# Cai Thuốc Lá

## Hướng Dẫn Tự Chăm Sóc



Quý vị đang nghĩ đến việc cai 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 dạng khác… tập hướng dẫn này dành cho quý vị.

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

Một bản kế hoạch có thể giúp quý vị thành công. Tập hướng dẫn này sẽ giúp quý vị lập kế hoạch và cung cấp cho quý vị những lời khuyên hữu ích để cai thuốc lá.



## Lý Do của Quý Vị

**Kể tên ít nhất một hoặc hai lý do việc cai thuốc lá lại quan trọng với quý vị đến vậy.** Tự nhắc lại những lý do này với chính mình khi việc cai thuốc lá trở nên khó khăn. Quý vị thậm chí có thể muốn để danh sách này ở nơi quý vị có thể nhìn thấy mỗi ngày.

Ví dụ:

Để trở thành tấm gương tốt hơn cho con tôi.

Để giảm nguy cơ ung thư.

Để có nhiều tiền hơn mua xe mới.

## Lý do tôi cai thuốc lá:

# “Bỏ thuốc lá” có nghĩa là gì?

Nghĩa là cai thuốc lá. Nicotine là một hóa chất trong các sản phẩm thuốc lá và gây nghiện. Triệu chứng cai (hoặc cơn thèm) nicotine có thể khiến việc cai thuốc lá trở nên khó khăn. Vì vậy, việc cai thuốc lá 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 cai thuốc lá nào là “đúng duy nhất”. Quý vị có thể chọn cai thuốc lá 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 cai thuốc lá đã được chứng minh là thành công hơn. **Chúng tôi sẽ nêu những phương pháp đó tại đây.**

# Bốn yếu tố chính để cai thuốc lá thành công:

## 1 Thuốc hỗ trợ:

- Liệu Pháp Thay Thế Nicotine (NRT) cung cấp nicotine mà không chứa các hóa chất độc hại có trong thuốc lá. Một trong những chất này có thể giúp giảm cơn thèm hút thuốc (hoặc sử dụng các loại thuốc lá khác) và giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng cai thuốc lá.

**Thuốc hỗ trợ:** *(tiếp theo)*

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

- Các loại thuốc theo toa khác có thể được kê toa trong một số trường hợp.

**Thuốc Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá** thường là phúc lợi được IEHP đài thọ. Hãy thảo luận với bác sĩ về việc kê toa thuốc phù hợp với quý vị.

## 2 Sự Hỗ Trợ và Hướng Dẫn từ Bác Sĩ:

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

## 3 Chương Trình Tư Vấn

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

## 4 Gia Đình, Bạn Bè và Đồng Nghiệp

- Những người thân thiết với quý vị có thể hỗ trợ quý vị và cùng quý vị ăn mừng từng bước tiến của quý vị!



# Phòng Ngừa Ung Thư Phổi

Việc sử dụng các sản phẩm thuốc lá có thể dẫn đến ung thư phổi theo thời gian. Điều quan trọng là khám sàng lọc ung thư phổi nếu quý vị hiện tại đang hút thuốc 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...

- Sự căng thẳng
- Những người khác hút thuốc
- Sau một bữa ăn
- Sự buồn chán
- Bia rượu
- 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?***




## Suy nghĩ có sức mạnh to lớn!

Tạo động lực cho bản thân bằng những suy nghĩ tích cực:
Vào ngày cai thuốc lá, hãy xem mình là một con người mới.

Tập cách tự nhủ mới "Tôi là người không hút thuốc lá". "Tôi là người 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 cai thuốc lá".
Hãy nói "Không, cảm ơn. Tôi không hút thuốc".



## Ba nguyên tắc cần nhớ khi cơn thèm thuốc ập đến:

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

Hãy nhớ – cơn thèm sẽ qua đi bất kể quý vị có chiều theo cơn thèm đó hay không.

# Chọn Ngày Cai Thuốc Lá:

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.
Tuy nhiên, quý vị có thể chọn bất kỳ ngày nào phù hợp với mình.

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

## Chuẩn bị:

- Nếu quý vị sẽ dùng thuốc hỗ trợ, hãy đảm bảo là quý vị đã chuẩn bị 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.
- Chuẩn bị sẵn những thứ như kẹo cao su không đường, kẹo cứng, đồ ăn vặt và đồ chơi giải tỏa căng thẳng.
- Chuẩn bị sẵn nhóm hỗ trợ của quý vị.

IEHP
Inland Empire Health Plan



# Kế Hoạch Cai Thuốc Lá của Tôi

**Sử dụng tập hướng dẫn này để tạo Kế Hoạch Cai Thuốc Lá riêng!**
Điền vào từng phần của kế hoạch. Sau đó, sử dụng kế hoạch của quý vị để thảo luận việc cai thuốc lá với bác sĩ và đặt ở đâu đó để nhắc nhở bản thân về mục tiêu của mình mỗi ngày!

| | |
|---|---|
| **Làm cách nào để lên kế hoạch cai thuốc lá?** | • Tôi dự định sử dụng Liệu Pháp Thay Thế Nicotine<br>- Miếng dán, kẹo cao su, viên ngậm, thuốc hít hoặc bình xịt.<br>• Tôi muốn tìm hiểu các loại thuốc theo toa khác.<br>• Tôi dự định nhờ bác sĩ hoặc dược sĩ hỗ trợ.<br>• Tôi dự định sử dụng dịch vụ tư vấn cai thuốc lá.<br>• Tôi dự định nói với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của mình. |
| **Các tác nhân kích thích của tôi** | • Khi tôi đói • Bia rượu • Sự buồn chán<br>• Những người khác hút thuốc • Sau bữa ăn<br>• Trong khi tôi lái xe • Vào buổi sáng • Sự căng thẳng<br>• Khác: • Khi tôi thèm |
| **Thói quen/cách đối phó mới của tôi** | • Lái xe theo một tuyến đường khác. • Hít thở sâu.<br>• Trì hoãn trong 10 phút. • Làm một việc gì khác.<br>• Học những cách mới để đối phó với sự căng thẳng.<br>• Uống nước • Khác: _____ |
| **Ngày cai thuốc lá của tôi** | |
| **Những việc tôi sẽ làm để chuẩn bị** | |
| **Mức độ sẵn sàng cai thuốc lá của tôi** | • Tôi sẵn sàng ngay bây giờ.<br>• Tôi nghĩ mình sẽ sẵn sàng trong vài tháng tới.<br>• Tôi không chắc. Tôi chưa sẵn sàng ngay bây giờ. |
| **Nguồn hỗ trợ của tôi** | • Gặp bác sĩ của tôi. • Liên hệ với Kick It CA.<br>• Liên hệ các nguồn hỗ trợ khác mà tôi cần.<br>• Tham gia lớp Quản Lý Căng Thẳng.<br>• Khác: _____ |

# Nguồn Hỗ Trợ

## Nguồn Hỗ Trợ về Sức Khỏe Thể Chất và Sức Khỏe Toàn Diện của IEHP

Truy cập hơn 20 nguồn hỗ trợ khác nhau tại **iehp.org/stopsmoking**.

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

## 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.

Để đăng ký các lớp học, chương trình hướng dẫn và các dịch vụ khác, hãy gọi cho Ban Giáo Dục Sức Khỏe IEHP theo số **1-866-224-4347**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi số **1-800-718-4347**.



**Quét**
để đăng nhập vào Cổng Thông Tin Hội Viên của IEHP và xem lịch các lớp học của chúng tôi.

## Kick It California + Giáo Dục Sức Khỏe của IEHP

**Nhân Đôi Cơ Hội Cai Thuốc Lá Vĩnh Viễn!**

Nếu hội đủ điều kiện, hội viên IEHP có thể nhận bộ sản phẩm dùng thử liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy, NRT) trong hai tuần và sử dụng dịch vụ tư vấn **KHÔNG TỐN PHÍ**.

Hội viên có thể gọi đến đường dây trợ giúp Kick It California ngay hôm nay theo số **(619) 866-0625** hoặc truy cập **https://kickitca.org/iehp** để tìm hiểu thêm.

Chuyên viên hỗ trợ cai thuốc lá sẵn sàng hỗ trợ từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối, và Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Nếu quý vị không phải là hội viên IEHP, hãy gọi:

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



# Những điều cần lưu ý khi cai thuốc lá

Khi bắt đầu hành trình cai thuốc lá, quý vị có thể có một số câu hỏi thường gặp dưới đây. Sau đây là một số lời khuyên giúp 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 lá. Nhưng hãy nhớ rằng, quý vị đang trải qua quá trình chuyển đổi lớn và cai thuốc lá là lựa chọn tốt nhất mà quý vị có thể thực hiện cho sức khỏe của mình. Tập trung vào việc cai thuốc lá ngay bây giờ và đặt mục tiêu kiểm soát cân nặng khi có thể.



**Lời khuyên: Biến việc tập thể dục thành một phần hoạt động trong ngày. Và 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 trở lại hoặc tái nghiện thì sao?

Việc lỡ hút thuốc trở lại và tái nghiện (quay lại với thuốc lá) có thể xảy ra.
Cai thuốc lá thường cần nhiều lần cố gắng. Nhưng quý vị vẫn có thể thành công.

**Lời khuyên số một: Đừng từ bỏ. Nếu quý vị chỉ có một lần "lỡ hút lại", 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 cố gắng tiếp theo.**

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

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 Lá của quý vị để quý vị có sự chuẩn bị. Xem mục Nguồn Hỗ Trợ để biết một số ý tưởng về cách bắt đầu!

IEHP
Inland Empire Health Plan

**Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!**

©2026 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền. HE_26_9653131_VI