



Chúc mừng

bạn đã thực hiện những bước đầu tiên này hướng tới cuộc sống không còn thuốc lá và thuốc lá điện tử.

Bỏ thuốc lá, thuốc lá điện tử và các sản phẩm chứa nicotine khác là một trong những quyết định tốt nhất bạn có thể đưa ra cho sức khỏe và an sinh của mình. Bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh hơn, kiểm soát tốt hơn và dễ thở hơn.

Bộ Quit Kit (Bộ Tài liệu Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) này là hướng dẫn cá nhân của bạn. Với sự hỗ trợ từ đội ngũ nhân viên được đào tạo của NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW), bộ tài liệu có thể giúp bạn:



Lập kế hoạch cho riêng bạn



Kiểm soát cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử



Tìm hiểu về các sản phẩm và thuốc có thể giúp bạn bỏ hút thuốc



Cảm thấy được hỗ trợ trong suốt hành trình của bạn

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ.

Gọi miễn phí cho **NSW Quitline** (Đường dây hỗ trợ cai thuốc NSW) theo số **13 7848** hoặc truy cập **iCanQuit.com.au** để biết thêm thông tin, công cụ và hỗ trợ.



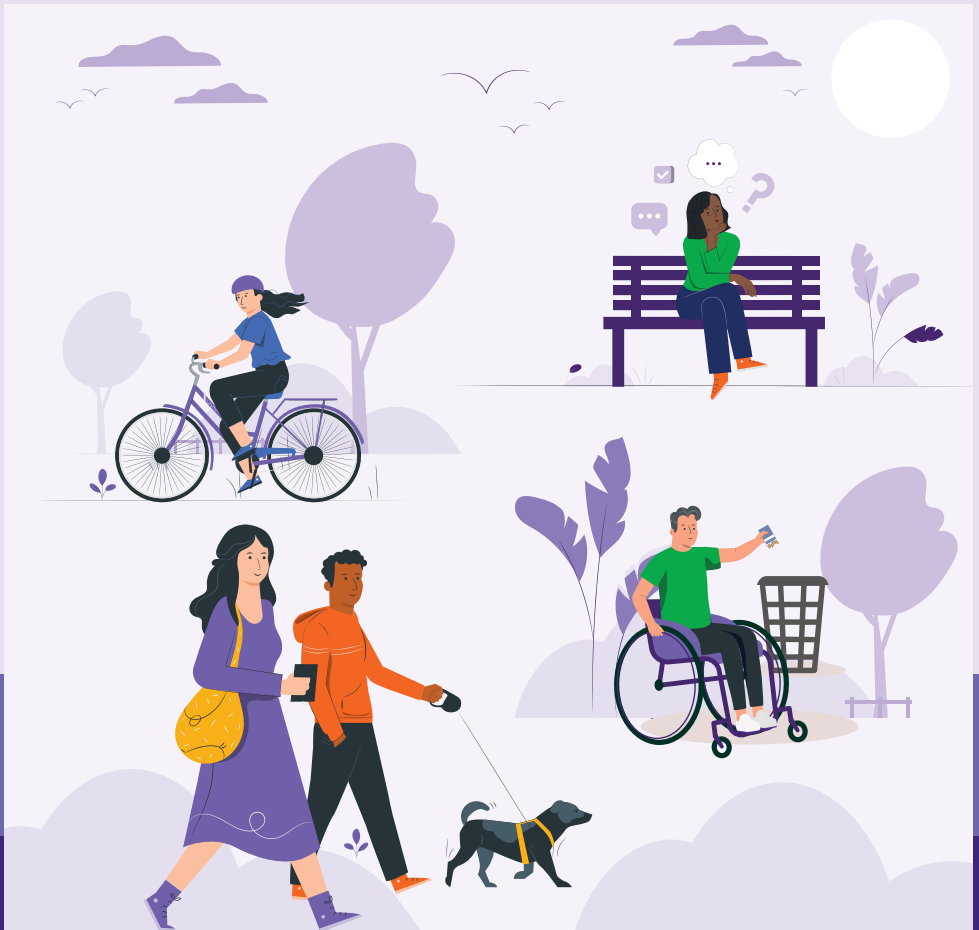
Có thông dịch viên khi bạn gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc). Bạn cũng có thể sử dụng Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS) bằng cách gọi 131 450

iCanQuit.com.au



Từng hơi một

Hướng dẫn bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử.



Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260447-4 – Vietnamese
ISBN: 978-1-74231-480-8 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18894

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.

Mục lục

1. Giới thiệu	4
2. Tại sao bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử lại tốt cho bạn	5
3. Lý do nên bỏ	6
4. Chuẩn bị để bỏ hút thuốc	8
Điều gì xảy ra khi cơ thể bạn cần nicotine?	8
Hiểu rõ điều gì khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử	9
Khi bạn đã từng thử bỏ hút thuốc trước đây	10
Điều gì xảy ra khi bạn bỏ hút thuốc và cách kiểm soát	12
Cơ thể thèm thuốc mạnh và nguyên nhân	14
Chăm sóc sức khỏe trong khi bỏ hút thuốc	18
6. Các cách bỏ hút thuốc	21
Liệu pháp Thay thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT)	23
Thuốc theo toa	24
Sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ hút thuốc lá	24
Các cách khác mà mọi người thử để bỏ hút thuốc	25
7. Lập kế hoạch bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử	26
8. Địch hợc hướg là điều bình thường, không phải là dấu hiệu bạn thất bại	28
9. Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí	29

1. Giới thiệu

Chúc mừng bạn đã thực hiện bước đầu tiên hướng tới cuộc sống không còn thuốc lá và thuốc lá điện tử.

Bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một lựa chọn tốt cho sức khỏe của bạn và những người bạn quan tâm.

Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn lập kế hoạch và hỗ trợ bạn bằng các công cụ đơn giản, lời khuyên dễ làm và những câu chuyện thực. Cuốn sách có thể hữu ích cho dù bạn đang bỏ hút thuốc lá, thuốc lá điện tử hay các sản phẩm nicotine khác.

Hãy sử dụng hướng dẫn này theo cách phù hợp với bạn. Ghi chú, đánh dấu trang và giữ những lời khuyên hữu ích ở nơi bạn dễ nhìn thấy.

Bỏ hút thuốc không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng mỗi bước đều giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu của mình. Hãy tự hào về tiến triển của bạn. Luôn có sẵn hỗ trợ để giúp bạn.

Tốt nhất là nên sử dụng hỗ trợ mà bạn tin tưởng. Bộ Y tế NSW có các dịch vụ hỗ trợ miễn phí được hiển thị trong các ô màu tím. Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng My QuitBuddy (Bạn Đồng hành Bỏ Hút thuốc) của chính phủ Úc.

Ứng dụng QuitBuddy (Bạn Đồng hành Bỏ Hút thuốc)

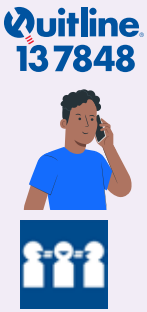
Một ứng dụng trên điện thoại di động giúp bạn bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử. Ứng dụng này đưa ra các lời khuyên để kiểm soát cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử và cho thấy bạn đã tiến triển đến đâu.




iCanQuit
iCanQuit giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử với các công cụ phù hợp với bạn.
iCanQuit.com.au



Pave
Một ứng dụng trên điện thoại di động miễn phí giúp thanh thiếu niên bỏ thuốc lá điện tử.
[Tài xuống Pave](#)



Quitline 137848
NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW)
Dịch vụ điện thoại miễn phí giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
Nếu bạn cần thông dịch viên, chúng tôi có thể sắp xếp khi bạn gọi cho chúng tôi.
[Gọi 13 7848](tel:137848)



2. Tại sao bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử lại tốt cho bạn

Điều đáng làm ở mọi lứa tuổi

Khi bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, có những cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử và các triệu chứng khác do thiếu nicotine là điều bình thường.

Những triệu chứng này không kéo dài mãi mãi. Cơ thể bạn bắt đầu hồi phục ngay khi bạn ngừng sử dụng, và theo thời gian sức khỏe của bạn sẽ được cải thiện.

Hút thuốc lá nghĩa là sử dụng các sản phẩm thuốc lá. Điều này bao gồm thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá nhai, trấu cau, shisha hoặc thuốc lá.

Shisha không an toàn. Nó chứa nicotine và các hóa chất có thể gây hại cho bạn. Nước cũng không làm cho nó an toàn hơn. Một lần hút shisha có thể tương đương với việc hút tới 100 điếu thuốc lá.

Hút thuốc lá điện tử nghĩa là sử dụng vape hoặc thuốc lá điện tử. Các thiết bị này làm nóng chất lỏng để tạo ra một làn sương mù đi vào phổi.

Những lợi ích khi bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử:

- bạn thở dễ dàng hơn
- bạn có nhiều năng lượng hơn
- thức ăn có mùi và vị ngon hơn
- bạn cảm thấy vui vẻ hơn

- bạn tiết kiệm được tiền
- gia đình bạn an toàn hơn do tránh được khói thuốc lá hoặc hơi thuốc.

Khi bạn bỏ hút thuốc lá:

- cơ thể bạn hồi phục tốt hơn sau khi ốm đau hoặc bị thương
- tìm bạn khỏe hơn
- máu lưu thông tốt hơn
- bạn ít có khả năng mắc bệnh ung thư và bệnh tim hơn
- da bạn sẽ sáng hơn.

Không sử dụng thuốc lá nhai hoặc các sản phẩm chứa nicotine như trấu cau, thuốc lá nhai và túi nicotine cũng mang lại những lợi ích tương tự cho cơ thể như bỏ hút thuốc lá.

Khi bạn bỏ hút thuốc lá điện tử, bạn sẽ:

- ít có nguy cơ mắc các vấn đề về phổi như viêm phổi
- có miệng, răng và nướu khỏe mạnh hơn
- suy nghĩ minh mẫn hơn
- sức khỏe tinh thần tốt hơn.



3. Các lý do để bỏ hút thuốc

Biết lý do tại sao bạn muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ hữu ích. Lý do của bạn sẽ giúp bạn tiếp tục khi mọi thứ trở nên khó khăn. Mỗi người có những lý do khác nhau. **Khoanh tròn những điều quan trọng nhất đối với bạn:**



Cảm thấy khỏe mạnh hơn – Khi bạn ngừng hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, cơ thể bạn bắt đầu hồi phục. Bạn thở dễ dàng hơn, ho ít hơn và nhanh khỏi khi bị cảm lạnh và cúm hơn.



Khỏe mạnh hơn – Vận động cơ thể dễ dàng hơn và bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn.



Cảm thấy bình tĩnh hơn – Ban đầu, không có nicotine có thể gây căng thẳng. Điều này là bình thường. Sau vài tuần, hầu hết mọi người đều cảm thấy bình tĩnh và cân bằng hơn.



Lấy lại sự kiểm soát – Nicotine gây nghiện. Bỏ hút thuốc sẽ giúp bạn lấy lại sự kiểm soát.



Tiết kiệm tiền – Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử tốn rất nhiều tiền. Bỏ hút thuốc đồng nghĩa với việc bạn sẽ tiết kiệm được nhiều tiền hơn. Bạn có thể tìm hiểu số tiền tiết kiệm được trên iCanQuit.com.au/money.



Tận hưởng tự do nhiều hơn – Không còn lo lắng về việc hết thuốc lá/ thuốc lá điện tử hoặc phải mua thêm.



Trông tươi tỉnh và thơm tho hơn – Răng và ngón tay sạch hơn, hơi thở thơm hơn, quần áo và tóc không còn mùi khói thuốc.



Hồi phục tốt hơn khi ốm/bệnh – Cơ thể bạn hồi phục nhanh hơn và các điều trị hiệu quả hơn.



Bảo vệ những người bạn quan tâm – Khói thuốc lá hoặc hơi thuốc có thể gây hại cho người khác. Bỏ hút thuốc giúp gia đình và bạn bè an toàn hơn, và bạn sẽ là tấm gương tốt.



Hỗ trợ những thay đổi lành mạnh khác – Bỏ hút thuốc có thể giúp bạn uống ít rượu bia hơn. Nó cũng có thể giúp bạn cai nghiện các chất khác.



Nếu bạn đang mang thai hoặc dự định có con – Bỏ hút thuốc giúp cả nam và nữ có con. Việc này giúp giữ cho em bé khỏe mạnh.



Không còn thích nữa – Có thể bây giờ bạn không còn thích nữa. Đó là một lý do chính đáng để bỏ hút thuốc.



Tăng sự tự tin – Bỏ hút thuốc cho thấy bạn có thể làm được những việc khó khăn và xây dựng sự tự tin cho những việc khác trong cuộc sống.

Để biết thêm lý do tại sao nên bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử, và cách điều này có thể giúp bạn, hãy truy cập iCanQuit.com.au.

Lý do tôi bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử:

“244 ngày không hút thuốc và tôi đã tiết kiệm được hơn 4000 đô la. Đây là động lực đủ mạnh để tôi kiên trì và chống lại cơn thèm thuốc. Tôi biết rằng nếu tôi hút một điếu thuốc, tôi sẽ lại trở về điểm xuất phát.”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit

4. Chuẩn bị để bỏ hút thuốc

Bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một bước lớn. Bạn không đơn độc. Cảm thấy không chắc chắn nên bắt đầu từ đâu là điều bình thường. Phần này sẽ hướng dẫn bạn những bước đầu tiên đơn giản để giúp bạn bắt đầu.

Điều gì xảy ra khi cơ thể bạn cần nicotine?

Nicotine là chất gây nghiện trong thuốc lá và hầu hết các thuốc lá điện tử. Nó khiến não bộ của bạn cảm thấy dễ chịu trong một thời gian ngắn, đó là lý do vì sao bạn lại muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử ngay sau đó. Sau một thời gian, cơ thể bạn sẽ quen với nicotine. Bạn có thể cần nó chỉ để cảm thấy ổn. Điều này được gọi là phụ thuộc.

Khi ngừng sử dụng nicotine, bạn có thể cảm thấy:

- đau đầu
- tức giận hoặc khó chịu
- khó tập trung
- lo lắng hoặc buồn bã
- đói hơn bình thường.

Những cảm giác này là bình thường. Chúng là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang quen với việc không có nicotine.

Bạn có thể bị phụ thuộc vào nicotine nếu bạn:

- hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử trong vòng 30 phút sau khi thức dậy
- hút hơn 10 điếu thuốc mỗi ngày
- hút thuốc lá điện tử nhiều lần trong ngày
- cảm thấy rất thèm thuốc hoặc có các triệu chứng do thiếu nicotine
- hút thuốc lá điện tử một mình hoặc thức dậy vào ban đêm để hút thuốc lá điện tử.

Nếu điều này nghe có vẻ giống bạn, đừng lo lắng. Bạn vẫn có thể bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Điều đó chỉ có nghĩa là bạn có thể cần thêm một chút trợ giúp.

Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine replacement therapy – NRT) hoặc thuốc có thể giúp cơ thể bạn khi thiếu nicotine và phá vỡ chu kỳ. Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) theo số 13 7848 để được trợ giúp miễn phí.



Hiểu rõ điều gì khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

Bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử không chỉ đơn thuần là cai nicotine. Nó còn liên quan đến những thói quen, nếp sinh hoạt, cảm xúc và tình huống gắn liền với việc hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử.

Một số người, địa điểm, cảm xúc hoặc hoạt động hàng ngày có thể làm tăng cảm giác thèm hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử. Hiểu rõ những tình huống này có thể giúp bạn lên kế hoạch trước và giúp việc bỏ hút thuốc dễ dàng hơn.

Dưới đây là một số lý do phổ biến khiến mọi người hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử. Hãy đánh dấu vào những lý do phù hợp với bạn:

- ☐ cần nicotine
- ☐ thói quen hàng ngày (sau bữa ăn, khi lái xe, xem TV)
- ☐ khi uống cà phê, trà hoặc rượu bia
- ☐ cảm xúc như căng thẳng tâm lý, buồn chán, giận dữ, cô đơn, hoặc vui vẻ
- ☐ để thư giãn hoặc cảm thấy dễ chịu
- ☐ để tự thưởng cho bản thân
- ☐ ở cùng bạn bè hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử
- ☐ các dịp lễ kỷ niệm

☐ những thời điểm hoặc cảm xúc khác:

Cảm giác thèm thuốc có thể rất mạnh, nhưng việc hiểu rõ những điều này sẽ giúp bạn lấy lại sự kiểm soát. Khi bạn biết điều gì khiến bạn muốn hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, bạn có thể lên kế hoạch những việc cần làm thay thế.

Không phải lúc nào bạn cũng tránh được những tình huống này, vì vậy có sẵn một kế hoạch có thể tạo nên sự khác biệt thực sự.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

iCanQuit.com.au/triggers.



Khi bạn đã từng thử bỏ hút thuốc trước đây

Nếu bạn đã từng thử bỏ hút thuốc trước đây, đó là điều tốt. Nhiều người thử nhiều hơn một lần trước khi bỏ được hút thuốc hoàn toàn. Mỗi lần thử, bạn lại học được điều gì đó mới.

Hãy suy nghĩ về:

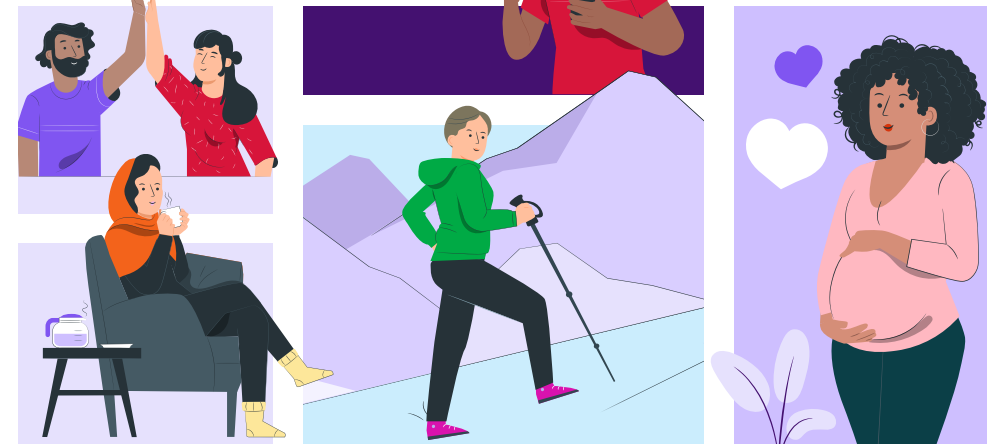
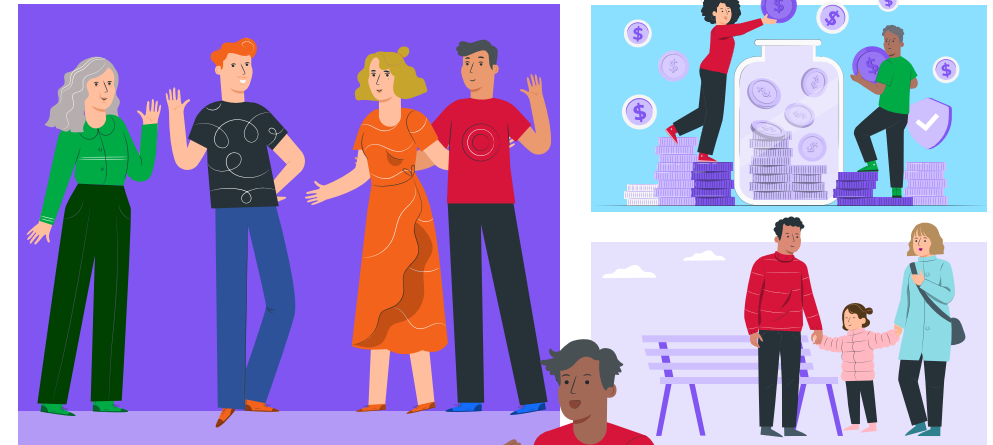
- Điều gì đã khiến bạn bắt đầu lại?
- Lần sau bạn có thể làm gì khác đi?
- Điều gì hữu ích, dù chỉ trong thời gian ngắn?

Sử dụng những gì bạn đã học để lập kế hoạch mới. Mỗi lần thử đều giúp bạn tiến gần hơn đến việc bỏ hút thuốc hoàn toàn.

Hãy nghĩ về những lần thử trước đây. Viết ra:

Điều gì hữu ích?

Điều gì không hữu ích?



5. Điều gì xảy ra khi bạn bỏ hút thuốc và cách kiểm soát

Khi bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, cơ thể bạn cần thời gian để làm quen với việc không có nicotine. Việc này có thể mất 2-4 tuần, và đôi khi lâu hơn. Trong thời gian này, bạn có thể cảm thấy:

- dễ cáu kỉnh
- bồn chồn
- không thể tập trung hoặc hoàn thành công việc
- mệt mỏi do khó ngủ.

Những cảm giác này xảy ra vì cơ thể bạn thiếu nicotine. Ban đầu chúng có thể rất mạnh, nhưng sẽ dễ chịu hơn theo thời gian.

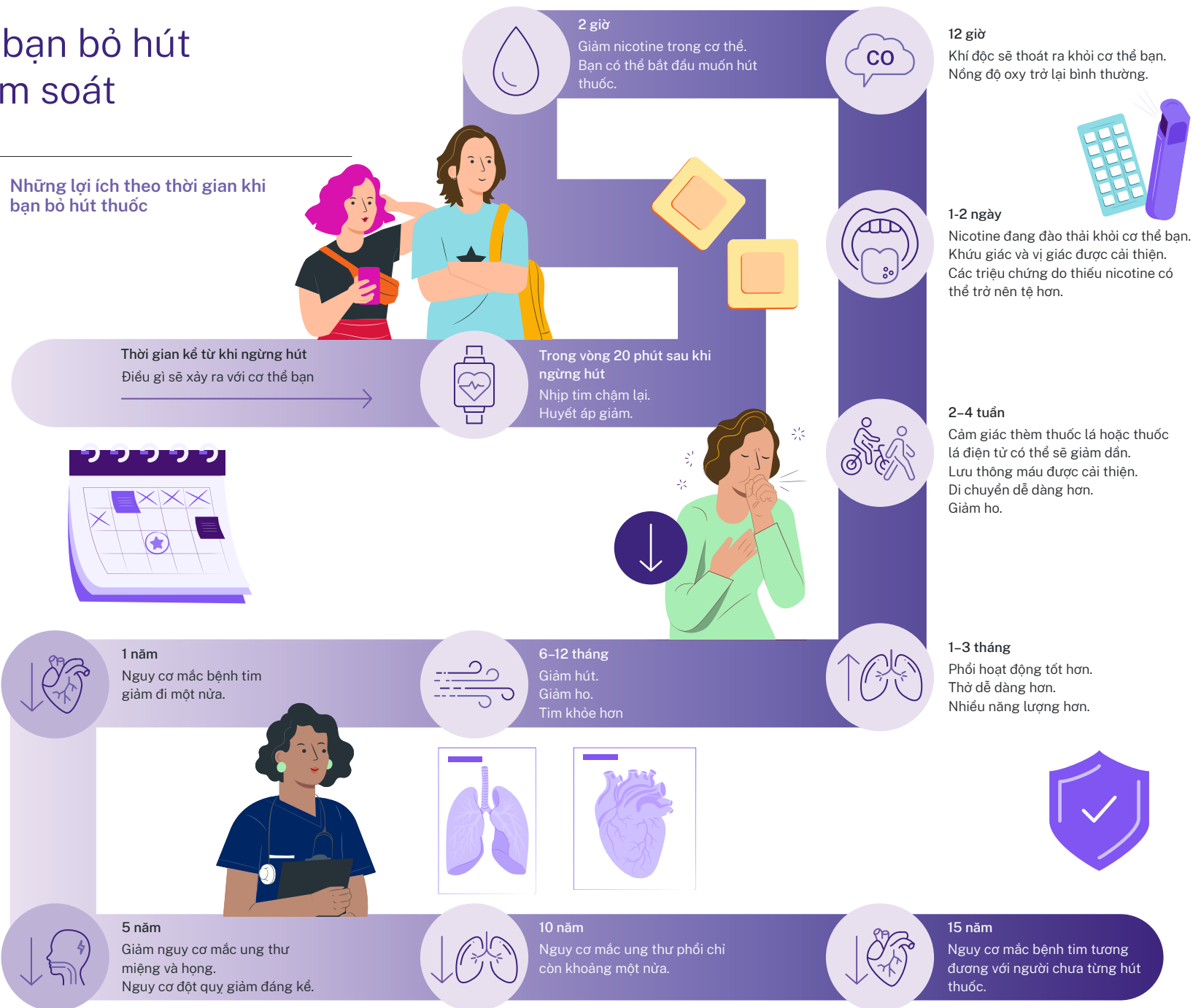
Hình ảnh này cho thấy những gì chúng tôi biết về những lợi ích của việc bỏ hút thuốc. Chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về việc bỏ hút thuốc lá điện tử, nhưng chúng tôi biết rằng việc bỏ hút thuốc lá điện tử có thể giúp bạn thở tốt hơn, tim khỏe hơn và có thể giúp cải thiện sức khỏe tinh thần.

Sử dụng thuốc lá và thuốc lá điện tử cùng lúc có thể khiến việc bỏ hút thuốc khó khăn hơn. Nó có thể:

- khiến cơ thể bạn cần nhiều nicotine hơn
- làm cho các triệu chứng do thiếu nicotine trở nên nghiêm trọng hơn.

Nếu việc bỏ cả hai quá khó khăn, bạn có thể bỏ một loại trước và tìm kiếm sự trợ giúp thêm nếu cần.

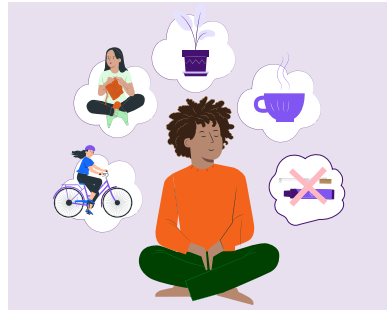
Những lợi ích theo thời gian khi bạn bỏ hút thuốc



Cảm giác rất thèm thuốc và nguyên nhân gây ra chúng

Việc bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử cần có sự kiên trì. Đôi khi, cảm giác thèm thuốc mạnh có thể đến đột ngột, ngay cả khi bạn chưa sẵn sàng. Điều này là bình thường.

Cơn thèm thuốc mạnh là lúc cơ thể bạn thực sự cần nicotine. Chúng thường bắt đầu do địa điểm, thói quen hoặc cảm xúc. Biết được điều gì khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ giúp bạn cảm thấy sẵn sàng hơn và kiểm soát tốt hơn.



Hãy nhớ:

1. Những ngày khó khăn nhất thường là lúc bắt đầu.
2. Mỗi ngày bạn không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một bước tiến hướng tới sức khỏe tốt hơn.

4 bước để kiểm soát cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử



1. Tạm dừng vài phút

Cơn thèm thường sẽ qua đi trong vòng 10-15 phút. Hãy cho bản thân thời gian trước khi hành động theo cơn thèm.



2. Hít thở chậm.

Hít thở sâu và chậm. Điều này có thể giúp cơ thể và tâm trí bạn cảm thấy bình tĩnh hơn.



3. Uống nước.

Nhấp từng ngụm nước chậm để giữ cho tay và miệng bạn bận rộn.



4. Làm việc khác

Chuyển sự chú ý của bạn sang một hoạt động khác, chẳng hạn như:

- đi dạo hoặc tập động tác giãn cơ
- dọn dẹp nhà cửa, nhào nặn đất sét hoặc vận động cơ thể
- nghe nhạc
- chơi một trò chơi đơn giản hoặc ghép hình
- nhai kẹo cao su hoặc ăn nhẹ lành mạnh
- dành thời gian với thú cưng
- nói chuyện với người luôn ủng hộ bạn
- ngồi yên tĩnh và thở chậm
- tưởng tượng một nơi yên bình, an toàn
- sử dụng đôi tay của bạn (làm vườn, vẽ tranh, làm đồ thủ công)
- thở bằng ống hút trong vài phút.

Đừng quá khắt khe với bản thân – quá trình chữa lành cần thời gian.

Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine replacement therapy)

Liệu pháp thay thế nicotine và thuốc có thể giúp giảm cảm giác thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử và làm giảm các triệu chứng do thiếu nicotine.

Tránh xa những thứ khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

Biến nhà và xe của bạn thành khu vực cấm hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Thay đổi thói quen của bạn

Thay đổi cách làm có thể giúp bạn bỏ hút thuốc. Hãy thử những ý tưởng này:

- bắt đầu ngày mới bằng việc tắm hoặc tập thể dục nhẹ
- uống cà phê ở một nơi khác, hoặc dùng một chiếc ly khác
- thử một loại đồ uống nóng khác
- đánh răng hoặc đi dạo sau bữa ăn
- sắp xếp lại chỗ ngồi
- giữ cho tay bạn bận rộn trong khi xem TV
- chọn đồ uống không khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- cầm đồ uống bằng tay mà bạn thường dùng để hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Giao tiếp xã hội

Dành thời gian với những người ủng hộ bạn. Bạn cũng có thể:

- Rủ một người bạn cùng bỏ hút thuốc với bạn
- Tập nói “không”, ví dụ: “Không, cảm ơn, tôi không hút thuốc lá/thuốc lá điện tử nữa”.

Quản lý căng thẳng theo những cách lành mạnh

Xem phần “Chăm sóc sức khỏe trong khi bỏ hút thuốc” trong hướng dẫn này.

Trong các ô bên dưới, hãy viết ra những điều khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, và những việc bạn sẽ làm thay thế.

Những điều khiến tôi muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

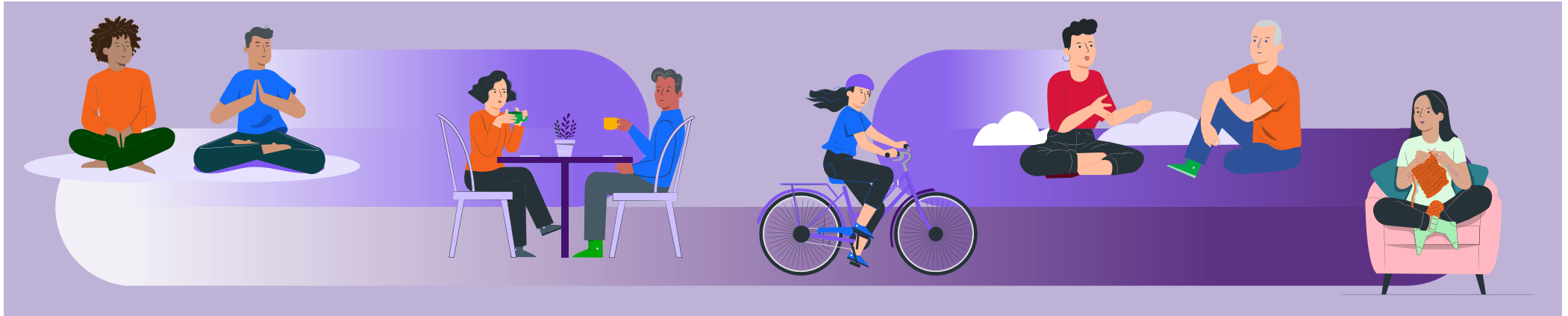
ví dụ: hút thuốc khi uống cà phê buổi sáng

Những việc tôi sẽ làm

ví dụ: uống một loại đồ uống nóng khác ở một nơi khác

Có hiệu quả không?

ví dụ: có/một chút/không



3 chiến thuật giúp bạn duy trì đúng hướng

Điều này có thể giúp bạn trong việc bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử:



Tránh xa những thứ khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
Đó có thể là một số người, địa điểm hoặc thói quen hàng ngày.



Tìm cách đối phó với cơn thèm thuốc.
Bạn có thể thử liệu pháp thay thế nicotine, hít thở sâu chậm rãi hoặc làm điều gì đó khác để phân tâm.



Nếu cảm thấy quá khó khăn, hãy tránh xa tình huống đó.
Nếu cơn thèm thuốc trở dậy mạnh mẽ, hãy lánh đi nơi khác để duy trì đúng hướng.

Lời khuyên:

Mỗi lần bạn nói “không”, bạn đang xây dựng một cuộc sống không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Cơn thèm thuốc thường sẽ biến mất sau một thời gian ngắn, vì vậy hãy giữ cho mình bận rộn. Bạn cũng có thể dùng số tiền tiết kiệm được để làm điều mình thích.

Nếu mọi việc không diễn ra theo kế hoạch, đừng nản lòng. Đó không phải là thất bại, mà là cơ hội để học hỏi.

Chiến thuật đơn giản để kiểm soát cơn thèm thuốc

Trước khi hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy tự hỏi bản thân:



Tôi có đói không?
Hãy ăn gì đó hoặc uống nước.



Tôi có đang tức giận không?
Hãy thử hít thở sâu chậm hoặc vận động cơ thể.



Tôi có đang cô đơn không?
Hãy liên lạc với bạn bè hoặc người thân.



Tôi có đang mệt mỏi không?
Hãy nghỉ ngơi hoặc nghỉ giải lao ngắn.

Chăm sóc những nhu cầu cơ bản này trước tiên có thể giúp giảm cơn thèm thuốc.

Để biết thêm lời khuyên về cơn thèm thuốc và thói quen, hãy truy cập iCanQuit.com.au/cravings/triggers.

“Tôi đang ở ngày thứ 22 và vẫn coi mỗi ngày là một thành công. Có những ngày dễ dàng hơn những ngày khác, có những ngày tôi nghĩ mình sẽ không thể vượt qua được, dù vậy cho đến nay tôi vẫn đang tiến về phía trước. Lần này tôi cố gắng tỉnh táo hơn và khi cảm thấy bồn chồn, tôi sẽ tự tách mình ra khỏi tình huống và đi dạo ở nơi yên tĩnh hoặc đăng nhập vào đây xem mọi người thế nào...”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit



Chăm sóc sức khỏe trong khi bỏ hút thuốc

Bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử giúp cơ thể bạn hồi phục. Bạn có thể nhận thấy những thay đổi trong cơ thể và cảm xúc của mình. Điều này là bình thường. Chăm sóc bản thân có thể giúp ích.

Ăn uống lành mạnh và vận động thường xuyên

Sau khi ngừng hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, bạn có thể cảm thấy đói hơn và ăn nhiều hơn. Điều này xảy ra vì cơ thể bạn đang thích nghi với sự thay đổi.

Tăng cân nhẹ là bình thường và tốt cho sức khỏe hơn nhiều so với hút thuốc lá và thuốc lá điện tử. Nếu bạn lo lắng về cân nặng của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Bạn cũng có thể sử dụng dịch vụ Get Healthy Service (Dịch vụ Sống Khỏe) để được hỗ trợ miễn phí qua điện thoại và trực tuyến. Truy cập gethealthynsw.com.au.

Nếu bạn cảm thấy đói hơn:

- hãy chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ lành mạnh
- chọn thực phẩm giúp bạn cảm thấy no
- uống nước
- chọn đồ ăn nhẹ ít calo như cà rốt
- vận động tích cực bằng cách đi bộ, khiêu vũ hoặc bất cứ điều gì bạn thích
- lên kế hoạch cho các bữa ăn
- thỉnh thoảng tự thưởng cho mình một chút đồ ăn vặt cũng không sao.

Việc bỏ hút thuốc ảnh hưởng đến thuốc men của bạn như thế nào

Khi bạn ngừng hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, cơ thể bạn sẽ thay đổi. Điều này có thể làm thay đổi cách hoạt động của một số loại thuốc, bao gồm cả thuốc điều trị:

- sức khỏe tâm thần
- các vấn đề về tim
- huyết áp
- tiểu đường.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu bạn đang dùng bất kỳ loại thuốc nào trong số này.

Quản lý căng thẳng mà không cần hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

Cảm thấy căng thẳng hoặc xúc động khi bạn ngừng hút thuốc là điều bình thường. Hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một phần trong thói quen hàng ngày của bạn, vì vậy cơ thể bạn đang thích nghi với nó. Những cảm giác này sẽ qua đi. Sau một thời gian, hầu hết mọi người đều cảm thấy bớt căng thẳng hơn sau khi bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Những điều bạn có thể thử khi cảm thấy căng thẳng:

- hít thở sâu và chậm
- đi dạo hoặc tập động tác giãn cơ

- nghe nhạc, đọc sách hoặc tắm nước ấm
- gọi điện cho bạn bè, người thân hoặc gọi cho Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) theo số 13 7848
- uống nước hoặc nhai kẹo cao su không đường
- đi ra ngoài hoặc dành cho mình chút thời gian yên tĩnh
- viết ra những điều khiến bạn căng thẳng tâm lý
- tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát.

Đừng quá khắt khe với bản thân. Bạn có thể nói những điều như: “Tôi đang cố gắng hết sức”.

“...Mọi chuyện thật khó khăn vì trước đó tôi không hề thay đổi bất kỳ thói quen sinh hoạt nào, mọi thứ diễn ra y như cũ, chỉ là thiếu đi điều thuốc lá quý giá. Vì vậy, hãy cố gắng làm việc gì đó khác, việc gì đó để giữ cho đầu óc bạn rộn như xem phim, làm một dự án nào đó, chơi, làm bất cứ điều gì để giúp bạn quên đi cơn thèm thuốc...”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit



Lên kế hoạch mang thai

Sinh con là một thời điểm đặc biệt. Nếu bạn đang lên kế hoạch mang thai, việc bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ giúp cơ thể bạn sẵn sàng.

Việc bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử có thể:

- giúp bạn dễ thụ thai hơn
- giúp thụ tinh trong ống nghiệm (IVF) hiệu quả hơn
- giúp bạn và em bé khỏe mạnh.

Nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú

Nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú, việc bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho bản thân và em bé. Nó giúp em bé phát triển tốt và giúp bạn khỏe mạnh hơn.

Tốt nhất là nên bỏ sớm. Nhưng không bao giờ là quá muộn. Việc bỏ hút thuốc bất cứ lúc nào cũng giúp giảm nguy cơ:

- sảy thai
- sinh non
- sinh con nhẹ cân
- các vấn đề sức khỏe cho cả mẹ và bé.

Sau khi sinh, các hóa chất từ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử cũng có thể truyền vào sữa mẹ. Điều này có thể gây hại cho bé.

Việc bỏ hút thuốc giúp bảo vệ bé.

Tìm trợ giúp để bỏ thuốc khi mang thai hoặc cho con bú

Bạn không cần phải bỏ hút thuốc một mình. Hỗ trợ luôn có sẵn.

Bác sĩ hoặc hộ sinh của bạn có thể trò chuyện và giúp bạn bỏ thuốc một cách an toàn. Họ có thể thảo luận với bạn về kẹo cao su hoặc viên ngậm nicotine, những sản phẩm có thể sử dụng trong thai kỳ với sự hướng dẫn của bác sĩ. Họ cũng có thể kiểm tra hơi thở của bạn (xét nghiệm CO) để đảm bảo an toàn cho em bé khi bạn ngừng hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Bạn có thể gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) theo số 13 7848 để được hỗ trợ miễn phí và riêng tư. Nhân viên Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) có thể giúp bạn:

- lập kế hoạch bỏ thuốc
- đối phó với cơn thèm thuốc
- giữ vững quyết tâm và tiếp tục.

Để biết thêm thông tin về hút thuốc và mang thai, hãy truy cập iCanQuit.com.au/pregnancy.

Tốt nhất là nên bỏ thuốc sớm, nhưng không bao giờ là quá muộn để bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

“31 ngày không hút thuốc và tôi phát hiện mình có thai. Vợ chồng tôi rất hạnh phúc. Ít nhất tôi có thể nói rằng con tôi sẽ không tiếp xúc với khói thuốc.”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit

6. Các cách để bỏ hút thuốc

Lập kế hoạch và tìm hỗ trợ

Không có một "cách tốt nhất" nào để bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Nhưng việc có kế hoạch và hỗ trợ có thể giúp ích. Nếu bạn đã từng thử trước đây, đừng bỏ cuộc. Những gì bạn đã học được trước đây có thể giúp bạn bây giờ.

Một kế hoạch giúp bạn:

- nhớ lý do tại sao bạn muốn bỏ hút thuốc
- chuẩn bị cho những lúc khó khăn
- đặt ra những mục tiêu đơn giản.

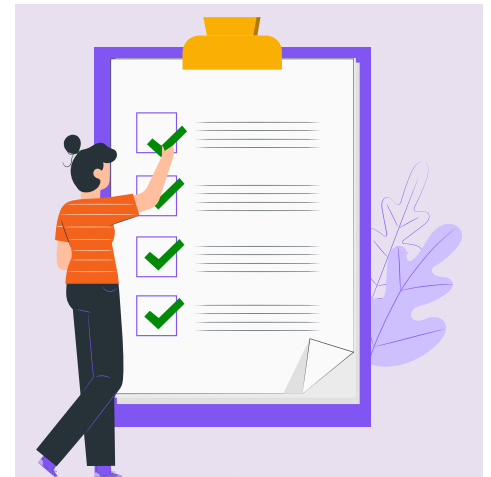
Bạn có thể sử dụng kế hoạch trong cuốn sách nhỏ này hoặc tự lập kế hoạch của riêng mình tại iCanQuit.com.au/quit-plan

Hỗ trợ có thể giúp việc bỏ hút thuốc dễ dàng hơn. Bạn có thể nhờ giúp đỡ từ:

- bác sĩ
- dược sĩ
- y tá hoặc nhân viên y tế
- bạn bè và gia đình
- Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc). Gọi 13 7848 (miễn phí).

Bạn có thể tham gia nhóm trực tuyến iCanQuit và:

- trò chuyện với những người khác
- chia sẻ câu chuyện của bạn
- nhận được sự giúp đỡ
- cảm thấy tự hào về tiến triển của bạn
- nhận tin nhắn hoặc email động viên
- xem bạn tiết kiệm được bao nhiêu tiền.



Bỏ hút thuốc đột ngột

Một số người bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử đột ngột. Điều này khá phổ biến và có thể hiệu quả. Bạn vẫn có thể nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ trong quá trình này.

Bạn có thể:

- nói chuyện với Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc)
- sử dụng kẹo cao su hoặc viên ngậm nicotine
- nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Điều này giúp giảm cảm giác thèm thuốc và khó chịu.

Để tìm hiểu về các cách bỏ hút thuốc khác nhau, hãy truy cập iCanQuit.com.au/ways-to-quit.

Nếu bạn muốn bỏ hút thuốc hoàn toàn, hãy làm theo các bước sau:

- hiểu rõ điều gì khiến bạn muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- lên kế hoạch những việc nên làm thay thế
- tránh xa những người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- nhớ lý do bạn muốn bỏ hút thuốc
- nói chuyện với bác sĩ về liệu pháp thay thế nicotine hoặc thuốc.



Giảm hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử như một bước để bỏ hút thuốc

Bạn có thể thử những ý tưởng này để giúp bạn giảm hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử:

- lập một kế hoạch đơn giản
- ghi lại lượng thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử bạn hút hiện tại
- đặt ra những mục tiêu nhỏ để hút ít hơn mỗi ngày
- chọn một ngày để bắt đầu
- sử dụng các sản phẩm hỗ trợ nicotine (kẹo cao su, miếng dán hoặc viên ngậm)
- làm việc khác khi bạn cảm thấy thèm thuốc – trị hoãn, uống nước hoặc hít thở sâu
- để thuốc lá và thuốc lá điện tử ngoài tầm tay.

Cùng bỏ hút thuốc với người khác

Cùng bỏ hút thuốc với người khác có thể giúp ích. Bạn có thể giúp đỡ lẫn nhau để cùng giữ vững quyết tâm.

Hãy nói với gia đình và bạn bè cách họ có thể giúp đỡ bằng cách không mời bạn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử và bằng cách kiên nhẫn nếu tâm trạng của bạn thay đổi.

Nếu bạn sống chung với người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy yêu cầu họ:

- không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử gần bạn
- hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử ở ngoài trời
- cùng bỏ hút thuốc với bạn nếu họ muốn.

Bạn không thể kiểm soát hành động của người khác. Nếu ai đó hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử gần bạn, bạn có thể:

- rời khỏi phòng
- nói “không”
- sử dụng những phương pháp khác phù hợp với bạn.



Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT)

Liệu pháp thay thế nicotine có thể giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Liệu pháp này giúp giảm những cơn thèm thuốc mạnh.

Liệu pháp này cung cấp cho cơ thể bạn một lượng nhỏ nicotine mà không có các hóa chất độc hại như trong thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

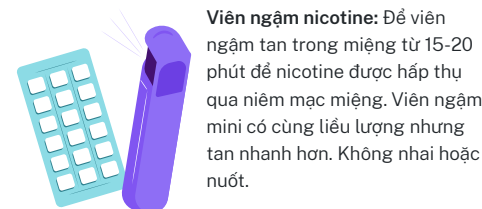
Liệu pháp thay thế nicotine có nhiều dạng khác nhau:

- miếng dán cung cấp nicotine cho cơ thể bạn từ từ
- thuốc dạng ngậm/uống/nhai giúp đưa nicotine vào cơ thể nhanh hơn để cắt các cơn thèm thuốc mạnh.

Các loại Liệu pháp thay thế nicotine bao gồm:

Miếng dán nicotine: Dán lên da và cung cấp nicotine từ từ trong 16 đến 24 giờ.

Kẹo cao su nicotine: Nhai một chút. Đặt kẹo giữa má và lợi. Không tiếp tục nhai.



Viên ngậm nicotine: Để viên ngậm tan trong miệng từ 15-20 phút để nicotine được hấp thụ qua niêm mạc miệng. Viên ngậm mini có cùng liều lượng nhưng tan nhanh hơn. Không nhai hoặc nuốt.

Xịt miệng nicotine: Tác dụng rất nhanh. Xịt vào khoang miệng hoặc dưới lưỡi. Không nuốt.

Sử dụng kết hợp hai loại có thể hiệu quả hơn, ví dụ:

- miếng dán nicotine mỗi ngày, và
- kẹo cao su, viên ngậm hoặc thuốc xịt khi cơn thèm thuốc xuất hiện.

Liệu pháp thay thế nicotine hoạt động tốt nhất khi có sự hỗ trợ như từ Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) (13 7848). Bạn có thể cần liều cao hơn hoặc được hướng dẫn sử dụng đúng cách.

Hầu hết mọi người sử dụng trong 8 đến 12 tuần và sau đó ngừng từ từ. Rất khó có khả năng bị nghiện.

Nếu cơn thèm thuốc vẫn mạnh, hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) (13 7848). Bạn có thể cần liều cao hơn hoặc được hướng dẫn sử dụng đúng cách.

Bạn có thể nhận được liệu pháp thay thế nicotine:

- tại các hiệu thuốc và siêu thị
- với đơn thuốc của bác sĩ.

Một số người có thể mua với giá thấp hoặc miễn phí thông qua Chương trình Tài trợ Dược phẩm (PBS).

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập iCanQuit.com.au/nrt.

Bạn cũng có thể đọc cuốn sách hướng dẫn "Cách Sử dụng Liệu pháp Nicotine" trực tuyến tại iCanQuit.com.au, hoặc gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) để được gửi sách hướng dẫn đến tận nhà. Cuốn sách hướng dẫn này để cập đến:

- cách sử dụng sản phẩm
- các tác dụng phụ có thể xảy ra
- các lời khuyên nếu bạn gặp vấn đề.



Thuốc theo toa

Bác sĩ có thể kê đơn các loại thuốc như varenicline hoặc bupropion để giúp bạn bỏ hút thuốc. Những loại thuốc này giúp giảm cảm giác thèm thuốc và giúp việc bỏ hút thuốc dễ dàng hơn.

Chúng không phù hợp với tất cả mọi người, vì vậy hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

“Tôi đang cố gắng bỏ hút thuốc lần thứ 3 rồi! Lần này tôi đang dùng thuốc theo đơn. Tôi dường như không thể vượt qua cơn thèm thuốc bằng bất kỳ cách nào khác. “Tôi quyết tâm hơn bao giờ hết để bỏ hút thuốc... Tôi cũng đang chật vật để có đủ tiền sống từng tuần một, nên việc bỏ thuốc sẽ giúp tiết kiệm được một khoản đáng kể...”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit

Sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ hút thuốc lá

Sử dụng thuốc lá điện tử không phải là cách tốt nhất để bỏ hút thuốc lá. Chỉ nên thử nếu:

- tư vấn không hiệu quả
- liệu pháp thay thế nicotine không hiệu quả
- thuốc không hiệu quả.

Hiện chưa có loại thuốc lá điện tử nào được Cơ quan Quản lý Sản phẩm Trị liệu (Therapeutic Goods Administration - TGA) phê duyệt để giúp mọi người bỏ hút thuốc lá. Nhiều thuốc lá điện tử có hàm lượng nicotine cao và các hóa chất độc hại.

Tác hại lâu dài của việc hút thuốc lá điện tử vẫn chưa được biết rõ, nhưng nó có thể gây ra:

- tổn thương phổi
- khó thở
- bỏng
- ngộ độc nicotine (nôn mửa, buồn nôn và tiêu chảy)
- tổn thương miệng, họng, răng và nướu.

Nicotine rất có hại cho thanh thiếu niên và có thể gây hại cho sự phát triển của não bộ, dẫn đến:

- các vấn đề về trí nhớ và khả năng tập trung
- tâm trạng kém
- căng thẳng tâm lý và lo lắng hơn.

Nếu bạn đang nghĩ đến việc sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá, trước hết hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ. Nếu bạn dưới 18 tuổi, bạn phải:

- nói chuyện với bác sĩ
- có đơn thuốc.

Không hút thuốc lá và thuốc lá điện tử cùng lúc.

Sử dụng cả hai có thể:

- làm cho chứng nghiện nicotine trở nên nặng hơn
- gây hại cho sức khỏe
- làm tăng nguy cơ ung thư.

Nếu việc bỏ cả hai cùng lúc quá khó, hãy thử bỏ từng thứ một.

Các cách khác mà mọi người thử để bỏ hút thuốc

Một số người thử:

- châm cứu
- thôi miên
- điều trị bằng laser
- các sản phẩm thảo dược
- chương trình Allen Carr
- túi nicotine.

Những phương pháp này chưa được chứng minh là có hiệu quả. Một số phương pháp cũng có thể gây hại hoặc bất hợp pháp.

Thuốc lá thảo dược (herbal cigarette):

- vẫn tạo ra khói độc hại
- có thể gây ung thư.

Túi nicotine

- là bất hợp pháp ở Úc
- có thể gây lở miệng
- có thể gây buồn nôn và đau bụng.

Các phương pháp điều trị bằng thảo dược và laser

- có thể tổn rất nhiều tiền
- có thể không an toàn
- hoặc không hiệu quả.

Những cách an toàn nhất để bỏ hút thuốc là:

- lập một kế hoạch đơn giản
- sử dụng các sản phẩm thay thế nicotine (kẹo cao su, miếng dán)
- sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ
- tìm trợ giúp từ Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc).

Những cách này hiệu quả nhất và mang lại cho bạn cơ hội tốt nhất để bỏ hút thuốc.

7. Lập kế hoạch bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

Viết ra kế hoạch của bạn. Đọc lại kế hoạch khi cảm thấy khó bỏ hút thuốc.

Ngày tôi sẽ bỏ hút thuốc:

ví dụ: “Ngày 15 tháng 12 – sinh nhật của tôi!”



Tôi sẽ ngừng những gì:

ví dụ: “hút thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc cả hai”



Mục tiêu của tôi:

ví dụ: “Tôi sẽ đi bộ 10 phút thay vì hút thuốc vào buổi sáng”



Tại sao tôi muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử:

ví dụ: “Tôi muốn gia đình mình mạnh khỏe”



Tôi sẽ làm gì khi thèm thuốc:

ví dụ: “Tôi sẽ dùng kẹo cao su nicotine khi cảm thấy căng thẳng tâm lý”



Những trợ giúp tôi sẽ sử dụng:

ví dụ: Tôi sẽ sử dụng:

- bác sĩ
- Quitline
- kẹo cao su hoặc miếng dán nicotine
- gia đình hoặc bạn bè.

Những lời tự nhắc nhở bản thân:

ví dụ:

- “Tôi có thể làm được”
- “Những cơn thèm thuốc này sẽ qua đi”
- “Tôi mạnh mẽ hơn thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử”

8. Đi chệch hướng là điều bình thường, không phải là dấu hiệu bạn thất bại



Việc đi chệch hướng khỏi kế hoạch bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử có thể xảy ra, đặc biệt là trong những tuần đầu tiên. Điều này có thể là do:

- cảm giác thèm thuốc mạnh
- bạn đang cảm thấy căng thẳng
- các sự kiện xã hội hay các bữa tiệc đều là những thử thách khó khăn
- những người xung quanh bạn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Mỗi bước đều có giá trị. Hãy tự hào về những nỗ lực mà bạn đang thực hiện.

Bạn nên làm gì nếu đi chệch hướng

Dừng lại và suy nghĩ về những gì đã xảy ra:

- Điều gì khiến tôi muốn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử?
- Lần sau tôi có thể tránh xa nơi đó hoặc tình huống đó không?
- Lần sau tôi có thể làm gì khác đi?
- Tôi có cần thêm sự giúp đỡ hoặc thuốc men không?
- Tôi có đang sử dụng liệu pháp thay thế nicotine đúng cách không?

Hãy tiếp tục. Nếu cần, bạn có thể:

- thay đổi kế hoạch
- vứt bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- bắt đầu lại và tiếp tục tiến về phía trước.

Rút ra bài học từ đó

Mỗi lần thử đều dạy cho bạn điều gì đó. Hãy tự hỏi bản thân:

- Điều gì đã hiệu quả?
- Điều gì không hiệu quả?
- Lần sau tôi cần sự giúp đỡ gì?
- Tại sao tôi muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử?

Điều này giúp bạn cảm thấy sẵn sàng và tự tin hơn vào lần sau.

Để được hỗ trợ thêm, hãy truy cập iCanQuit.com.au/slipups hoặc nói chuyện với nhân viên được đào tạo của Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) ngay hôm nay.

“Hôm nay là kỷ niệm một năm tôi bỏ hút thuốc! Tôi vô cùng tự hào và hạnh phúc! Tôi cảm thấy khỏe hơn và trông cũng khá hơn. Đó không phải là một năm dễ dàng, nhưng tôi đã tìm ra những lý do khiến tôi muốn hút thuốc, hầu hết trong số đó, và đã thay đổi.”

– Thành viên cộng đồng trực tuyến iCanQuit

9. Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí



iCanQuit

Một trang mạng và cộng đồng trực tuyến giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Bạn có thể:

- lập kế hoạch
- nhận lời khuyên
- nhận sự giúp đỡ từ những người khác.

 iCanQuit.com.au



Pave

Một ứng dụng miễn phí giúp thanh thiếu niên bỏ thuốc lá điện tử. Bạn có thể:

- chọn ngày để bỏ hút thuốc
- nhận lời khuyên
- xem bạn đang tiến triển như thế nào.

Tải ứng dụng từ Apple App Store hoặc Google Play.

 **Tải xuống Pave**

Quitline
137848



NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW)

Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) là dịch vụ điện thoại miễn phí và riêng tư. Nhân viên được đào tạo có thể hỗ trợ bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.



Có thông dịch viên khi bạn gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc). Bạn cũng có thể sử dụng Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS) bằng cách gọi 131 450

Giờ hoạt động:

Thứ Hai – Thứ Sáu

Thứ Bảy

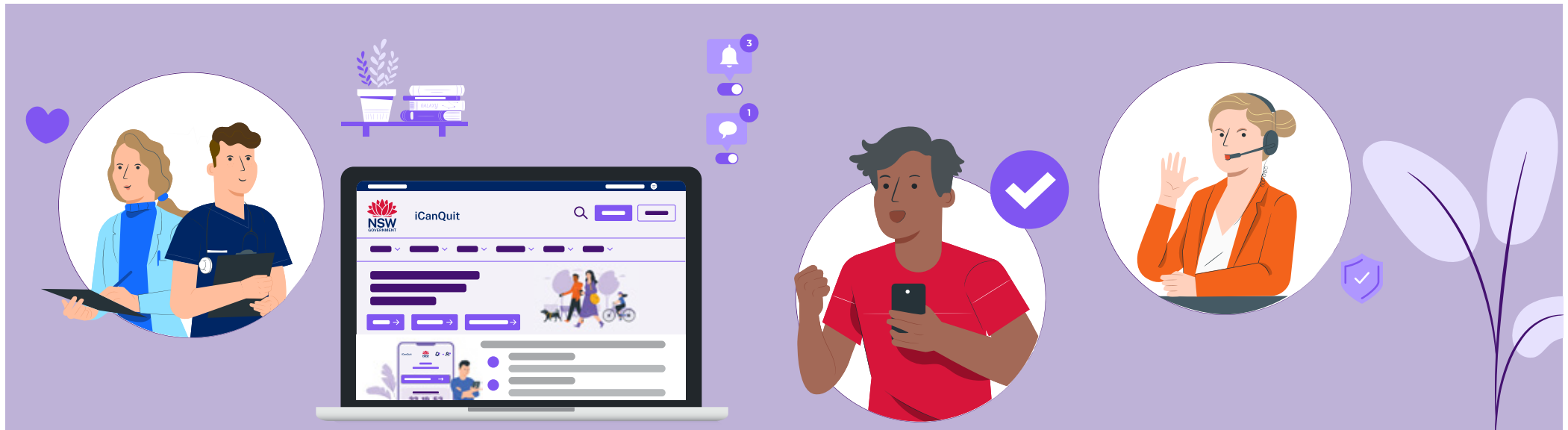
Chủ nhật và ngày lễ:

8:00 sáng – 8:00 tối,

9:00 sáng – 5:00 chiều,

Đóng cửa

 **Gọi 13 7848**



Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên y tế

Bác sĩ hoặc nhân viên y tế của bạn có thể hỗ trợ bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Họ có thể:

- nói chuyện với bạn về việc bỏ hút thuốc
- giúp bạn lập kế hoạch
- đề xuất các sản phẩm thay thế nicotine, như kẹo cao su hoặc miếng dán
- giới thiệu các loại thuốc giá rẻ
- giúp bạn liên hệ với Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc).

Điều quan trọng là bạn nên nói chuyện với họ nếu bạn đang mang thai, cho con bú hoặc có vấn đề về sức khỏe. Họ có thể giúp bạn lựa chọn những gì an toàn và phù hợp với bạn.

Ứng dụng My QuitBuddy



Là một ứng dụng miễn phí có thể giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Ứng dụng này có thể:

- cung cấp cho bạn những lời khuyên và hỗ trợ đơn giản
- giúp bạn kiểm soát cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- cho bạn thấy bạn đã tiến bộ đến đâu.

Bạn có thể tải xuống miễn phí trên điện thoại Apple và Android.

Các chương trình tầm soát ung thư miễn phí

Phát hiện ung thư sớm có thể cứu sống nhiều người. Tại NSW, có các chương trình miễn phí kiểm tra một số loại ung thư.

Tầm soát Ung thư Ruột

Nếu bạn từ 45–74 tuổi, bạn có thể được xét nghiệm tầm soát ung thư ruột miễn phí. Bạn có thể thực hiện xét nghiệm này 2 năm một lần tại nhà.

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập cancer.nsw.gov.au/dothetest

Tầm soát ung thư vú

Tầm soát ung thư vú là miễn phí. Khuyến nghị cho:

- hầu hết mọi người từ 50–74 tuổi
- Thổ dân từ 40–74 tuổi.

Bạn không cần phải gặp bác sĩ gia đình (GP) trước.

Gọi 13 20 50 để đặt lịch hẹn, hoặc truy cập book.breastscreen.nsw.gov.au

Tầm soát Ung thư Cổ tử cung

Nếu bạn từ 25–74 tuổi và đã từng quan hệ tình dục, bạn nên làm xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung. Bạn có thể làm xét nghiệm này 5 năm một lần.

Bạn có thể:

- tự lấy mẫu, hoặc
- nhờ bác sĩ hoặc y tá lấy mẫu giúp.

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập cancerscreening.gov.au/cervical

Chương trình Tầm soát Ung thư Phổi trên Toàn quốc

Bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ kiểm tra:

- tuổi của bạn
- xem bạn có đang hút thuốc hoặc đã từng hút thuốc trước đây.

Nếu bạn đủ điều kiện tham gia chương trình, bạn sẽ được chụp phổi miễn phí. Bác sĩ sẽ thông báo kết quả cho bạn.

Để tìm hiểu thêm, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn, gọi đến Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) hoặc truy cập health.gov.au/our-work/nlcsp/about

Quý vị muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử,
nhưng không rõ bắt đầu từ đâu?

Quitline có nói tiếng Việt



NSW Quitline là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật qua điện thoại, có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử.



Nếu cần thông dịch viên, quý vị gọi Quitline, nói “tiếng Việt” và chờ nối đường dây với thông dịch viên.

Quý vị cũng có thể gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) theo số 131 450 và nhờ nối đường dây với Quitline.

Gọi chúng tôi ngay hôm nay theo số 13 7848

Quitline.137848

