

Lợi ích Cai nghiện Thuốc lá ¹

20 phút sau khi cai nghiện



Nhịp tim của quý vị giảm xuống.

12 giờ sau khi cai nghiện



Lượng khí các-bon trong máu giảm xuống tới mức bình thường.

2 tuần - 3 tháng sau khi cai nghiện



Nguy cơ đau tim của quý vị bắt đầu giảm dần. Chức năng phổi của quý vị bắt đầu có tiến triển.

1-9 tháng sau khi cai nghiện



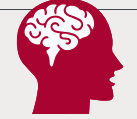
Ho và khó thở của quý vị bắt đầu giảm dần.

1 năm sau khi cai nghiện



Quý vị tăng rủi ro nguy cơ bệnh tim mạch vành một nửa so với người hút thuốc lá.

5 năm sau khi cai nghiện



Nguy cơ Đột quỵ của quý vị giảm xuống so với một người không hút thuốc từ 5-15 năm sau khi cai nghiện thuốc lá.



Về chúng tôi

Giám đốc Phòng khám Thuốc lá:

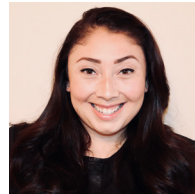


Matt Kendra, PhD



Jodi Prochaska, PhD, MPH

Nhóm trị liệu:



Maura Lau, TTS



Amer Raheemullah, MD

Quản lý chương trình Giáo dục Sức khỏe, Tiếp cận và Quảng bá:

Rachelle Mirkin, MPH

Brittany Pike, MS, RN, BSN

Cindy Tran, MPH

Lưu hành từ 04/2020

Kinh nghiệm Bệnh nhân/Giáo dục Sức khỏe, Tham gia, và Quảng bá Stanford Health Care



Hỗ trợ Cai nghiện Thuốc lá tại Stanford

Trung tâm Ung bướu Dịch vụ Trị liệu Thuốc lá Stanford

MIỄN PHÍ
tham vấn & hỗ trợ
thuốc qua đường dây
điện thoại

Matthew Kendra, PhD

Jodi Prochaska, PhD, MPH

Đại học Y khoa Stanford

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center

Stanford MEDICINE



Dịch vụ Trị liệu Thuốc lá tại Stanford Health Care

Bỏ thuốc lá có thể là một thách thức. Dịch vụ Trị liệu Thuốc lá tại Stanford Health Care cung cấp tham vấn cá nhân và thuốc men để hỗ trợ bệnh nhân trở thành không-thuốc lá

Chúng tôi cung cấp:

- Các buổi họp một-một để tạo động lực và xây dựng kế hoạch trị liệu cá nhân
- Huấn luyện kỹ năng chánh niệm
- Hỗ trợ và giáo dục
- Dễ dàng tiếp cận với chất nicotine thay thế và cai thuốc theo toa

Thông tin, gọi hay điện thư email:

650-285-9468

mauralau@stanfordhealthcare.org

Tại sao Cai nghiện Thuốc lá?²

- Giảm thiểu phản ứng phụ trị liệu (từ phẫu thuật, xạ trị, và hoá trị).
- Tăng cơ hội thành công trị liệu Ung thư.
- Cải thiện sự thờ để hoạt động và tập thể dục dễ dàng hơn.

Những bước vào Cai nghiện

- 1. Chọn đúng ngày.**
Chọn ngày quý vị muốn không-thuốc lá.
- 2. Hãy giữ bận rộn cho 2-3 ngày đầu.**
Dành thời gian trong môi trường không hút thuốc, gọi cho gia đình/ bạn bè, dành nhiều thời gian với thú nuôi, tập làm quen sở thích và sinh hoạt thể lực.
- 3. Loại bỏ các tác nhân thêm thuốc lá.**
Vứt bỏ tất cả các thuốc lá và vật liệu (ví dụ..., gạt tàn thuốc, bật quẹt). Tránh các tiệm bán thuốc lá.
- 4. Tìm sự hỗ trợ và thuốc men.**
Hãy liên lạc với Dịch vụ điều trị Thuốc lá Stanford để nhận thuốc và hỗ trợ. Nó sẽ đem lại lợi ích cho quý vị và gia đình quý vị. Quý vị không phải làm việc này một mình.

Phá vỡ Huyền thoại

Những suy nghĩ phổ thông về sử dụng thuốc lá	Minh chứng
Quá muộn để cai nghiện.	Không bao giờ là quá muộn cho cai nghiện. Khng thuốc lá ngăn ngừa ung thư thứ phát và bệnh tim mạch.
Tôi không muốn dùng sản phẩm thay thế chất Nicotine và bị chúng gây nghiện.	Chất nicotine thay thế giúp quý vị làm giảm dần sự gây nghiện.
Cai nghiện sinh ra căng thẳng và gây nên lo âu/ trầm cảm điều này không tốt cho sức khỏe của tôi.	Sự thiếu hụt chất Nicotine có thể trị được.
Tôi cố gắng cai nghiện và bị thất bại. Tôi sẽ không bao giờ cai được.	Hầu hết mọi người cần phải nhiều lần thử trước khi họ cai nghiện tốt.

¹ American Cancer Society (2018) <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

² Kaiser, E.G., Prochaska, J.J., Kendra, M.S. (2018). Tobacco cessation in oncology care. *Oncology*, 95(3), 1-9. Doi: 10.1159/000489266

³ Peppone, L.J., Mustian, K.M., Morrow, G.R., Dozier, A.M., Ossip, D.J., Janelsins, M.C., ... McIntosh, S. (2011). The effect of cigarette smoking on cancer treatment-related side effects. *The Oncologist*, 16(12). Doi: 10.1634/theoncologist.2011-0169

⁴ Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf