

## Những lý do quý vị nên bỏ hút thuốc (Reasons to quit smoking)

Có bao giờ quý vị nghĩ đến chuyện bỏ hút thuốc không? Có rất nhiều lý do chính đáng để quý vị nên nghĩ đến chuyện này.

### Hút thuốc gây ra chết chóc.

- Cứ trong hai người hút thuốc thì lại có một người chết vì hậu quả của việc hút thuốc.
- Hút thuốc gây ra ung thư, đau tim, sưng cổ họng phổi kinh niên, suyễn và chứng phế thũng.

### Vấn đề hút thuốc còn ảnh hưởng đến cả những người không hút thuốc nữa

- Khi hút thuốc gần người khác, việc làm của quý vị cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của họ.
- Những người không hút thuốc nhưng hít khói thuốc của người khác cũng bị ung thư phổi, và đau tim. Khói thuốc còn làm cho mắt, mũi và cổ họng khó chịu dễ đưa đến chứng ho kinh niên, đờm nhiều, hơi thở ngắn và các chứng bệnh liên quan đến phổi.
- Hít phải khói thuốc của người khác còn làm tăng trường hợp bị lên cơn suyễn, đặc biệt là ở trẻ em nữa.

### Hút thuốc còn làm quý vị khó có gia đình

- Đàn ông hút thuốc có thể bị chứng liệt dương và khói thuốc còn ảnh hưởng đến lượng tinh trùng nữa.
- Phụ nữ hút thuốc sẽ khó thụ thai và dễ bị sẩy thai hơn những người không hút thuốc.
- Nếu người mẹ hút thuốc trong lúc thai khi sinh đứa bé sẽ nhẹ cân hơn, dễ bị sinh thiếu tháng, chết trong bụng mẹ, hoặc sau khi ra đời được một thời gian sẽ dễ bị chết yếu hơn.

### Bỏ hút thuốc sẽ là một tấm gương tốt cho cả gia đình

- Nó chứng tỏ là quý vị biết lo lắng cho sức khỏe của chính mình và những người trong gia đình.
- Nếu bỏ hút thuốc, sức khỏe và sự chịu đựng của quý vị sẽ khá hơn và quý vị sẽ có cơ hội vui đùa với con cái nhiều hơn.
- Bỏ hút thuốc, quý vị sẽ tiết kiệm được tiền mua thuốc và dùng nó vào việc mua sắm cho mình và cho gia đình.

### Bỏ hút thuốc, quý vị sẽ thấy ngay lập tức cái lợi của nó

- **Sau 24 tiếng đồng hồ:** phần lớn chất than (carbon monoxide) được thải ra khỏi cơ thể. Phổi sẽ hoạt động tốt hơn và quý vị sẽ thấy dù có làm việc nặng sẽ ít mệt hơn.
- **Sau 2 ngày:** mũi sẽ thính hơn, ăn sẽ thấy ngon miệng hơn. Hơi thở, tóc, ngón tay và răng sẽ thấy sạch sẽ, thơm tho hơn.
- **Trong vòng một tháng sau khi bỏ hút thuốc:** áp huyết sẽ trở lại mức độ bình thường.
- **Trong vòng hai tháng sau khi bỏ hút thuốc:** lượng máu huyết di chuyển ra bàn tay, bàn chân sẽ khá hơn, các ngón tay và ngón chân sẽ thấy ấm hơn và quý vị thấy trong người khỏe mạnh hơn.
- **Ba tháng sau khi bỏ hút thuốc:** nam giới sẽ thấy cường dương hơn và nữ giới sẽ thấy dễ thụ thai hơn. Phổi sẽ trong hơn.

### Bỏ hút thuốc để được trường thọ

- Bỏ hút thuốc sẽ bớt được cái nguy cơ bị ung thư phổi và các chứng ung thư khác; tránh được trường hợp lên cơn đau tim, chứng máu xâm, và các chứng bệnh liên quan đến phổi kinh niên.

- Những người bỏ hút thuốc sẽ sống thọ hơn những người sau này mới chịu bỏ hút thuốc. Thí dụ, một người bỏ hút thuốc trước tuổi 50 sẽ giảm được 50% cái nguy cơ bị thiệt mạng trong thời gian 15 năm sắp tới đây, nếu so với những người ở cùng tuổi vẫn tiếp tục hút thuốc.
- Trung bình, việc hút thuốc sẽ làm quý vị giảm thọ khoảng 10 năm.
- Sau ba tháng, những người bỏ hút thuốc sẽ trở thành những người không hút thuốc.

#### **Bỏ hút thuốc không phải là chuyện dễ...**

- Mỗi năm ở Úc có khoảng 1.7 triệu người thử bỏ hút thuốc, nhưng chỉ có 180,000 người là hoàn toàn thành công.
- Vấn đề làm cho chuyện bỏ hút thuốc trở thành khó khăn, đó là vì những người hút thuốc bị nghiện chất ni-cô-tin chứa trong thuốc lá. Có một số dược phẩm có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc và chịu đựng được các triệu chứng của cơn ghiền.
- Mỗi lần bỏ hút thuốc nhưng không thành công, quý vị lại học thêm được những kinh nghiệm về vấn đề này, và chuyện thử bỏ thêm lần nữa không bao giờ quá muộn cả.

#### **... tuy nhiên lúc nào cũng có nơi sẵn sàng giúp quý vị bỏ thuốc**

- Đọc tài liệu 'Những sản phẩm giúp bỏ hút thuốc'.
- Quý vị nên thảo luận với bác sĩ hay dược sĩ của mình về ý định bỏ hút thuốc.
- Gọi điện thoại cho Đường Dây Bỏ Hút Thuốc (Quitline), điện thoại số 131 848.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>