



# CHƯƠNG TRÌNH CẢI THUỐC LÁ

# Thuốc lá — Độc và Hại

Các sản phẩm thuốc lá như thuốc lá điếu và thuốc lá điện tử có chứa các hóa chất độc hại dẫn đến các bệnh như ung thư, bệnh tim và đột quỵ. Nicotine gây nghiện cao và gây ra trầm cảm và lo lắng.

Mỗi năm, hút thuốc lá gây ra hơn 480.000 ca tử vong, bao gồm cả tử vong do hít khói thuốc thụ động. Hít khói thuốc thụ động gây ra những nguy cơ sức khỏe tương tự cho gia đình và vật nuôi của quý vị.

# Những nguy hại của việc sử dụng thuốc lá đối với sức khỏe

Có khả năng bị đột quỵ cao hơn hai đến bốn lần

Vấn đề về giấc ngủ

Gia tăng chứng mất trí nhớ và nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Mất thị lực, chẳng hạn như đục thủy tinh thể hoặc thoái hóa điểm vàng do tuổi tác

Mất thính giác, nhiễm trùng tai

Xương yếu

Bệnh thoái hóa đĩa đệm, loãng xương và viêm khớp dạng thấp

Viêm loét dạ dày

**Ung thư dạ dày**

Bệnh Crohn, viêm túi thừa và polyp xâm thực

**Ung thư đại trực tràng**

Nam giới: Bất lực tình dục

Nữ giới: Mang thai ngoài tử cung, hở hàm ếch và sinh non

Khó mang thai

**Ung thư cổ tử cung**

## Tăng nguy cơ mắc COVID-19

Rụng và hư tổn tóc

Lão hóa sớm và nếp nhăn, bệnh vẩy nến

## Ung thư ở vùng miệng và cổ họng

Khối u ở mũi và xoang, khả năng ngửi mùi kém, Bệnh nha chu, răng ố vàng và/hoặc rụng răng

## Ung thư phổi và bệnh Phổi tắc nghẽn mãn tính

Tăng gấp đôi nguy cơ đau tim

Bệnh tim mạch vành

Huyết áp cao và bệnh tim mạch

## Ung thư gan

## Ung thư tuyến tụy

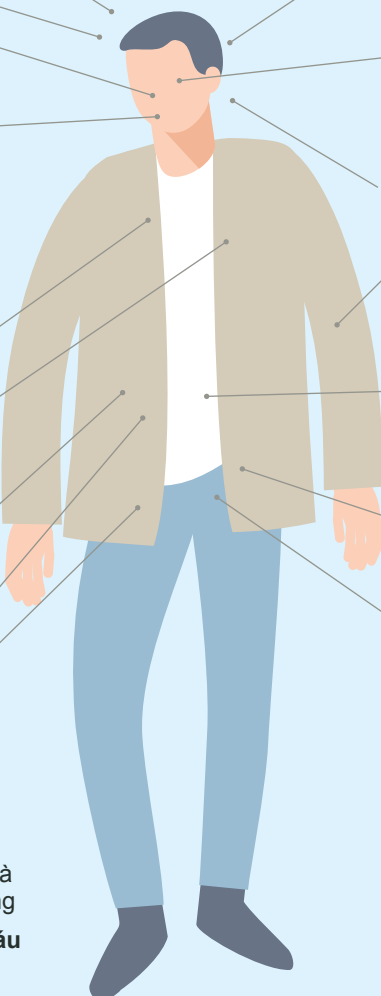
## Ung thư bàng quang và thận

Tiểu đường loại 2

Hệ miễn dịch suy yếu

Chậm lành vết thương và tăng nguy cơ nhiễm trùng

**Một số loại ung thư máu (bệnh bạch cầu)**



# Lợi ích của việc bỏ thuốc lá

Bằng việc bỏ thuốc lá, quý vị có thể loại bỏ:

Hơn 7.000 hóa chất và chất gây ung thư, trong đó có hidro xyanua, focmandehit, chì, asen, benzen, các chất phóng xạ, cacbon monoxit và ammoniac từ cơ thể của quý vị.



Bỏ thuốc lá theo thời gian

**20 PHÚT**

Huyết áp và mạch trở lại bình thường.

**24 GIỜ**

Nguy cơ đau tim bắt đầu giảm.

**14 NGÀY**

Sự lưu thông tăng lên; đường khí trong phổi giãn ra.

**1-9 THÁNG**

Giảm ho; phổi bắt đầu hoạt động tốt hơn.

Việc bỏ thuốc lá mang lại lợi ích tức thì. Cơ thể của quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và hoạt động tốt hơn.

Thoát khỏi sự mất tự do từ việc hút thuốc. Ăn ngon miệng hơn, hít thở không khí trong lành hơn và tiết kiệm được tiền.



### 1 NĂM

Giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh tim hoặc đột quỵ liên quan đến hút thuốc.

### 5 NĂM

Nguy cơ đột quỵ bằng với nguy cơ của người không bao giờ hút thuốc.

### 10 NĂM

Nguy cơ tử vong vì ung thư phổi thấp hơn nhiều.

# Bỏ thuốc lá là một phần quan trọng trong quá trình điều trị ung thư của quý vị.

Không bao giờ là quá muộn để cai thuốc lá!

Thuốc và phương pháp điều trị của quý vị như phẫu thuật, xạ trị, hóa trị, liệu pháp miễn dịch hoặc cấy ghép sẽ hoạt động tốt hơn.



Quý vị sẽ nhanh lành hơn và gặp ít biến chứng hơn. Những người bỏ thuốc lá sau khi được chẩn đoán ung thư sống lâu hơn, điều trị thành công hơn, gặp ít tác dụng phụ hơn, phục hồi nhanh hơn và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Nguy cơ tái phát ung thư hoặc mắc bệnh ung thư mới có thể được giảm bớt.

Ngay cả khi chỉ còn sống được vài ngày, việc ngừng hút thuốc lá có thể cải thiện chất lượng cuộc sống.



# Bỏ thuốc lá có thể khó nhưng không phải là không thể.

## Các chuyên gia cai thuốc lá của City of Hope sẵn sàng trợ giúp!

### Những gì chúng ta biết về thuốc lá điện tử và vape

Vape ban đầu được giới thiệu là một sự thay thế an toàn hơn cho việc hút thuốc lá. Tuy nhiên, vape không hẳn là an toàn hơn và đi kèm với một loạt rủi ro độc hại riêng. Ngoài ra, nhiều người hút vape cũng hút thuốc lá và do đó trở thành người dùng kép. Điều này làm tăng thêm các tổn thương vật lý và hóa học liên quan đến vape trong tính độc hại của việc hút thuốc, ví dụ: Tổn thương phổi liên quan đến việc sử dụng thuốc lá điện tử hoặc sản phẩm vape (EVALI) - do đó làm tăng rủi ro. Cần biết rằng “hơi” aerosol tỏa ra từ thuốc lá điện tử chứa một số chất hóa học gây ung thư. Ngoài ra, vape đã được coi là một phương pháp bỏ thuốc lá. Tuy nhiên, bằng chứng về việc sử dụng vape để cai thuốc lá còn yếu và một lần nữa lại tạo ra nguy cơ sử dụng kép. Do đó, Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ cũng như các chuyên gia khoa học không khuyến nghị sử dụng vape để thay thế hoặc làm công cụ để cai thuốc lá. Gần đây, đã có sự gia tăng đáng kể trong việc trẻ em sử dụng thuốc lá điện tử có hương vị hấp dẫn kết hợp với quảng cáo nhắm vào mục tiêu là giới trẻ. Ngoài ra, một số sản phẩm có hàm lượng nicotine rất cao, rất dễ gây nghiện. Nghiên cứu mới nhất liên tục cho thấy những người trẻ tuổi dùng vape có nguy cơ trở thành người hút thuốc cao gấp ba lần. Điều này có hệ quả là làm lùi tiến độ giảm hút thuốc ở thanh niên - trên thực tế, điều này có thể tạo ra một thế hệ nạn nhân hoàn toàn mới của thuốc lá.



# Cai thuốc lá trong 6 bước

1

**Xác định lý do quý vị bỏ thuốc và quyết định.**

**Đặt ra ngày bỏ thuốc và lập kế hoạch.**

2

3

**Chuẩn bị tinh thần để vượt qua các tác nhân và thói quen hút thuốc của quý vị.**

**Hãy chuẩn bị để chống lại cảm giác thèm thuốc** bằng cách sử dụng các biện pháp hỗ trợ bỏ thuốc và/hoặc các loại thuốc thích hợp.

4

5

**Loại bỏ các gợi nhớ hút thuốc** để làm cho mọi thứ sạch sẽ và tươi mới.

**Tìm kiếm thêm sự trợ giúp và hỗ trợ để bỏ thuốc lá.**

6

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và **Chương trình cai thuốc lá của City of Hope** có thể là một nguồn lực đáng quý khi quý vị cố gắng bỏ thuốc.



# Tôi cố gắng bỏ thuốc lá và không thành công thì sao?

Hầu hết mọi người phải cố gắng bỏ thuốc nhiều lần. Đôi khi việc tái hút chỉ là một bước gần hơn để đến thành công. Không có thất bại!

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã tìm ra được phương pháp giúp cho việc bỏ thuốc dễ dàng và hiệu quả hơn. Nếu vợ/chồng, gia đình hoặc bạn thân của quý vị hút thuốc, điều quan trọng là quý vị phải báo cho bác sĩ của quý vị biết. Nỗ lực của chúng tôi, cùng với cam kết của quý vị trong việc sử dụng các công cụ và chiến lược để bỏ thuốc lá, có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu có một cuộc sống không khói thuốc.

## Hỏi về khám sàng lọc ung thư phổi

Khám sàng lọc ung thư phổi nhanh chóng, dễ dàng, không đau đớn và tiết kiệm chi phí. Khám sàng lọc ung thư phổi mang lại những lợi ích có thể cứu tính mạng khi phát hiện sớm ung thư phổi. Những người đã hoặc đang hút thuốc có thể đủ điều kiện để khám sàng lọc ung thư phổi. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin.

# City of Hope đang ưu tiên cai thuốc lá như trụ cột thứ tư trong chăm sóc bệnh ung thư



Viện Ung thư Quốc gia (NCI) đã ra mắt Sáng kiến cai thuốc lá của trung tâm ung thư (C3I) như một phần của chương trình NCI CANCER MOONSHOT.

Đội ngũ Chương trình cai thuốc lá C3I trong NCI Cancer MOONSHOT cam kết xây dựng một cộng đồng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà nghiên cứu, bệnh nhân, gia đình và các cộng đồng đa dạng nhằm hỗ trợ việc cai thuốc lá như một phần tiêu chuẩn của việc chăm sóc bệnh ung thư cho tất cả bệnh nhân và như một ưu tiên nâng cao sức khỏe và sự khỏe mạnh về thể chất và tinh thần. Đây là trụ cột thứ tư trong việc chăm sóc ung thư tốt nhất, bên cạnh phẫu thuật, xạ trị và hóa trị.

Chương trình cai thuốc lá C3I cung cấp đánh giá sử dụng thuốc lá, tư vấn cá nhân trực tiếp và/hoặc thăm khám từ xa, và Kế hoạch hành động nhanh cho các trường hợp tái hút. Chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị các loại thuốc cai thuốc lá phù hợp để vượt qua các triệu chứng/sự thèm thuốc, các chiến lược hành vi để phá bỏ thói quen kích thích hút thuốc, giải quyết vấn đề chiến lược và hỗ trợ xã hội để tăng cơ hội thành công của quý vị.

# Nhóm hỗ trợ cai thuốc lá trực tuyến miễn phí

Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ để giúp việc cai thuốc lá dễ dàng hơn và thành công.

- [CityofHope.zoom.us](https://CityofHope.zoom.us)  
Thời gian: Thứ Hai hàng tuần lúc 3 giờ chiều (Tiếng Anh)  
ID cuộc họp: 95674191143, Mật khẩu: 40510  
Thời gian: Thứ Ba hàng tuần lúc 6 giờ chiều (Tiếng Anh)  
ID cuộc họp: 97570111353, Mật khẩu: 91010  
Thời gian: Thứ Tư hàng tuần lúc 6 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)  
ID cuộc họp: 94025375714, Mật khẩu: 91010
- Vui lòng gửi email đến địa chỉ [smokingcessation@coh.org](mailto:smokingcessation@coh.org) hoặc gọi tới số 626-218-9114 để nhận dịch vụ hỗ trợ và điều hướng cai thuốc lá bằng tiếng Trung và/hoặc các ngôn ngữ khác.

*Học hỏi, chia sẻ và quan tâm — Những người đang bỏ thuốc lá và những người từng nghiện thuốc lá đều được mời!*

## Nguồn lực bổ sung

**Kick It California**, bao gồm đường dây trợ giúp cai thuốc, tin nhắn văn bản và tài liệu miễn phí:

**Trang web:** [kickitca.org](https://kickitca.org)

- Tiếng Anh: 800-300-8086
- Tiếng Tây Ban Nha: 800-600-8191

Soạn tin “Bỏ hút thuốc” hoặc “Bỏ hút vape” gửi tới 66819  
Mande “Dejar de Fumar” o “No Vapear” to 66819

**Đường dây trợ giúp cai thuốc cho người hút thuốc Châu Á**  
[asiansmokersquitline.org](https://asiansmokersquitline.org)

- Tiếng Quan Thoại & Tiếng Quảng Đông 800-838-8917
- Tiếng Hàn 800-556-5564
- Tiếng Việt 800-778-8440

**Smokefree.gov** cung cấp SmokefreeTXT và các ứng dụng di động như Quit Plan, QuitGuide và quitSTART.



**Hãy liên hệ với Chương trình cai thuốc lá của City of Hope ngay hôm nay!**

Điện thoại: 626-256-4673, số máy lẻ 89114, hoặc 626-535-3983  
Email: [smokingcessation@coh.org](mailto:smokingcessation@coh.org)

Truy cập trang web của chúng tôi tại  
[CityofHope.org/tobaccocessation](https://CityofHope.org/tobaccocessation).



Giáo dục bệnh nhân, gia đình và cộng đồng  
Bộ phận Y tế Chăm sóc Hỗ trợ  
Chương trình cai thuốc lá C31

**CityofHope.org**