

Điều gì sẽ Xảy ra Khi Quý vị Cai thuốc lá¹

Những thay đổi tích cực bắt đầu khi quý vị cai thuốc.

Thời gian sau khi quý vị Cai thuốc Những thay đổi về sức khỏe một người cai thuốc lá so với một người không cai thuốc lá.



Tính phút Nhịp tim của quý vị giảm xuống.

24 giờ Mức nicotine trong máu giảm xuống số không.

Cho vài ngày Mức thán khí “carbon monoxide” trong máu của quý vị giảm xuống mức của người không hút thuốc.



1 đến 12 tháng Ho và khó thở giảm dần.

1-2 năm Rủi ro đột quy tim của quý vị giảm xuống.

5-10 năm Hỗ trợ rủi ro ung thư miệng, cổ họng và ung thư thanh quản giảm một nửa. Nguy cơ đột quy giảm.

10-15 năm Hỗ trợ rủi ro mắc ung thư phổi giảm xuống một nửa. Rủi ro ung thư bàng quang, thực quản và thận giảm. Rủi ro mắc bệnh tim giảm xuống gần bằng với người không hút thuốc.



Nhóm Chăm sóc của Quý vị



Jodi Prochaska, PhD, MPH
Giám đốc



Smita Das, MD, PhD, MPH
Bác sĩ tâm lý cai nghiện



Michael Polignano, MD
Bác sĩ Chuyên khoa Cai nghiện và Tâm lý



Ann Cao-Nasalga, MBA
Chuyên gia Điều trị Cai Thuốc lá

Cố vấn

Eli Feldman, BA
Edie Harris, MA, MS
Annemarie Jagielo, BA, BS
Katherine Donatela Manlongat, MA

Lưu hành kể từ tháng 7/2022
Trải nghiệm Chăm sóc Sức khỏe Bệnh nhân Stanford/Giáo dục Sức khỏe, Kết nối và Quảng bá



Hỗ trợ Cai Thuốc lá tại
Stanford Health Care

Tư vấn MIỄN PHÍ và hỗ trợ sử dụng thăm khám từ xa

Để biết thông tin, hãy gọi:

650-407-4095 cho cô Ann Cao-Nasalga

Email:

tobaccox@stanford.edu

Có thông dịch viên

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center

Stanford MEDICINE



Dịch vụ Điều trị Cai Thuốc lá tại Stanford Health Care

Cai thuốc lá thật khó. Tại Stanford Health Care, quý vị có một nhóm hỗ trợ quý vị.

Chúng tôi ở đây cho quý vị cho dù quý vị đã sẵn sàng cai thuốc ngay bây giờ hay chỉ muốn tìm hiểu thêm.

Chúng tôi cung cấp:

- Các buổi tham vấn một- một trực tiếp để xây dựng động lực và phát triển kế hoạch điều trị dành riêng cho quý vị
- Kỹ năng ý thức
- Hỗ trợ và giáo dục
- Tiếp cận liệu pháp thay thế nicotine (NRT) và các loại thuốc giúp quý vị cai nghiện
- Hỗ trợ gia đình và thành viên gia đình họ có sử dụng các sản phẩm thuốc lá

Tại sao cai thuốc lá?

- Ít tác dụng phụ của điều trị (do phẫu thuật, xạ trị và hóa trị)
- Tăng cơ hội điều trị ung thư thành công
- Thở tốt hơn và di chuyển dễ dàng hơn
- Tiết kiệm tiền

Các bước cai thuốc

1. Chọn đúng ngày.

Chọn ngày quý vị muốn không hút thuốc.

2. Luôn bận rộn trong 2-3 ngày đầu tiên.

Dành thời gian ở những nơi không có khói thuốc. Nhờ bạn bè và gia đình hỗ trợ. Dành thời gian cho thú nuôi. Hãy năng động. Làm những điều quý vị thích như sở thích yêu chuộng.

3. Bỏ thuốc lá.

Vứt bỏ tất cả các sản phẩm và vật liệu làm từ thuốc lá (ví dụ: gạt tàn, bật lửa). Tránh các cửa hàng bán thuốc lá.

4. Tìm kiếm sự hỗ trợ

Liên lạc với Dịch vụ Điều trị Cai Thuốc lá của Stanford để được hỗ trợ và điều trị bằng thuốc. Dịch vụ của chúng tôi miễn phí cho quý vị và gia đình quý vị. Quý vị không cần phải làm điều đó một mình.

Suy nghĩ chung

Quý vị có những suy nghĩ này?	Thực tế
Tôi tự hỏi nếu nó là quá muộn để cai thuốc lá.	Không bao giờ là quá muộn để cai thuốc lá. Không hút thuốc lá giúp ngăn ngừa ung thư thứ phát và bệnh tim. ²
Tôi lo lắng về việc nghiện các sản phẩm thay thế nicotine.	Liệu pháp thay thế nicotine (NRT) có nguy cơ gây nghiện thấp hơn nhiều so với thuốc lá. Lượng nicotine trong NRT ít hơn trong thuốc lá và nó được phân phối chậm hơn. ³
Tôi sẽ cảm thấy căng thẳng, lo lắng, hoặc chán nản nếu tôi cai bỏ thuốc không?	Triệu chứng thiếu hụt khi cai thuốc như khó ngủ, thèm ăn và tăng cân có thể trị liệu được. ⁴
Tôi có thể cai ngay bây giờ ngay cả khi tôi đã thất bại trước đây?	Hầu hết mọi người đều phải thử nhiều hơn một lần trước khi họ làm tốt việc cai thuốc lá. ⁵

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

³ <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

⁵ <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>