Hút Thuốc và Sử Dụng Thuốc Lá

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân số 1 gây tử vong có thể ngăn chặn được. Sử dụng thuốc lá và hút thuốc có thể gây ra bệnh tim, đột quỵ, hen suyễn và các bệnh về đường hô hấp (hô hấp) khác, mất trí nhớ, huyết áp cao, tiểu đường và nhiều loại ung thư bao gồm ung thư phổi, thực quản, miệng, dạ dày, đại tràng và trực tràng, cổ tử cung nữ, thận, bàng quang, gan và tuyến tụy. Hút thuốc trong khi mang thai có thể gây sinh non hoặc nhẹ cân ở trẻ sơ sinh và có liên quan đến dị tật bẩm sinh. Hút thuốc thụ động, loại khói quý vị hít vào khi ở gần người khác đang hút thuốc, có thể gây ra nhiều bệnh và tình trạng tương tự.

Thuốc lá có thể được sử dụng dưới nhiều hình thức. Các sản phẩm thuốc lá dễ cháy, thuốc lá được châm lửa và đốt cháy, bao gồm thuốc lá điếu, tẩu, xì gà, xì gà nhỏ và xì gà nhỏ. Các sản phẩm thuốc lá không cháy, thuốc lá được đốt nóng trong thiết bị nhưng không cháy, bao gồm thuốc lá điện tử (thuốc lá điện tử) và vape. Thuốc lá không khói là thuốc lá có thể nhai được. Một người sử dụng loại sản phẩm thuốc lá nào không quan trọng. Tất cả các dạng thuốc lá đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Tốt nhất là không nên bắt đầu hút thuốc, vì một khi đã bắt đầu hút thì rất khó bỏ. Điều này là do nicotin, một chất hóa học trong thuốc lá, rất dễ gây nghiện. Nếu quý vị hút thuốc, ngay cả khi quý vị đã hút thuốc trong nhiều năm, bỏ thuốc lá có thể cải thiện sức khỏe của quý vị. Có thể mất nhiều hơn một lần cố gắng bỏ hút thuốc để bỏ hút thuốc mãi mãi. Có nhiều dịch vụ giúp mọi người cai thuốc lá.

Mẹo Bỏ Thuốc Lá

- Lập kế hoạch bỏ thuốc lá. Thiết lập "ngày cai thuốc" có thể giúp quý vị có một mục tiêu.
- Yêu cầu bạn bè và gia đình của quý vị hỗ trợ.
- Tránh những người, địa điểm và những thứ khuyến khích quý vị hút thuốc. Điều này có thể có nghĩa là thay đổi một số thói quen hàng ngày của quý vị, chẳng hạn như nghỉ làm nơi quý vị có thể hút thuốc.
- Duy trì sự bận rộn. Nếu quý vị cảm thấy muốn hút thuốc, hãy tìm những việc khác để làm, chẳng hạn như đi dạo, gọi điện cho bạn bè, tham gia vào sở thích yêu thích hoặc uống một cốc nước.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc bỏ thuốc lá. Có những loại thuốc như liệu pháp thay thế nicotin (NRT) có thể làm giảm lượng quý vị muốn hút thuốc. NRT có nhiều dạng như miếng dán, viên ngậm và kẹo cao su. Ngoài ra còn có các loại thuốc khác, được gọi là thuốc không phải NRT, có thể giúp quý vị bỏ thuốc lá. Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến các nguồn khác, chẳng hạn như một nhóm hỗ trợ lẫn nhau trong

Hút Thuốc và Sử Dụng Thuốc Lá

việc bỏ thuốc lá. Hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế chi trả cho NRT, các loại thuốc khác và tư vấn để giúp người hút thuốc bỏ thuốc lá.

- Hãy liên hệ với DCQuitNow, một dịch vụ được cung cấp miễn phí để giúp những người hút thuốc bỏ thuốc lá. DCQuitNow cung cấp các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ khác như nhắn tin văn bản và NRT. Gọi 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) hoặc truy cập dcquitnow.com.
- Truy cập cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html để biết thêm các mẹo và công cụ giúp quý vị ngừng hút thuốc.

Địa điểm cấm hút thuốc

Washington, DC có luật pháp và quy định để bảo vệ sức khỏe tốt. Điều này bao gồm việc chỉ định các không gian công viên, cơ sở giải trí và sân vận động bóng đá cũng như nơi làm việc là nơi cấm hút thuốc để giảm tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Bộ Phát triển Đô thị và Nhà ở Hoa Kỳ (HUD) và Cơ quan Quản lý Nhà ở DC đã cấm hút thuốc trong tất cả các khu nhà ở công cộng bắt đầu từ năm 2018.

Nếu quý vị sống trong nhà ở nhiều đơn vị khác, chẳng hạn như tòa nhà chung cư hoặc chung cư, không cấm hút thuốc, quý vị có thể tiếp xúc với khói thuốc thụ động ngay cả khi không có ai trong căn hộ của quý vị hút thuốc. Có rất nhiều nguồn trợ giúp sẵn có để giúp quý vị hỗ trợ xây dựng một tòa nhà không khói thuốc. Truy cập Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ hoặc Tổ chức Quyền của Người không hút thuốc Hoa Kỳ để biết thêm thông tin và công cụ.