

Quý vị có muốn cải tiến sức khỏe **nhANH HƠN** nhờ giải phẫu hay không?

## Hãy ngưng hút thuốc từ hôm nay.

### Làm thế nào để tôi bỏ hút thuốc?

- Hãy đến bác sĩ để nhờ giúp lập một kế hoạch thích hợp cho quý vị.
- Hãy thử cách trị liệu thay thế chất nicotine (NRT) hoặc thử một loại thuốc ngưng hút thuốc và dùng đúng cách. (NRT gồm miếng dán, kẹo cao su, lozenge, thuốc hít và thuốc xịt vào miệng có chất nicotine. Quý vị không cần toa bác sĩ.)
- Hãy thử dịch vụ cố vấn hành vi. Các cuộc nghiên cứu cho thấy là sử dụng NRT cùng với cố vấn hành vi sẽ cải tiến xác suất bỏ hút thuốc.
- Khi quý vị ngưng hút thuốc, hãy nhờ dược sĩ xem xét lại các loại thuốc của mình. Toán chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cần điều chỉnh một số thuốc của quý vị.

### Tôi nhờ giúp thêm ở đâu?

- Ghi danh với [Chương Trình Bỏ Hút Thuốc BC](#) để được cung cấp NRT MIỄN PHÍ.
- Liên lạc với [Phòng Bỏ Hút Thuốc VGH\\*](#) (cessationclinic@vch.ca) để được cố vấn và giáo dục hành vi MIỄN PHÍ qua điện thoại hoặc video. Dành cho cư dân tại BC.
- Sử dụng [QuitNow\\*](#) để được cố vấn hành vi MIỄN PHÍ bằng điện thoại (1-877-455-2233), bằng text và trợ giúp trên mạng (quitnow.ca). Cũng có [những buổi trợ giúp nhóm](#).
- Sử dụng [Talk Tobacco\\*](#) để được trợ giúp bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ cho Thổ Dân tại talktobacco.ca hoặc bằng điện thoại số 1-833-998-8255.

\*cũng trợ giúp bỏ hút thuốc điện tử

### Chương Trình Bỏ Hút Thuốc BC

Chương trình này cung cấp **phương pháp trị liệu bằng cách thay thế chất nicotine MIỄN PHÍ (NRT)** để bỏ hút thuốc hoặc ngưng dùng các sản phẩm thuốc lá khác. Hãy đến [gov.bc.ca/bcsmokingcessation](http://gov.bc.ca/bcsmokingcessation).

- **Ai có thể sử dụng chương trình này?**  
Tất cả cư dân BC có Thẻ BC Services (hay CareCard).

- **Chương trình này đòi hỏi những gì?**

#### Chọn Lựa 1: Trị liệu bằng cách thay thế chất Nicotine

Chương trình này mỗi năm đòi hỏi đến tối đa 12 tuần liên tiếp cho một loại NRT: kẹo cao su, thuốc ngậm hoặc miếng dán có chất nicotine.

- Muốn có NRT, hãy đến dược sĩ tại địa phương. Quý vị không cần toa bác sĩ.

#### Chọn Lựa 2: Các loại thuốc ngưng hút thuốc

Tùy theo mức đòi hỏi PharmaCare của mình, quý vị có thể được đòi hỏi một phần hoặc toàn phần cho các loại thuốc ngưng hút thuốc: Bupropion (Zyban®) hoặc Varenicline (loại chung).

- Hỏi bác sĩ về các loại thuốc ngưng hút thuốc. Quý vị cần có toa bác sĩ.
- Gọi cho PharmaCare để hỏi về việc đòi hỏi thuốc men.

#### Liên lạc với PharmaCare

Lower Mainland: 604-683-7151

Nơi khác trong BC (miễn phí): 1-800-663-7100

## Tại sao ngưng hút thuốc trước khi giải phẫu lại quan trọng?

Khi quý vị hút thuốc hoặc hít vào khói thuốc phụ từ người khác là quý vị hít vào hơn 7,000 hóa chất độc hại. Khoảng 70 hóa chất này gây ra ung thư.

- Ngưng hút thuốc hoặc bớt hút thuốc có thể giúp giải phẫu an toàn hơn và giúp quý vị cải tiến sức khỏe nhanh hơn.
- Cố đừng hút thuốc not trong ít nhất là 4 tuần trước khi giải phẫu.
- Quý vị bỏ hút thuốc càng sớm thì càng tốt. Mỗi phút quý vị không hút thuốc đều có thể đem lại được khác biệt.

## Ngưng hút thuốc trước khi giải phẫu giúp ích như thế nào?

- ☑ Hệ thống miễn nhiễm của quý vị sẽ hoạt động hiệu quả hơn. Quý vị ít bị rủi ro nhiễm trùng vết thương hơn.
- ☑ Vết thương của quý vị sẽ lành nhanh hơn vì có thêm dưỡng khí và các chất dinh dưỡng trong cơ thể quý vị.
- ☑ Quý vị sẽ dễ thở hơn, cải tiến được huyết áp và nhịp tim.
- ☑ Quý vị sẽ giảm bớt rủi ro nhiễm trùng phổi và ngược.
- ☑ Quý vị có thể về nhà sớm hơn.

## Khi tôi ngưng hút thuốc thì người tôi sẽ như thế nào?

Khi quý vị ngưng hút thuốc được:

<b>20 phút</b>	huyết áp của quý vị hạ xuống bằng với lúc trước khi quý vị hút điếu sau cùng.
<b>8 giờ</b>	Mức khí carbon monoxide trong máu quý vị hạ xuống mức bình thường. (Carbon monoxide là một khí độc. Khí này có trong khói thuốc và khí thải của xe. Hít vào khí này có hại.)
<b>24 giờ</b>	Mức rủi ro bị lên cơn đau tim bắt đầu giảm bớt.
<b>2 tuần-3 tháng</b>	Quý vị có thể thở dễ hơn vì những những đường ống dẫn không khí trong phổi giãn ra. Quý vị có thể hít nhiều không khí vào phổi hơn.
<b>1-9 tháng</b>	Quý vị bớt ho, và phổi làm việc hiệu quả hơn.
<b>1 năm</b>	Quý vị giảm bớt phần nửa mức rủi ro lên cơn đau tim so với người hút thuốc.

(Ứng dụng có phép của Vancouver Coastal Health)

## Những cách giúp quý vị bỏ hút thuốc

Có thể khó bỏ hút thuốc hoặc hút bớt đi. Làm việc gì đó để thay thế hút thuốc có thể làm cho cảm thấy khác hoặc lạ lẫm. Cần phải tập. Hãy tiếp tục!

<b>4D's</b>	<b>Những cách hữu ích khác</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☑ <b>Trì hoãn (Delay)</b> Những cơn thèm thuốc thường sẽ lắng xuống sau 3 đến 5 phút. Cố tập cho cơ thể quý vị chờ thêm.</li><li>☑ <b>Uống nước (Drink water)</b> Thay vì hút thuốc ngay, hãy uống từ từ chút nước lạnh.</li><li>☑ <b>Nghĩ hoặc làm chuyện khác (Distract)</b> Liệt kê những việc cần làm để đầu óc và tay bận bịu. Nghĩ đến những việc quý vị thích làm (chẳng hạn như đi tản bộ, nghe nhạc)</li><li>☑ <b>Hít thở hơi dài (Deep breaths)</b> Hít thở hơi dài có thể giúp quý vị thoải mái mà không nghĩ đến chuyện hút thuốc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ <b>Thay đổi tình huống</b> Đừng đến những chỗ làm quý vị nhớ đến hút thuốc.</li><li>☑ <b>Nghĩ tích cực</b> Nếu quý vị đã ngưng hút thuốc, hãy nghĩ về công sức mình đã bỏ ra nhiều đến mức nào. Hãy cố hết sức để tiếp tục.</li><li>☑ <b>Nhờ trợ giúp</b> Nói chuyện với bạn, người trong gia đình hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe.</li><li>☑ <b>Tiếp tục thử</b> Nhiều người đã bỏ hút thuốc. Quý vị cũng có thể bỏ hút thuốc. Có thể cần thử vài lần. Đừng bỏ cuộc.</li></ul>

(Ứng dụng có phép của Cancer Care Ontario)