

Bỏ hút thuốc:

Khi bạn muốn bỏ hút thuốc, những lợi ích về sức khỏe, tài chính, và sự tự tin có thể thúc đẩy bạn bỏ hút thuốc. Các thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, và người cùng cộng tác mà không hút thuốc cũng sẽ có lợi khi bạn bỏ hút thuốc.

Chỉ trong vòng 20 phút sau khi bỏ hút thuốc, quá trình lành bệnh sẽ bắt đầu. Sau 20 phút, huyết áp và nhịp đập của tim sẽ trở lại bình thường.

Sau 8 tiếng từ khi bỏ hút thuốc, mức nicotine (chất nhựa trong thuốc lá) trong máu sẽ giảm xuống một nửa, và mức Oxy sẽ trở lại bình thường.

Sau 24 tiếng, phổi bắt đầu làm sạch các chất nhờn và các chất dơ khác của khói thuốc.

Sau 48 tiếng sẽ không còn chất nicotine trong cơ thể. Khả năng nếm và ngửi của bạn trở nên tốt hơn rất nhiều.

72 tiếng sau khi bạn bỏ hút thuốc, bạn sẽ thở dễ dàng hơn. Các cuống phổi bắt đầu giãn ra và mức năng lượng tăng lên.

Khoảng giữa 2 và 12 tuần sau khi bạn bỏ hút thuốc, sự lưu thông của máu bạn trở nên tốt hơn.

Giữa 3 và 9 tháng, các vấn đề về ho, thở khò khè và hô hấp trở nên tốt hơn.

5 năm sau khi bạn bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim của bạn sẽ giảm xuống một nửa so với người hút thuốc.

10 năm sau khi bạn bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi của bạn sẽ giảm xuống một nửa so với người hút thuốc. Nguy cơ bị bệnh tim của bạn sẽ bằng với người chưa hút thuốc bao giờ.

Cho dù cai thuốc trễ trong đời, việc từ bỏ hút thuốc vẫn mang lại kết quả khả quan: Cai hút thuốc lá ở tuổi 65 có thể giảm thiểu đến 50% nguy cơ tử vong vì bệnh có liên hệ đến hút thuốc.

Từ bỏ hút thuốc có nhiều lý do quan trọng khác chứ không phải chỉ phòng ngừa ung thư phổi.



Bỏ hút thuốc là một sự thử thách. Một khi bạn bỏ được, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể thành công trong các công việc khó khăn và có thể điều khiển cuộc sống của mình nhiều hơn. Bỏ hút thuốc là giúp bạn tự tin tưởng ở chính mình.

Hút thuốc làm cho việc tập thể dục khó khăn hơn. Người hút thuốc bị ho và cảm lạnh nhiều hơn người không hút thuốc và lâu lành bệnh hơn.

Bỏ hút thuốc giống như được tăng lương khoảng \$1800 một năm nếu bạn hút 20 điếu thuốc một ngày.

Hút thuốc cũng ảnh hưởng đến hình dáng bên ngoài của bạn. Làn da thiếu Oxy do hút thuốc sẽ trở nên khô và xám. Vết nhăn ở mắt và miệng xuất hiện sớm hơn và nhựa thuốc lá làm vàng răng và ngón tay của bạn.

Hút thuốc ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và gây khó khăn khi sinh đẻ. Nam giới hút thuốc có thể bị bất lực do sự tổn thương ở các mạch máu của dương vật. Chất lượng và mật độ tinh trùng cũng sẽ bị ảnh hưởng do hút thuốc. Người hút thuốc có thể sản xuất ít tinh trùng hơn và tinh trùng có thể bị bất thường nhiều hơn.

Phụ nữ hút thuốc lâu thụ thai hơn và dễ bị hư thai. Trẻ sơ sinh của các bà mẹ hút thuốc khi mang thai sẽ dễ bị sanh non, chết non trong khi sanh, hoặc chết trong một thời gian ngắn sau khi sanh. Trẻ sơ sinh tiếp xúc với khói thuốc có nguy cơ bị chết cao hơn vì triệu chứng chết bất tử ở trẻ em (Bệnh SIDS)

Cuối cùng, điều quan trọng cần biết là trẻ em của cha mẹ hút thuốc dễ bị bệnh viêm phổi và viêm phế quản trong năm đầu tiên, dễ bị suyễn thường xuyên hơn và nặng hơn, và dễ trở thành người hút thuốc.

Hiện nay, có nhiều cách để giúp người hút thuốc bỏ hút. Một số người tự bỏ hút thuốc. Có người tham gia nhóm trợ giúp cùng với những người khác cũng đang tập bỏ hút thuốc. Một số người chọn sử dụng miếng cao dán nicôtine hoặc kẹo cao su.

Để hiểu rõ hơn về sự trợ giúp hiện có để giúp bạn bỏ hút thuốc, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn. Đối với một số người, phải cố gắng nhiều lần để bỏ hút thuốc. Đừng nản trí—bỏ hút thuốc là một thử thách lớn nhưng lợi ích của việc không hút thuốc thậm chí còn lớn hơn!

Quitting Smoking

When you want to quit smoking, the benefits for your health, finances and confidence can motivate you to stop and stay stopped. Family members, friends, colleagues and associates who don't smoke also benefit when you stop.

Within just 20 minutes of quitting the healing process begins. After 20 minutes, blood pressure and pulse return to normal.

After 8 hours of quitting, the nicotine level in the blood is reduced by half, and oxygen levels return to normal.

After 24 hours, lungs start to clear out mucous and other smoking debris.

After 48 hours, there is no nicotine left in the body. Your ability to taste and smell is greatly improved.

72 hours after you quit, breathing becomes easier. Bronchial tubes begin to relax and energy levels increase.

Between 2 and 12 weeks after you quit, circulation of your blood improves.

Between 3 and 9 months, coughs, wheezing and breathing problems improve.

5 yrs after you quit, your risk of heart attack falls to about half the risk of a smoker.

10 yrs after you quit, your risk of lung cancer falls to about half that of a smoker. Your risk of heart attack is the same as someone who has never smoked.

Even quitting late in life can have positive effects: Giving up smoking at age 65 can reduce smoker's risk of dying of smoking related disease by 50%.

Quitting smoking is important for more reasons than just for preventing lung cancer.

Quitting smoking is a challenge. Once you have quit, you will know you can succeed at difficult tasks and take more control of your life. Quitting helps you believe in yourself.

Smoking makes it harder to exercise. Smokers have more coughs and colds than non-smokers and take longer to feel well again.



In a way, giving up smoking is like getting a pay raise, as much as \$1800 a year if you smoke 20 cigarettes a day.

Smoking affects your physical appearance, too. Skin starved of oxygen by smoking becomes dry and grey. Wrinkles around the eyes and mouth develop much earlier and the tar stains your teeth and fingers.

Smoking impacts fertility and complicates childbirth. Men who smoke may suffer impotence due to damage to the blood vessels in the penis. Sperm quality and density can also be affected by smoking. Smokers may produce less sperm and their sperm may have more abnormalities.

Women who smoke take longer to conceive and are more likely to have a miscarriage. Babies born to mothers who smoked in pregnancy are more likely to be premature, stillborn or die shortly after birth. A baby exposed to tobacco smoke has a higher risk of dying from Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Finally, it is important to understand that children whose parents smoke are more likely to get pneumonia and bronchitis in their first year of life, to suffer from more frequent and more severe asthma attacks and to become regular smokers themselves.

These days, there are many options available to help smokers quit. Some people quit smoking on their own. Others join a support group with other people who are also trying to quit. Some people choose to use products like the nicotine patch or gum. To learn more about help that is available to you for quitting smoking, talk to your doctor or nurse.

For some people, quitting smoking takes more than one try. Don't give up trying – the challenge to quit is big but the rewards of being smoke-free are even greater!