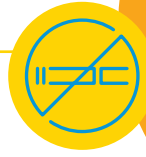


# Bỏ hút thuốc Stop Smoking



**Bỏ hút thuốc là một trong những việc quan trọng nhất quý vị có thể làm để giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư. Khói thuốc lá chứa hơn 4000 hóa chất, gồm hơn 60 chất gây ung thư hay hóa chất được biết gây ung thư. Khi quý vị hít khói thuốc vào, những hóa chất này vào phổi và phát tán khắp cơ thể.**

Có các lợi ích sức khỏe lập tức ngay khi quý vị dập tắt điếu thuốc cuối cùng, ngay cả nếu quý vị đã có các vấn đề sức khỏe.

## Các lý do cai thuốc

- 12 giờ sau khi ngưng hút, hầu như tất cả chất nicotine ra khỏi cơ thể quý vị, và hầu hết các sản phẩm phụ biến mất trong vòng 5 ngày.
- Sau 24 tiếng, lượng CO (ôxy cacbon) trong máu quý vị giảm đáng kể, nghĩa là cơ thể có thể nhận và dùng ô-xy hiệu quả hơn.
- Sau hai ngày, vị giác và khứu giác của quý vị phục hồi.
- Sau hai tháng, lượng máu chảy đến tay và chân cải thiện.
- Sau một năm, nguy cơ bệnh tim giảm nhanh.
- Sau 10 năm, nguy cơ ung thư phổi giảm còn một nửa.

## Bỏ hút

Nhiều người hút thuốc cần thực tập bỏ hút nhiều lần trước khi cai hẳn. Lời khuyên tốt nhất là cứ cố gắng. Thực hành giúp người hút hoạch định sẽ làm gì lần tới khi họ bị thôi thúc phải hút thuốc.

## Các cách cai thuốc

### Cách 'Cắt thuốc đột ngột' (Cold Turkey)

Đối với nhiều người, 'cold turkey' là cách bỏ thuốc thành công nhất. Điều này có nghĩa là ngừng hoàn toàn mà không cần cắt giảm.

### Liệu pháp thay thế nicotine

Dù phần lớn người nghiện tự cai thuốc, nhưng với những người hút nhiều, cũng hữu ích nếu dùng kẹo nhai, miếng băng dán, kẹo ngậm, thuốc viên, hay ống hít, tất cả đều có chất nicotine. Bác sĩ hay dược sĩ sẽ giải thích cách dùng những sản phẩm này.

### Thuốc kê toa có thể giúp ích

Các thuốc kê toa như bupropion có thể giúp giảm thiểu các hội chứng cắt thuốc, như thèm hút, bứt rứt và lo lắng. Nhưng thuốc có thể không làm ngừng hẳn các triệu chứng này.

### Các liệu pháp thay thế

Dù thường có quan tâm đến các điều trị bằng thảo dược, bằng tinh thần hay các liệu pháp thay thế khác, không có đủ chứng cứ về tính hiệu quả của những phương pháp này giúp cai thuốc.

## Khuyến cáo

- Chọn một phương pháp an toàn, hiệu quả và phù hợp với mình.

- Cẩn thận với những phương pháp hay sản phẩm hứa hẹn thành công mà không cần phải làm gì, hay thổi phồng tỉ lệ thành công quá mức.
- Nicotine là chất gây nghiện mạnh và dù các sản phẩm khác nhau có thể giúp bỏ thuốc lá, không có cách chữa nào để dằn dìm cả.

## Đương đầu với những triệu chứng khi hồi phục

Vài ngày đầu bỏ hút có thể là khó nhất, vì quý vị có thể cảm thấy mệt, bứt rứt và căng thẳng. Sau khoảng một đến hai tuần, hầu hết những triệu chứng này sẽ biến mất. Ít người bỏ thuốc mà không trải qua những cơn thèm.

Bốn điều sau có thể giúp ích:

**Hoãn lại** cơn thèm hút. Sau năm phút, thôi thúc hút thuốc yếu đi.

**Hít thở sâu**, hít vào và thở ra sâu và chậm rãi, và lặp lại ba lần.

**Uống nước**, từ từ từng ngụm, giữ lại trong miệng hơi lâu hơn, để thường thức mùi vị.

**Làm việc khác để tránh nghĩ hoài đến hút thuốc.** Nghe nhạc, tập thể thao hay trò chuyện với bạn bè. Sau khi bỏ hút, năng vận động là điều tốt nhất để có sức khỏe tốt.

Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay

## Các cách làm giảm nguy cơ ung thư Quý vị giải quyết ra sao?

(đánh dấu ✓ nếu cần hành động)

- Bỏ hút thuốc
- Hãy Tránh nắng Thông minh (SunSmart)
- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Vận động cơ thể nhiều hơn
- Ăn theo chế độ cân bằng và lành mạnh
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu

thắc mắc nào.

## Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

Đường dây Quốc gia QuitLine 13 78 48 (13 QUIT)

Trang mạng 'Quit because you can' (Hãy cai thuốc vì quý vị có thể):

[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)

Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50