

# Hút thuốc và Thuốc lá điện tử

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN



Here for you

Hút thuốc và thuốc lá điện tử (còn gọi là xì gà điện tử hoặc tẩu thuốc điện tử) có thể dẫn đến tình trạng lệ thuộc vào thuốc lá và nicotin cũng như các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.

Không hút thuốc lá sẽ giúp quý vị khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn. Cai thuốc lá và thuốc lá điện tử sẽ làm giảm mạnh nguy cơ tử vong vì bệnh tim, bệnh mạch máu, bệnh phổi, ung thư và đột quỵ. Quý vị cũng có thể tiết kiệm tiền, có thêm năng lượng và giúp giữ cho những người thân yêu của mình không bị hút thuốc thụ động.

Có những nguồn lực và phương pháp điều trị hữu ích để cai thuốc lá. Quý vị có thể sử dụng những dịch vụ giúp cai thuốc này miễn phí thông qua Medi-Cal. Hãy trao đổi với Bác sĩ Chăm sóc Chính\* (PCP) của mình về việc cai thuốc hoặc hút ít hơn.

*\*Bác sĩ Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị/care.*



## Trợ giúp Dành cho Quý vị



**Thuốc** – PCP có thể kê toa Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT) mà quý vị có thể nhận tại tiệm thuốc tây. Quý vị có thể nhận NRT miễn phí thông qua Medi-Cal. NRT có thể ở dạng gồm, dán, viên ngậm, xịt và ống hít.



**Tư vấn** – Quý vị có thể nhận được tối đa 8 buổi tư vấn miễn phí mỗi năm thông qua Medi-Cal. Quý vị có thể được tư vấn riêng, với một nhóm hoặc qua điện thoại. Hãy trao đổi với PCP của mình về việc đăng ký tư vấn.



**Huấn luyện qua Điện thoại** – Gọi cho Kick It California theo số **1(800) 300-8086** để được trợ giúp miễn phí về cai thuốc lá. Huấn luyện viên của họ là chuyên gia trợ giúp người cai thuốc lá. Quý vị có thể yêu cầu một huấn luyện viên nói ngôn ngữ của mình. Truy cập vào **kickitca.org** để biết thêm thông tin.



**Chương trình nhắn tin** – Soạn tin QUIT SMOKING hoặc QUIT VAPING gửi đến số **66819** để được tư vấn và hỗ trợ 24/7. Với thanh thiếu niên từ 13 đến 17 tuổi, chương trình **SmokefreeTXT** hỗ trợ hàng ngày về bỏ thuốc lá. Soạn tin QUIT gửi đến số **47848**.



**Ứng dụng miễn phí** – Nhận trợ giúp 24/7 trên điện thoại thông minh của quý vị với các ứng dụng như QuitGuide hoặc quitSTART. Các ứng dụng này trợ giúp dựa trên thói quen hút thuốc, tâm trạng, động cơ bỏ thuốc và mục tiêu của quý vị. Tìm hiểu thêm tại **smokefree.gov**.



**Amazon Alexa** – Nói “Alexa, mở ứng dụng Ngừng hút thuốc/Ngừng hút thuốc lá điện tử” (“Alexa, open Stop Smoking/Stop Vaping”). Chương trình này do Trường Y khoa tại UC San Diego dẫn đầu sẽ cung cấp cho quý vị kỹ năng “Huấn luyện viên Ngừng Hút thuốc lá điện tử” trên Alexa. Quý vị có thể nhận được tư vấn bỏ thuốc lá điện tử có thể hữu ích vào những lúc khó khăn trong khi bỏ thuốc lá. Quý vị cũng có thể đăng ký để nói chuyện với Huấn luyện viên Bỏ thuốc lá của Kick It California.



**Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè** – Nói với người thân về kế hoạch bỏ thuốc lá của quý vị. Yêu cầu họ giúp đỡ và hỗ trợ. Lập nhóm với bạn bè hoặc bạn tình cùng cai thuốc với quý vị.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**  
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

## Lợi ích Sức khỏe của việc Cai thuốc lá

Bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử có thể khó khăn, đặc biệt là trong tuần đầu tiên. Nhưng mọi người có thể bỏ hẳn thuốc lá và sẽ thấy lợi ích ngay nhãn tiền! Khi cai thuốc lá thì cơ thể của quý vị có thể tự lành bệnh. Trên thực tế, bệnh có thể lành rất nhanh.

| Thời gian Sau khi Hút thuốc   | Cơ thể Tự lành Như thế nào                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sau <b>20 phút</b>            |  Nhịp tim và huyết áp giảm xuống.                                                                                           |
| Sau <b>12 giờ</b>             |  Máu có thể mang nhiều ôxy hơn.                                                                                             |
| Sau <b>3 ngày</b>             |  Cơ thể sẽ không còn nicotin.                                                                                               |
| Trong vòng <b>1 tuần</b>      |  Các triệu chứng cai thuốc như đau đầu, thay đổi tâm trạng và tăng cảm giác đói sẽ giảm bớt hoặc biến mất hoàn toàn.       |
| Sau <b>2 tuần đến 3 tháng</b> |  Cải thiện chức năng phổi và hệ tuần hoàn (bơm máu từ tim đến phổi để lấy ôxy).                                           |
| Sau <b>1 đến 12 tháng</b>     |  Giảm ho và thở gấp. Có thể cải thiện chức năng tự thanh lọc của phổi và giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.                     |
| Sau <b>1 đến 2 năm</b>        |  Giảm nguy cơ đau tim.                                                                                                    |
| Sau <b>5 đến 10 năm</b>       |  Nguy cơ bị ung thư miệng, họng và thanh quản chỉ còn một nửa. Giảm nguy cơ bị đột quỵ.                                   |
| Sau <b>10 năm</b>             |  Nguy cơ ung thư phổi giảm chỉ còn một nửa so với người hút thuốc. Giảm nguy cơ bị ung thư bàng quang, thực quản và thận. |
| Sau <b>15 năm</b>             |  Nguy cơ bệnh tim mạch vành của quý vị giảm xuống bằng với người không hút thuốc.                                         |

Có nhiều cách để bỏ thuốc lá và mỗi người sẽ có cách hiệu quả khác nhau. Hãy trao đổi với PCP để biết phương pháp phù hợp nhất với mình. Khi đã quyết định thì hãy chọn ngày bỏ thuốc ngay trong tháng tới.



## Chuẩn bị Sẵn sàng cho Ngày Bỏ Thuốc lá



Hãy làm theo một số bước sau đây để giúp quý vị sẵn sàng cho Ngày Bỏ thuốc. Truy cập vào **American Cancer Society** để tìm hiểu thêm.



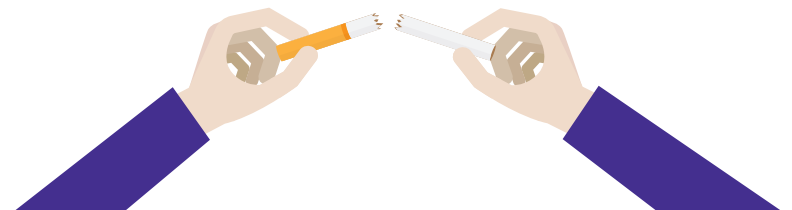
- **Chọn** Ngày Bỏ thuốc và đánh dấu ngày đó trên lịch của quý vị.
- **Nói cho bạn bè** và gia đình biết về Ngày Bỏ thuốc của mình.
- **Liệt kê** 5 lý do hàng đầu để cai thuốc lá. Giữ danh sách ở nơi dễ thấy và đọc hàng ngày.
- **Loại bỏ tất cả thuốc lá**, gạt tàn và tẩu thuốc khỏi nhà, trong ô tô và nơi làm việc.
- **Đề sẵn các sản phẩm thay thế cho đỡ nhai miệng** (kẹo cao su không đường, kẹo cứng, tăm xỉa răng hoặc thanh cà rốt).
- **Chọn phương pháp phù hợp với mình** – quý vị sẽ sử dụng NRT, tư vấn qua điện thoại, tham gia một lớp học chứ? Trao đổi với PCP của mình và tìm hiểu cách đăng ký ngay khi có thể.
- **Thiết lập một hệ thống hỗ trợ**. Đây có thể là một nhóm, bạn bè hoặc một thành viên trong gia đình đã bỏ thuốc lá và sẵn sàng giúp đỡ quý vị.
- **Suy nghĩ về bất kỳ nỗ lực bỏ thuốc lá nào trong quá khứ**. Xác định các yếu tố khởi phát cơn thèm thuốc của mình và lên kế hoạch đối phó khi chúng xuất hiện.

## Vào Ngày Bỏ Thuốc lá

- **Luôn luôn bận rộn** – đi dạo, tập thể dục hoặc dành thời gian ở những nơi cấm hút thuốc như thư viện hoặc rạp chiếu phim.
- **Uống nhiều nước**. Uống nước sẽ giúp thải hóa chất khỏi cơ thể của quý vị.
- **Bắt đầu sử dụng NRT** nếu quý vị lựa chọn như vậy.
- **Tham gia một lớp bỏ thuốc lá** hoặc làm theo kế hoạch tự lực của quý vị.
- **Tránh** hết sức có thể những **tình huống** mà quý vị muốn hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử.
- **Tránh những người đang hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử**.
- **Uống ít hoặc** tránh hoàn toàn rượu bia.
- **Hãy thử một thói quen mới**; khám phá một con đường mới để đến nơi làm việc, uống trà thay vì cà phê, ăn ở một khu vực mới hoặc thử một loại thực phẩm mới.
- **Tự thưởng** vào cuối ngày vì không hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử.

**Cảm thấy muốn hút thuốc hoặc thuốc lá mạnh vào Ngày Bỏ Thuốc là điều bình thường.** Hãy nhớ rằng, sự thôi thúc sẽ qua đi cho dù quý vị có nhượng bộ hay không. Sử dụng những lời khuyên sau để chống lại sự thôi thúc:

1. **Trì hoãn** trong 10 phút. Lặp lại nếu cần.
2. **Hít thở sâu**. Nhắm mắt lại, từ từ hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hãy hình dung phổi của mình tràn ngập không khí trong lành và sạch sẽ.
3. **Uống nước** từ từ, từng ngụm nhỏ.
4. **Làm việc gì khác**. Một số hoạt động sẽ kích hoạt cảm giác thèm ăn. Đứng dậy và đi lại xung quanh.





## Kế hoạch Bỏ Thuốc lá/Thuốc lá điện tử của Tôi

Hãy thử dùng **tờ kế hoạch Bỏ Thuốc lá/Thuốc lá điện tử** để giúp quý vị hoặc người thân lập kế hoạch bỏ thuốc.



Truy cập vào **Kick It California** để tải bản kế hoạch về.



### Kế hoạch của Tôi

Lý do chính để tôi bỏ thuốc lá là: \_\_\_\_\_

**Yếu tố gây thêm thuốc** (Số lần tôi muốn hút thuốc lá/thuốc lá điện tử)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Chiến lược** (Tôi sẽ làm gì thay vì hút thuốc lá/thuốc lá điện tử)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Ngày Tôi Bỏ thuốc là: \_\_\_\_\_

Nguồn:



"Health Benefits of Quitting Smoking Over Time"  
American Cancer Society  
**cancer.org**



"Making a Plan to Quit and Planning Your Quit Day"  
American Cancer Society  
**cancer.org**



"My Quit Vaping Plan"  
Kick It California  
**kickitca.org**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**

Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**