



## Cai Thuốc lá Quitting Smoking

### Tại sao tôi nên cai thuốc lá?

Có nhiều lý do để cai thuốc lá. Đối với nhiều người, các lý do đó bao gồm:

- Để cải thiện sức khỏe của bạn và giảm nguy cơ bị bệnh do việc hút thuốc lá gây ra, như các bệnh về tim và phổi, ung thư vòm họng và miệng, và bệnh khí phế thũng (emphysema)
- Để cải thiện tài chính của bạn bằng cách tiết kiệm số tiền bạn dùng để mua thuốc lá
- Để làm tâm gương tốt cho bạn bè và gia đình
- Để tự tin hơn và kiểm soát cuộc sống của chính bạn
- Để có được vị giác và khứu giác tốt hơn
- Để lành bệnh nhanh hơn và gặp ít biến chứng hơn sau khi phẫu thuật

### Lúc nào là thời điểm tốt nhất để cai thuốc lá?

Cai thuốc lá vào lúc nào cũng đều là thời điểm tốt. Những lợi ích về mặt sức khỏe của việc cai thuốc lá bắt đầu từ ngày đầu tiên bạn cai thuốc lá, với lượng o-xi trong máu tăng lên và huyết áp thấp hơn. Trong vòng 1 năm kể từ khi cai thuốc lá, nguy cơ bị lên cơn đau tim liên quan đến việc hút thuốc lá giảm đi một nửa. Mười năm sau khi cai thuốc lá, nguy cơ bị ung thư phổi của bạn giảm đi một nửa. Sau 15 năm không hút thuốc lá, nguy cơ bị lên cơn đau tim của bạn bằng nguy cơ của người chưa từng hút thuốc lá.

### Tôi làm thế nào để chuẩn bị sẵn sàng cho việc cai thuốc lá?

Việc lập kế hoạch có thể giúp bạn thành công. Sau đây là một số bước cần thực hiện:

#### 1. Tìm động lực

Để giúp bạn duy trì động lực, hãy liệt kê các lý do khiến bạn muốn cai thuốc lá. Hãy để danh sách đó ở gần mình như là lời nhắc nhở.

#### 2. Chọn ngày cai thuốc lá

Hãy chọn ngày mà bạn sẽ cai thuốc lá. Cố gắng chọn một ngày không quá 2 tuần kể từ ngày quyết định, để bạn không bị mất động lực. Chuẩn bị cho bản thân để thành công bằng cách chọn ngày cai thuốc lá là ngày không bị căng thẳng để có ít thử thách hơn, sẽ cảm ơn bạn rời xa mục tiêu của mình. Hãy nhớ rằng không có thời điểm hoàn hảo, do đó hãy chọn ngày cai thuốc lá ngay bây giờ.

#### 3. Chọn phương pháp cai thuốc lá

Hãy chọn các phương pháp bạn muốn sử dụng để giúp bạn cai thuốc lá. Các phương pháp gồm có liệu pháp thay thế nicotine (nicotine replacement therapy, NRT), thuốc kê đơn và tư vấn.

#### 4. Xây dựng hệ thống hỗ trợ bạn

Cai thuốc lá sẽ dễ dàng hơn khi bạn có bạn bè và gia đình hỗ trợ. Hãy để bản thân mình tiếp xúc với những người có thái độ tích cực, tức là những người muốn thấy bạn thành công. Hãy nói cho bạn bè và gia đình bạn biết về mục tiêu của bạn và cách tốt nhất họ có thể hỗ trợ bạn. Họ có thể nói chuyện với bạn để giúp bạn vượt qua một thời điểm khó khăn hoặc động viên bạn khi bạn đang vật lộn với cơn thèm thuốc lá.

#### 5. Chuẩn bị trước cho các yếu tố gây kích thích

Một số hoàn cảnh, địa điểm hoặc tâm trạng nào đó có thể "kích thích" ham muốn hút thuốc lá. Hãy nghĩ xem các yếu tố nào có thể gây kích thích cho bạn và chuẩn bị trước cách bạn sẽ đối phó ra sao với mỗi yếu tố đó.

#### 6. Kiểm soát cơn Vật thuốc

Khi bạn cai thuốc lá, cơ thể bạn phải điều chỉnh để quen với việc không có nicotine. Rất có thể bạn sẽ gặp phải các triệu chứng vật thuốc do thiếu hụt nicotine khi điều này xảy ra. Hãy tìm hiểu triệu chứng gì sẽ xảy ra và cách bạn có thể làm cho tình trạng này thuyên giảm. Ví dụ như sự bứt rứt khó chịu là một triệu chứng phổ biến do thiếu hụt nicotine. Hít thở sâu giúp nhiều người đối phó với triệu chứng này.

#### 7. Không đặt kỳ vọng quá cao cho bản thân

Cai thuốc lá là một quá trình và điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng. Bạn có thể có phút yếu lòng và hút một điếu thuốc, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đã thất bại. Hãy sử dụng phút yếu lòng đó như là cơ hội để tìm hiểu xem điều gì có hiệu quả và điều gì không có hiệu quả đối với bạn, và tiếp tục cố gắng.

### Tôi có thể cai thuốc lá bằng cách nào?

Cai thuốc lá có thể rất khó khăn, nhưng có sẵn nhiều công cụ để giúp bạn cai thuốc lá. Một số người chọn cai hoàn toàn, mà không cần bất kỳ sự hỗ trợ nào, nhưng bạn sẽ có cơ hội thành công cao hơn bằng cách sử dụng một hoặc nhiều phương pháp dưới đây.

- Liệu pháp thay thế nicotine (nicotine replacement therapies, NRT), chẳng hạn như miếng dán hoặc kẹo cao su nicotine
- Thuốc kê đơn có thể giúp giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng của cơn vật thuốc
- Sự tư vấn và hỗ trợ, cho dù trực tiếp, qua điện thoại, hoặc qua tin nhắn văn bản (text) hay trò chuyện qua mạng (chat)

Các phương pháp cai thuốc lá khác nhau có hiệu quả khác nhau đối với mỗi người. Bạn có thể nhận thấy việc kết hợp các phương pháp cai thuốc lá có hiệu quả đối với bạn. Cơ hội thành công cao nhất là kết hợp liệu pháp hỗ trợ cai thuốc lá, có thể là bằng NRT hoặc các loại thuốc hỗ trợ, kết hợp với sự huấn luyện/tư vấn và hỗ trợ.

Hãy cố gắng đừng suy nghĩ về việc cai thuốc theo lối được ăn cả, ngã về không. Đó là một quá trình dần dần, có thể cần nỗ lực nhiều lần và kết hợp nhiều phương pháp khác nhau trước khi bạn tìm thấy một phương pháp có hiệu quả cho mình.

### Các loại thuốc hỗ trợ có thể giúp tôi cai thuốc lá bằng cách nào?

Các loại thuốc hỗ trợ có thể giúp giảm cảm giác thèm nicotine và giảm cường độ của các triệu chứng của cơn vật thuốc.

Các sản phẩm liệu pháp thay thế nicotine (NRT), chẳng hạn như miếng dán hoặc kẹo cao su là các loại thuốc có chứa nicotine không cần kê đơn. Chúng làm giảm cảm giác thèm thuốc lá bằng cách cung cấp nicotine mà bạn có được khi hút thuốc lá, nhưng không chứa những chất độc có trong khói thuốc.

Hai loại thuốc hỗ trợ cai thuốc lá được kê đơn ở B.C. là bupropion (Zyban®) và varenicline phổ thông. Những loại thuốc này không chứa nicotine nhưng hoạt động trong não để kiểm soát các triệu chứng khi lên cơn vật thuốc và cảm giác thèm nicotine và có thể làm giảm ham muốn hút thuốc lá. Hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để thảo luận xem những loại thuốc này có phải là lựa chọn tốt cho bạn không, và để lấy đơn thuốc.

## Ở B.C. có những chương trình nào giúp tôi cai thuốc lá?

### QuitNow

QuitNow cung cấp sự hỗ trợ và các nguồn lực cho tất cả những người sử dụng thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Chương trình này hỗ trợ bạn nếu bạn muốn cai thuốc lá, giảm hút thuốc hoặc bạn vẫn đang suy nghĩ về việc này. Các huấn luyện viên hỗ trợ cai thuốc lá đã qua đào tạo làm việc riêng với bạn để thực hiện theo kế hoạch bỏ thuốc của bạn và giúp bạn vượt qua những giai đoạn khó khăn. Trang web và cộng đồng mạng cung cấp thông tin và động viên để dẫn dắt quá trình cai thuốc lá của bạn.

Các hoạt động chính bao gồm:

- Lập một Kế hoạch Cai thuốc lá Trực tuyến được cá nhân hóa
- Hỗ trợ tạo động lực bằng tin nhắn hoặc email – gửi tin nhắn QUITNOW đến 654321
- Hỗ trợ dành cho cá nhân của một huấn luyện viên chuyên về cai thuốc lá, qua điện thoại hoặc trò chuyện trực tiếp trên trang web của QuitNow, hãy gọi số miễn phí 1 877 455-2233
- Một cộng đồng trực tuyến an toàn và thân thiện để bạn chia sẻ câu chuyện của mình và nhận được sự hỗ trợ từ những người khác đang cùng chung hành trình

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

### Chương trình Cai thuốc lá của BC (BC Smoking Cessation Program):

Chương trình Cai thuốc lá của PharmaCare BC (PharmaCare BC Smoking Cessation Program) giúp những cư dân B.C. muốn ngừng hút thuốc lá hoặc ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá khác. Chương trình này chi trả cho một trong hai lựa chọn điều trị được nêu dưới đây:

- Các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy, NRT), chẳng hạn như miếng dán hoặc kẹo cao su.
- Các loại thuốc kê đơn để hỗ trợ cai thuốc lá

Đối với NRT, hãy gặp dược sĩ cộng đồng. Đối với thuốc kê đơn, hãy gặp bác sĩ của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

[www.gov.bc.ca/bcsmokingcessation](http://www.gov.bc.ca/bcsmokingcessation)

### Chuyên gia Chăm sóc Sức khỏe của Bạn

Dược sĩ, nha sĩ, tư vấn viên hoặc một chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác của bạn cũng có thể tư vấn cho bạn về lựa chọn tốt nhất hoặc kết hợp các lựa chọn cho bạn.

### Đối với những người thuộc dân tộc First Nations, Métis và Inuit

Đề được trợ giúp bỏ thuốc lá thương mại, bao gồm việc chi trả cho NRT, vui lòng truy cập Cơ quan Y tế Người Bản địa: Liên quan tới Thuốc lá (First Nations Health Authority: Respecting Tobacco) tại [www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nation-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nation-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco).

Trong tờ thông tin HealthLink BC này, hút thuốc lá và sử dụng thuốc lá có nghĩa là việc sử dụng các sản phẩm thuốc lá thương mại như thuốc lá điếu, không phải thuốc lá tự nhiên được sử dụng cho các mục đích văn hóa.

### Các sản phẩm thuốc lá khác có an toàn không?

Ở Canada, thuốc lá được bán dưới nhiều dạng, ví dụ như thuốc lá ngậm rồi phun ra (spit tobacco), xì gà, thuốc lá dùng ống điếu/thuốc lều (pipe tobacco) và thuốc vắn bằng lá cây thuốc lá (bidis). Không có sản phẩm thuốc lá nào là an toàn. Tiêu thụ thuốc lá dưới bất kỳ dạng nào đều gây ra những nguy cơ cho sức khỏe.

Thuốc lá điện tử (còn gọi là vapes hoặc e-cigarettes) nói một cách chính xác thì không được xem là các sản phẩm thuốc lá. Phần lớn loại thuốc này có chứa nicotine và gây ra các nguy cơ về mặt sức khỏe do chất này và các hóa chất khác mà bạn có thể hít phải khi bạn rít thuốc. Tuy một số người đã thành công trong việc sử dụng thuốc lá điện tử để giúp họ giảm hoặc cai thuốc lá, việc sử dụng cả hai sản phẩm không làm giảm nguy cơ bạn bị bệnh do việc hút thuốc gây ra. Hút thuốc lá điện tử không phải là vô hại. Thay vào đó, bạn có thể xem xét các phương pháp cai thuốc lá an toàn và đã được chứng minh như kết hợp NRT với hoạt động huấn luyện cai thuốc lá.

Để biết thêm thông tin về các sản phẩm thuốc lá, hãy xem [HealthLinkBC File #30b Các Điều Ngụy Hiểm Cho Sức Khỏe Khi Dùng Các Sản Phẩm Thay Thế Cho Thuốc Lá](#).

### Hút thuốc lá điện tử có giúp tôi cai thuốc lá không?

Mặc dù các sản phẩm thuốc lá điện tử có ít nguy cơ hơn thuốc lá, các sản phẩm này không phải là vô hại. Không hút thuốc lá hay bất cứ sản phẩm thuốc lá nào là tốt nhất cho phổi của bạn. Một số người đã thành công trong việc sử dụng các loại thuốc lá điện tử để cai thuốc lá, nhưng điều quan trọng là phải chuyển hoàn toàn từ hút thuốc lá sang hút thuốc lá điện tử thì mới giảm được các nguy cơ về sức khỏe. Rốt cuộc thì bạn vẫn sẽ cần một kế hoạch để bỏ hút thuốc lá điện tử. Có các nguồn hỗ trợ của QuitNow để giúp cai thuốc lá điện tử.

