



LIÊN ĐOÀN LAO ĐỘNG
TỈNH TUYÊN QUANG



QUỸ PHÒNG, CHỐNG
TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

CAI THUỐC LÁ KHÓ NHƯNG BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có 68 chất gây ung thư. Những người hút thuốc hoặc thường xuyên hít phải khói thuốc có nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến khói thuốc cao hơn gấp nhiều lần so với những người không tiếp xúc với khói thuốc.

Bạn là người đang hút thuốc, phải cai ngay, trước khi đã muộn

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH CAI THUỐC LÁ

Bước 1: Suy nghĩ về việc cai thuốc lá

- Liệt kê tất cả các lý do bạn nên bỏ thuốc

- Đánh dấu những lý do bạn thấy quan trọng nhất đối với mình: *Tôi không muốn con trai mình hút thuốc, tôi muốn để dành tiền cho con cái học hành, bác sĩ nói bệnh của tôi sẽ nặng hơn nếu tiếp tục hút thuốc, ..*

- Liệt kê những lợi ích gì từ việc cai thuốc: Lợi ích trước mắt (*hơi thở thơm tho hơn, không còn mùi thuốc lá, vị giác và khứu giác được cải thiện...*); Lợi ích lâu dài (*giảm nguy cơ đột quỵ, ung thư, các bệnh về tim mạch...*)

Bước 2: Liệt kê các thông tin có thể làm tăng “ích lợi” của cai thuốc lá; giảm “ích lợi” của hút thuốc lá; tăng “tác hại” của hút thuốc lá; giảm “tác hại” của cai thuốc lá.

ĐOÀN VIÊN, CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG TỈNH TUYÊN QUANG QUYẾT TÂM XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC KHÔNG KHÓI THUỐC

Bước 3: Chuẩn bị các chỗ dựa cần thiết khi cai thuốc lá

- Tự định ra một ngày bắt đầu cai thuốc lá phù hợp với bản thân;

- Thông báo quyết định cai thuốc lá cho mọi người biết;

- Loại bỏ các vật dụng liên quan đến hút thuốc lá: gạt tàn, bật lửa;

- Yêu cầu mọi người hỗ trợ nỗ lực cai thuốc lá của bạn bằng cách không hút thuốc lá trước mặt bạn, không mời bạn hút thuốc lá;

- Liệt kê các giải pháp để đối phó các triệu chứng khó chịu khi cai thuốc lá:

+ Thêm hút thuốc lá đột ngột.

Bạn uống một ly nước mát; Đi bộ một vòng; Hít thở thật sâu ba lần.

+ Thêm thuốc lá khi thấy người khác hút thuốc lá.

Bạn tránh đi đến những nơi có nhiều người hút thuốc lá; nói trước với bạn bè về chuyện cai thuốc lá; tìm cách lánh khỏi nơi có nhiều người hút thuốc lá.

+ Thêm hút thuốc lá khi uống cà phê, sau khi ăn cơm.

Bạn thay đổi địa điểm, thời gian, bạn bè cùng uống cà phê; uống cà phê nhanh hơn bình thường; Sau khi ăn cơm xong đứng lên nhanh đi chải răng...

Bước 4. Thục hiện cai thuốc lá

1. Ngày đầu tiên cai thuốc lá:

- Ngày hôm nay, bạn quyết định cai thuốc lá. Mỗi khi có ham muốn hút thuốc, hãy làm ngay một chuyện khác: *uống một ly nước mát, đi bộ một vòng, chải răng, hít thở thật sâu.v.v. Tránh đi đến những nơi mà bản thân dễ bị cám dỗ hút thuốc lá.*

- Đừng lo sợ khi có cảm giác thèm thuốc lá đến mức “không thể chịu nổi”, cảm giác này sẽ giảm nhanh theo thời gian. Cố gắng không hút thuốc lá dù chỉ một hơi. Hãy kiên nhẫn, mỗi ngày qua đi, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn.

2. Một tuần sau cai thuốc lá:

- Ghi lại các “ích lợi” do việc cai thuốc lá mang lại trong tuần đầu tiên mà bạn cảm nhận được, ví dụ : Cảm thấy tự hào vì đã cai thuốc lá được 1 tuần, hơi thở sâu hơn, dễ thở hơn, mồ hôi đã giảm mùi thuốc lá.

- Sắp xếp công việc cho bớt căng thẳng trong giai đoạn này;

- Tránh uống trà và cà phê, trà vào buổi tối. Nên đi ngủ đúng giờ;

Uống thêm vitamin C tối đa 2 g mỗi ngày, nhớ uống nhiều nước.

3. Ba tháng sau cai thuốc lá:

- Sau khi cai thuốc lá được 3 tháng, các “khó chịu” do cai thuốc lá đã giảm rất nhiều, đây là lúc bạn cảm nhận ngày càng nhiều hơn những “ích lợi” của cai thuốc lá: *Không còn ho vào mỗi buổi sáng nữa, Da dẻ đẹp hẳn ra.*

- Nếu bạn tăng 2 – 3 kg, đừng lo lắng, đây là việc cơ thể bạn phục hồi cân nặng bình thường. Cần điều chỉnh chế độ ăn uống và tập luyện thể lực phù hợp.

TÔN TIỀN MUA THUỐC HÚT, RƯỚC BỆNH VÀO NGƯỜI – HÃY BỎ THUỐC NGAY NẾU BẠN KHÔNG MUỐN TIỀN MẮT, TẬT MANG

4. Sáu tháng sau cai thuốc lá:

- Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu vì đã vượt được hầu như mọi “khó chịu” do cai thuốc lá.

- Ghi nhớ rằng việc hút lại dù “chỉ một hơi” sẽ làm bạn dễ nghiện trở lại.

5. Một năm sau cai thuốc lá:

Một năm không hút thuốc được coi là cai thuốc thành công. Tuy nhiên, thành công này không phải là vĩnh viễn. Khả năng tái nghiện lúc nào cũng tồn tại. Vì vậy, hãy luôn ghi nhận lại những ích lợi của việc cai thuốc lá lâu dài mà bản thân bạn muốn gìn giữ.

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ KHI BỎ THUỐC

20 phút: huyết áp và mạch giảm dần tới mức bình thường.

8 giờ: lượng oxy trong máu trở về trạng thái bình thường. Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim bắt đầu giảm. Nhiệt độ ngoài da bắt đầu tăng

24 giờ: lượng CO trong máu bắt đầu được đào thải; phổi bắt đầu quá trình tự làm sạch và phản xạ ho tăng để thải đờm.

48 giờ: cảm giác ngon miệng và mùi vị bắt đầu được cải thiện.

1 tuần: giấc ngủ trở lại bình thường.

2 tuần đến 3 tháng: sự lưu thông máu trong cơ thể và chức năng thông khí được cải thiện

1 đến 9 tháng: các triệu chứng như ho, tiết dịch nhầy, mệt mỏi, khó thở giảm; nhung mao của tế bào niêm mạc phế quản trở lại hoạt động bình thường, giảm tốc độ suy chức năng thông khí đối với người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.

ĐOÀN VIÊN, CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG TỈNH TUYẾN QUANG QUYẾT TÂM XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC KHÔNG KHÓI THUỐC

1 đến 2 năm: Nguy cơ nhồi máu cơ tim giảm 20-50%; giảm tỷ lệ bệnh tái phát và tăng tỷ lệ thành công trong điều trị, phẫu thuật mạch vành.

5 năm: nguy cơ bị đột quỵ giảm tới mức như người không hút thuốc sau 5-15 năm cai thuốc.

10 năm: nguy cơ tử vong do ung thư phổi giảm một nửa so với người tiếp tục hút; các nguy cơ ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, thận, tụy cũng sẽ giảm; tốc độ di căn của ung thư chậm hơn so với người hút.

MỘT SỐ CÂU HỎI THƯỜNG GẶP KHI CAI THUỐC LÁ

1. Cai thuốc lá làm tôi tăng cân, vậy tôi phải làm thế nào?

Cai thuốc lá gây thèm ăn và ăn nhiều hơn do các vị giác, khứu giác hoạt động tốt hơn. Người cai thuốc lá thấy ăn ngon miệng hơn. Người cai thuốc lá có thể tăng từ 3 – 4 kg. Lưu ý chế độ ăn đúng mức, tránh ăn nhiều đường, mỡ, kết hợp với tập thể dục đều đặn thì hoàn toàn có thể ngăn ngừa tăng cân.

2. Tôi hay thèm thuốc lá mỗi khi thấy người khác hút

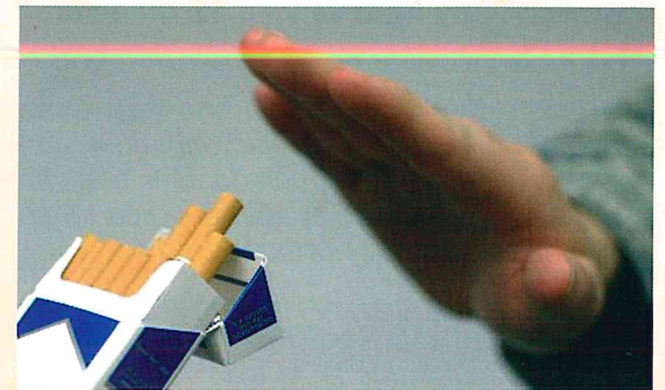
Môi trường xung quanh có người hút thuốc lá là một rào cản cho thành công cai thuốc lá. Bạn nên tạo ra xung quanh mình môi trường không hút thuốc lá.

Cần thông báo cho người thân và bạn bè về quyết định cai thuốc lá của mình. Một số người không dám nói với mọi người về quyết

định cai thuốc lá của mình vì xấu hổ hoặc thậm chí là “mất mặt” nếu mình hút lại. Cần gạt bỏ tâm lý này vì tái nghiện cũng là một bước tiến đến cai thuốc thành công. Việc thông báo này sẽ tạo ra môi trường thuận lợi hơn cho bạn khi cai thuốc lá.

3. Cai ngay lập tức và toàn bộ các điều thuốc lá có làm tôi “bị sốc” không?

Cai thuốc lá ngay lập tức có thể dẫn đến thiếu nicotine đột ngột làm xuất hiện cảm giác cáu gắt, bứt rứt, mất ngủ. Bạn đừng quá lo lắng, cảm giác này thông thường sẽ xuất hiện trong từ 24 giờ sau khi cai thuốc lá, nặng lên trong 1 tuần đầu tiên và giảm dần trong thời gian 4 – 6 tuần sau cai thuốc lá.



HỖ TRỢ CAI THUỐC LÁ

- Hotline 1800-6606 Bệnh viện Bạch Mai

TÔN TIỀN MUA THUỐC HÚT, RƯỚC BỆNH VÀO NGƯỜI – HÃY BỎ THUỐC NGAY NẾU BẠN KHÔNG MUỐN TIỀN MẮT, TẬT MANG