

Cai Thuốc Lá

HƯỚNG DẪN TỰ CHĂM SÓC



Quý vị đang nghĩ đến việc bỏ thuốc lá? IEHP sẵn sàng hỗ trợ quý vị. Bất kể quý vị sử dụng thuốc lá như thế nào – nhai, hút thuốc lá điện tử, hút thuốc lá hoặc thứ gì khác... hướng dẫn này dành cho quý vị.

Cho dù đây là lần đầu tiên quý vị cố gắng bỏ thuốc lá hay quý vị đã thử nhiều lần trong quá khứ, đừng bỏ cuộc! Một số người có thể phải thử nhiều lần.

Việc có kế hoạch có thể giúp quý vị thành công. Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị lập kế hoạch và cung cấp cho quý vị những mẹo hữu ích để bỏ thuốc lá vĩnh viễn.



Lý Do của Tôi

Hãy nêu ít nhất một hoặc hai lý do việc bỏ thuốc lá lại quan trọng với quý vị đến vậy. Lặp lại những điều này với chính mình khi việc bỏ thuốc lá trở nên khó khăn. Quý vị thậm chí có thể muốn treo danh sách này ở nơi quý vị có thể nhìn thấy mỗi ngày.

Ví dụ:

Để trở thành tấm gương tốt hơn cho con cái tôi.

Để giảm nguy cơ ung thư.

Để có nhiều tiền hơn mua xe mới.

Lý do tôi bỏ thuốc lá:

“Bỏ thuốc lá” có nghĩa là gì?

Nghĩa là cai thuốc lá. Nicotine là một chất hóa học trong các sản phẩm thuốc lá và gây nghiện. Việc cai thuốc (hoặc thêm) nicotine có thể khiến việc bỏ thuốc trở nên khó khăn. Vì vậy, bỏ thuốc là sự kết hợp của...

- Kiểm soát cơn thèm nicotine của quý vị cho đến khi chúng biến mất
- Thay đổi thói quen của quý vị để thuốc lá không còn là một phần trong cuộc sống của quý vị nữa

Không có một “cách đúng đắn” nào để bỏ thuốc. Quý vị có thể chọn bỏ thuốc theo nhiều cách – chẳng hạn như cai thuốc lá đột ngột, giảm dần lượng sử dụng theo thời gian hoặc dùng thuốc. Nhưng có một số phương pháp bỏ thuốc đã được chứng minh là thành công hơn. **Chúng tôi sẽ nêu những phương pháp đó tại đây.**

4 yếu tố chính để cai thuốc thành công:

1 Thuốc:

- Liệu Pháp Thay Thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy, NRT) cung cấp nicotine mà không có các hóa chất độc hại có trong thuốc lá. Một trong những biện pháp sau đây có thể giúp làm giảm sự thôi thúc phải hút thuốc lá (hoặc sử dụng các loại thuốc lá khác) của quý vị và giúp quý vị ứng phó với cơn thèm thuốc.



Thuốc: (tiếp)

Các lựa chọn có thể bao gồm kẹo cao su, miếng dán, viên ngậm, bình xịt và/hoặc thuốc xịt mũi.

- Trong một số trường hợp, các loại thuốc kê toa khác có thể được kê toa.

Thuốc Dùng Để Cai Thuốc Lá

thường là quyền lợi được IEHP đài thọ.
Nói chuyện với bác sĩ về việc kê toa thuốc phù hợp với quý vị.

2 Sự Hỗ Trợ và Hướng Dẫn của Bác Sĩ:

- Bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định loại thuốc phù hợp để giúp quý vị cai thuốc VÀ kê toa thuốc cho quý vị.
- Họ cũng có thể giúp quý vị kết nối với các chương trình cai thuốc và các nguồn hỗ trợ khác.

3 Chương Trình Tư Vấn

- Gặp gỡ chuyên gia cai thuốc để giúp quý vị cai thuốc.

4 Gia Đình, Bạn Bè và Đồng Nghiệp

- Những người thân thiết với quý vị có thể hỗ trợ và chúc mừng quý vị trong suốt quá trình!

PHÒNG NGỪA UNG THƯ PHỔI

Sử dụng các sản phẩm thuốc lá có thể dẫn đến ung thư phổi theo thời gian. Quý vị phải khám sàng lọc ung thư phổi nếu là người hút thuốc hiện tại hoặc đã từng hút thuốc trong ít nhất 15 năm.

Hỏi bác sĩ xem quý vị có đủ điều kiện để khám sàng lọc không, vì khám sàng lọc có thể phát hiện các dấu hiệu sớm của ung thư phổi trước khi quý vị có triệu chứng.

Thay Đổi Thói Quen:

Các tác nhân kích thích là những thứ khiến quý vị muốn sử dụng thuốc lá. Một số tác nhân kích thích phổ biến là...

- Căng thẳng
- Buồn chán
- Những người khác hút thuốc
- Rượu bia
- Sau bữa ăn
- Lái xe

Một số tác nhân kích thích của quý vị là gì?

Bây giờ, hãy cùng nghĩ về một số cách quý vị có thể thay đổi thói quen này để cai thuốc lá.

Quý vị có thể...

- Lái xe theo một tuyến đường khác
- Gọi cho một người bạn khi quý vị thấy căng thẳng
- Tìm một sở thích mới
- Nhai kẹo cao su sau khi ăn

Quý vị có thể nghĩ ra điều gì khác?



3 điều nên làm khi cơn thèm thuốc ập đến:

1. **Trì hoãn.** Làm việc khác trong 10 phút. Lặp lại nếu cần.
2. **Hít thở sâu**
3. **Uống nước**

Hãy nhớ rằng – cơn thèm thuốc sẽ qua đi bất kể quý vị có đầu hàng cơn thèm hay không.



Suy nghĩ rất mạnh mẽ!

Tạo động lực cho bản thân bằng những suy nghĩ tích cực:

Vào ngày cai thuốc, hãy xem mình là một con người mới.

Tập cách tự nói chuyện mới
"Tôi là người không hút thuốc".
"Tôi không hút thuốc lá điện tử".

Nếu ai đó mời quý vị một điếu thuốc lá hoặc sản phẩm thuốc lá, thay vì nói "Không, cảm ơn. Tôi đang cố gắng bỏ thuốc".
Hãy nói "Không, cảm ơn.
Tôi không hút thuốc".

Chọn Ngày Cai Thuốc:

Việc chọn một ngày chắc chắn mà quý vị sẽ không còn hút thuốc lá sẽ rất hữu ích. Khi quý vị đã sẵn sàng, hãy chọn một ngày trong tháng tới.

Một số người chọn ngày có ý nghĩa đặc biệt như sinh nhật hoặc ngày kỷ niệm. Nhưng có thể là bất kỳ ngày nào phù hợp với quý vị.

Khoanh tròn ngày trên lịch của quý vị và bắt đầu chuẩn bị!

Chuẩn bị:

- Nếu quý vị định dùng thuốc, hãy đảm bảo quý vị có thuốc trước. Đảm bảo quý vị biết khi nào bắt đầu dùng thuốc.
- Vứt bỏ tất cả các vật dụng liên quan đến thuốc lá của quý vị.
- Tích trữ những thứ như kẹo cao su không đường, kẹo cứng, đồ ăn nhẹ, đồ chơi giải trí.
- Chuẩn bị sẵn mạng lưới hỗ trợ của quý vị.

Kế Hoạch Cai Thuốc Lá của Tôi

Sử dụng hướng dẫn này để tạo Kế Hoạch Cai Thuốc Lá của riêng quý vị!

Điền vào từng phần của kế hoạch. Sau đó, sử dụng kế hoạch của quý vị để thảo luận về việc cai thuốc với bác sĩ và treo ở đâu đó để nhắc nhở bản thân về mục tiêu của quý vị mỗi ngày!



Làm cách nào để lên kế hoạch cai thuốc?

- Tôi định sử dụng Liệu Pháp Thay Thế Nicotine
- Miếng dán, kẹo cao su, viên ngậm, thuốc hít hoặc bình xịt.
- Tôi muốn tìm hiểu các loại thuốc kê toa khác.
- Tôi định nhờ bác sĩ hoặc dược sĩ hỗ trợ.
- Tôi định sử dụng dịch vụ tư vấn cai thuốc lá.
- Tôi định nói với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của mình.

Các tác nhân kích thích của tôi

- Khi tôi đói
- Những người khác hút thuốc
- Vào buổi sáng
- Khi tôi thèm
- Rượu bia
- Buồn chán
- Sau bữa ăn
- Trong khi lái xe
- Căng thẳng
- Khác:

Thói quen/cách đối phó mới của tôi

- Lái xe theo một tuyến đường khác.
- Trì hoãn trong 10 phút.
- Học những cách mới để đối phó với căng thẳng.
- Khác: _____
- Hít thở sâu.
- Làm việc khác.
- Uống nước.

Ngày cai thuốc của tôi

Những việc tôi sẽ làm để chuẩn bị

Tôi đã sẵn sàng bỏ thuốc

- Tôi sẵn sàng ngay bây giờ.
- Tôi nghĩ mình sẽ sẵn sàng trong vài tháng tới.
- Tôi không chắc. Tôi chưa sẵn sàng ngay bây giờ.

Các nguồn hỗ trợ của tôi

- Gặp bác sĩ của tôi.
- Liên hệ các nguồn hỗ trợ khác mà tôi cần.
- Tham gia lớp Quản Lý Căng Thẳng.
- Khác: _____
- Liên hệ với Kick It CA.

Các nguồn hỗ trợ

Nguồn Hỗ Trợ Y Tế và Khỏe Mạnh Toàn Diện

Truy cập hơn 20 nguồn hỗ trợ khác nhau trên trang web của chúng tôi: **www.iehp.org**

Quý vị cũng có thể gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **1-800-440-IEHP (4347)** Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối, Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi số **1-800-718-4347**.

Các Chương Trình và Lớp Giáo Dục Sức Khỏe

IEHP cung cấp các chương trình và lớp học để cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của quý vị

Cách đăng ký:

Truy cập lịch sự kiện hiện tại của chúng tôi tại đây:



Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc của California

Nhân Đồi Cơ Hội Cai Thuốc Lá Vĩnh Viễn!

Hãy gọi đến **Kick It California** để được cung cấp dịch vụ cai thuốc lá **MIỄN PHÍ**. Quý vị có thể làm việc riêng với một nhân viên tư vấn để lập kế hoạch phù hợp cho quý vị. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ đặc biệt dành cho phụ nữ mang thai, thanh thiếu niên, người nhai thuốc lá và người hút thuốc lá điện tử (người sử dụng thuốc lá điện tử).

Gọi đến đường dây trợ giúp ngay hôm nay theo số **1-800-300-8086** hoặc truy cập trang web Kick It California tại **Kickitca.org**

Người hướng dẫn cai thuốc lá làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối và Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

- English: **1-800-300-8086**
- Español: **1-800-600-8191**
- Chinese: **1-800-838-8917**
- Tiếng Việt: **1-800-778-8440**



KICK / T
California

Tải về
MIỄN PHÍ
Đăng Ký Ngay
Hôm Nay!



Những điều cần lưu ý khi cai thuốc lá

Khi bắt đầu hành trình cai thuốc, quý vị có thể có một số câu hỏi thường gặp sau đây. Dưới đây là một số mẹo để giải quyết những lo ngại của quý vị.

Nếu tôi tăng cân thì sao?

Hãy nhẹ nhàng với bản thân! Đúng là như vậy – một số người có thể tăng cân khi cai thuốc. Nhưng hãy nhớ rằng, quý vị đang trải qua quá trình chuyển đổi lớn và cai thuốc là lựa chọn tốt nhất quý vị có thể thực hiện cho sức khỏe của mình. Tập trung vào việc cai thuốc ngay bây giờ và đặt mục tiêu kiểm soát cân nặng khi có thể.



Mẹo: Biến việc tập thể dục thành một phần trong ngày của quý vị. Nếu quý vị thấy mình ăn vặt nhiều hơn, hãy thử các lựa chọn ít calo hơn, tốt hơn cho quý vị như trái cây tươi, kẹo cao su không đường hoặc kẹo cứng.

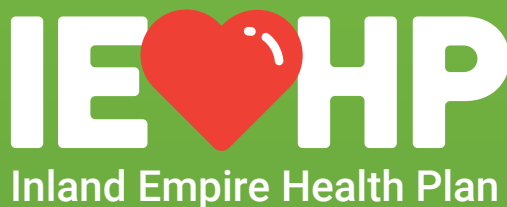
Nếu tôi lỡ hút thuốc hoặc tái nghiện thì sao?

Việc lỡ hút thuốc (lỡ hút thuốc một lần) và tái nghiện (quay lại với thuốc lá) có thể xảy ra. Thường thì phải thử cai nhiều lần. Nhưng quý vị vẫn có thể thành công.

Lời khuyên số 1: Đừng bỏ cuộc. Nếu quý vị chỉ có một lần "lỡ hút", hãy quay lại ngay với tư cách là người không hút thuốc/người không sử dụng thuốc lá. Nếu quý vị tái nghiện, hãy xem đó là kinh nghiệm học hỏi để quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn cho lần thử lại.

Làm cách nào để xử lý căng thẳng khi cai thuốc?

Quý vị sẽ cần thay đổi và học những cách mới. Dành thời gian để lên kế hoạch trước cho việc này. Cân nhắc những cách mới để quản lý căng thẳng, bắt đầu thực hành và đưa vào Kế Hoạch Cai Thuốc của quý vị để quý vị có sự chuẩn bị. Xem phần Nguồn Hỗ Trợ để biết một số ý tưởng về cách bắt đầu!



Hãy luôn kết nối. Hãy dõi theo chúng tôi!

