

Tại Sao Hút Thuốc Lá Lại Có Hại?

Quý vị có biết...



- Khói thuốc lá có thể gây ra cơn suyễn. Những người mắc bệnh suyễn thường có khí quản nhạy cảm. Khói thuốc lá gây kích thích khí quản và sự kích thích này gây ra cơn suyễn.
- Khói thuốc lá gián tiếp có thể gây ra cơn suyễn. Khói thuốc lá gián tiếp cũng làm tăng mức độ trầm trọng của cơn suyễn. Mùi khói thuốc lá trên quần áo và đồ nội thất có thể gây kích thích phổi của những người mắc bệnh suyễn.
- Hút thuốc trong nhà khiến trẻ em lên cơn suyễn nhiều hơn.
- Trong khói thuốc lá có các loại hóa chất độc hại. Những người sống gần nơi có khói thuốc lá sẽ hít phải các hóa chất trong khói thuốc cũng giống như người hút thuốc và sẽ mắc một số căn bệnh tương tự.
 - Nhiều chất độc gây tử vong
 - Chất bảo quản mô chết
 - Thuốc tẩy móng tay
 - Cồn gỗ
 - hiên liệu dùng để đốt thuốc
 - Thuốc tẩy gia dụng
- Đối với những thành viên gia đình sống cùng với người hút thuốc, lượng khói thuốc lá mà họ hít phải hàng ngày tương đương như khi họ hút từ 1 tới 2 điếu thuốc. Mỗi năm có hơn 3,000 người không hút thuốc lá qua đời do bệnh ung thư phổi do khói thuốc lá gián tiếp gây ra. Khói thuốc lá gián tiếp rất có hại cho trẻ em. Hút thuốc lá có thể giảm bớt tuổi thọ của người hút thuốc lá 8 năm và gây ra nhiều vấn đề khác về sức khỏe.

Những gì quý vị có thể làm:

Ngừng Hút Thuốc Lá

Đây là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân và gia đình của quý vị.

- Nói chuyện với giám đốc y khoa của quý vị về việc bỏ thuốc lá
- Dùng thuốc để giúp cai thuốc lá, thí dụ như cao dán nicotine hoặc Zyban
- Tìm nơi cố vấn qua điện thoại, cá nhân hoặc theo nhóm

Quý vị có thể gọi Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc Lá Tiểu Bang California để được trợ giúp về việc cho ăn bột. Đây là dịch vụ cố vấn miễn phí, được tài trợ bằng tiền thuế thuốc lá. Các cố vấn viên làm việc trong đường dây trợ giúp này được huấn luyện để giúp quý vị có được những gì cần thiết để bỏ thuốc lá.

1-800-778-8440

Những lời khuyên về bỏ thuốc lá



- Nghĩ về những lần quý vị đã cố gắng bỏ thuốc lá. Những gì có tác dụng và những gì không có tác dụng?
- Nhờ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp trợ giúp quý vị.
- Dự định làm những việc thú vị hàng ngày để giúp quý vị không chú ý tới việc hút thuốc lá và làm phần thưởng cho quý vị.
- Tránh tiếp xúc với những người hoặc những tình huống sẽ khiến quý vị thèm hút thuốc.

Nếu quý vị không thể bỏ thuốc lá bây giờ, có nhiều cách để giúp giảm bớt mức độ tiếp xúc với khói thuốc lá cho những người mắc bệnh suyễn:

- Hút thuốc ở bên ngoài nhà.
- Không cho phép bất kỳ người nào khác hút thuốc trong nhà quý vị. Yêu cầu họ ra ngoài hút thuốc.
- Mang áo khoác dành cho người hút thuốc và để áo này bên ngoài nhà. Áo khoác dành cho người hút thuốc sẽ bảo vệ quần áo của quý vị không bị ám khói thuốc lá.

Để tránh hút thuốc gián tiếp

- Đề nghị người nhà và bạn bè hút thuốc ở bên ngoài nhà
- Không cho phép bất kỳ người nào hút thuốc trong xe của quý vị
- Nếu trong gia đình quý vị có người hút thuốc, hãy đề nghị họ cân nhắc việc bỏ thuốc lá