

Lợi ích khi cai thuốc lá



20 phút	Nhịp tim và huyết áp sẽ bắt đầu giảm.
12 tiếng	Hàm lượng cacbon mônôxít trong máu giảm bằng mức bình thường.
2 tuần tới 3 tháng	Tuần hoàn máu và chức năng phổi bắt đầu khá lên.
1 tới 9 tháng	Bạn sẽ lấy lại vị giác, khứu giác và ho ít hơn.
1 năm	Nguy cơ bị bệnh tim mạch giảm đi một nửa.
5 năm	Nguy cơ bệnh ung thư vòm miệng, cổ họng, thực quản và bàng quang sẽ giảm đi một nửa. Nguy cơ bị ung thư cổ tử cung, tim mạch và đột quỵ sẽ giảm xuống bằng những người không hút thuốc.
10 năm	Nguy cơ bị tử vong do ung thư phổi sẽ giảm đi một nửa. Nguy cơ bị ung thư thanh quản, thận và tuyến tụy sẽ giảm.
15 năm	Nguy cơ bệnh tim sẽ trở về bằng với nguy cơ của người không hút thuốc.

Làm xét nghiệm

Nếu bạn hiện đang hút hay đã cai thuốc, bạn có thể hội đủ điều kiện để làm xét nghiệm phòng bệnh ung thư phổi.

877-632-6789

Cai thuốc có thể giúp bạn tiết kiệm tiền.

Nếu bạn hút một gói thuốc mỗi ngày, cai thuốc có thể tiết kiệm được \$2500 mỗi năm.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Bí quyết cai thuốc lá

- **Lên kế hoạch.**

Chọn một ngày thật đặc biệt để bắt đầu cai thuốc.
Cố gắng giảm hút thuốc trước ngày đó.

- **Tìm sự giúp đỡ.**

Tìm sự động viên từ gia đình và bạn bè. Hỏi bác sĩ kê đơn thuốc hỗ trợ cai thuốc lá hay hỏi công ty của bạn giúp tìm một chương trình trợ giúp cai thuốc.

- **Tập những thói quen mới.**

Thay đổi sinh hoạt hàng ngày để tránh những thói quen dẫn đến hút thuốc lá. Đi nha sĩ làm sạch răng và thử nhai bạc hà, hạt hướng dương hay kẹo cao su để kiểm soát cơn thèm.

- **Thử liệu pháp thay thế nicotine.**

Các sản phẩm thay thế nicotine được bán trên quầy và theo toa có thể giúp nhân đôi khả năng cai thuốc thành công của bạn. Trao đổi với bác sĩ về sản phẩm phù hợp với bạn.

- **Chuẩn bị tinh thần khi tái nghiện hoặc gặp trở ngại.**

Có thể phải cố gắng nhiều lần mới cai thuốc thành công.



Hỗ trợ cai thuốc

- **Tham gia nghiên cứu**

MD Anderson đang nghiên cứu tìm ra phương pháp giúp bạn cai thuốc và duy trì cai thuốc.

Gọi số **877-632-6789** (tiếng Anh)

- **Hỗ trợ qua điện thoại**

Tìm hỗ trợ miễn phí qua đường dây nóng

Gọi số **800-778-8440** (tiếng Việt)

- **Hỗ trợ qua mạng**

Truy cập www.smokefree.gov (tiếng Anh)

Thuốc lá điện tử (e-cigarette) chưa được chứng minh là một công cụ cai thuốc lá an toàn hoặc hiệu quả.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®