phổi](#)
- [Hút Thuốc Lá Và Bệnh Động Mạch Vành](#)

Hút thuốc lá trong thai kỳ có thể gây hại cho thai nhi. Nếu bạn đang mang thai và muốn biết thêm thông tin về việc bỏ hút thuốc, hãy liên hệ với đơn vị y tế của bạn. Để biết thông tin về ảnh hưởng của thuốc lá trong thai kỳ, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Bỏ Hút Thuốc Và Tránh Khói Thuốc Trong Thai Kỳ](#)

#### Cai Thuốc Lá

Rất khó để bỏ hút thuốc. Thay thế thuốc lá bằng những chế phẩm thuốc lá khác vẫn có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của bạn. Để có thêm lời khuyên về cách bỏ thuốc và đối phó với sự cám dỗ và cơn thèm thuốc, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Bỏ Hút Thuốc \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Nhận Sự Trợ Giúp](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Ngăn Ngừa Sơ Suất Và Tái Nghiện](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Sự Cám Dỗ Và Cơn Thèm Thuốc](#)
- [Các Chế Phẩm Thuốc Lá Không Phải Là Sự Thay Thế An Toàn Cho Thuốc Lá \(HealthLinkBC File #30b\)](#)

#### Hút Thuốc Thụ Động

Hút thuốc thụ động độc hại do hơn 4.000 chất hóa học, trong đó có 50 chất có thể gây ung thư. Để xem thông tin về tác hại của hút thuốc thụ động đối với sức khỏe của bạn và những người xung quanh, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Các Ảnh Hưởng Tai Hại Của Khói Thuốc Do Người Khác Hút \(HealthLinkBC File #30a\)](#)

#### Sản Phẩm Hỗ Trợ Cai Nghiện Thuốc Lá

Sản phẩm hỗ trợ cai nghiện thuốc lá bao gồm các sản phẩm trị liệu thay thế ni-cô-tin (NRT) và dược phẩm theo đơn. Sản phẩm NRT là các loại dược phẩm không kê đơn giúp giảm các triệu chứng khi cai

nghiện bằng cách thay thế lượng ni-cô-tin bạn hấp thụ khi hút thuốc. Các loại dược phẩm theo đơn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá không chứa ni-cô-tin nhưng giúp não bộ kiểm soát các triệu chứng khi cai nghiện và cơn thèm thuốc, đồng thời làm giảm ham muốn hút thuốc. Để biết thêm thông tin về các sản phẩm hỗ trợ cai nghiện thuốc lá, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [So Sánh Các Phương Pháp Thay Thế Ni-cô-tin](#)
- [So Sánh Các Loại Dược Phẩm Cai Thuốc Lá](#)
- [Kẹo Cao Su Ni-cô-tin](#)
- [Thuốc Xịt Ni-cô-tin](#)
- [Miếng Dán Ni-cô-tin](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Tôi Có Nên Dùng Dược Phẩm?](#)

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Cai Thuốc Lá Của BC và cách mua các sản phẩm NRT hoặc dược phẩm theo đơn giúp cai thuốc lá, hãy liên hệ [Chương Trình Cai Thuốc Lá Của BC](#).

## Công Cụ Nhìn Lại Lối Sống

Hãy sử dụng những công cụ này để đánh giá mức độ sẵn sàng cai thuốc lá của bạn, ước tính tác động của việc hút thuốc đối với sức khỏe của bạn, v.v.

- [Bạn Đã Sẵn Sàng Cai Thuốc Lá Chưa?](#)
- [Hút Thuốc Lá Ảnh Hưởng Đến Tuổi Thọ Của Bạn Như Thế Nào?](#)
- [Hút Thuốc Lá Làm Tăng Nguy Cơ Đau Tim Như Thế Nào?](#)
- [Hút Thuốc Lá Tổn Kém Như Thế Nào?](#)

## Những Trang Web Hữu Ích

BC PharmaCare - Chương Trình Cai Thuốc Lá Của BC

Chương Trình Cai Thuốc Lá Của BC giúp mọi người ngừng hút thuốc lá hoặc các chế phẩm thuốc lá khác bằng cách tài trợ chi phí cho các sản phẩm hỗ trợ cai nghiện thuốc lá. Chương trình này triển khai cho những cư dân ở B.C. mong muốn ngừng hút thuốc hoặc các chế phẩm thuốc lá khác. Để tìm hiểu thêm về chương trình, hãy nhấn vào liên kết dưới đây:

- [Chương Trình Cai Thuốc Lá Của BC](#)

QuitNow

QuitNow là sự cộng tác giữa Hiệp Hội Phổi British Columbia và HealthyFamiliesBC. Họ cung cấp các dịch vụ miễn phí giúp bạn cai thuốc lá và duy trì thói quen không hút thuốc. Bạn có thể tương tác với những người cai thuốc lá khác, theo dõi tiến triển và khoản tiết kiệm của bản thân cũng như kết nối với Huấn Luyện Viên Cai Nghiện. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của họ.

- [QuitNow](#)

Duyệt Lần Cuối: Tháng 12 Năm 2015

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.