

# BỎ THUỐC LÀ MỘT VIỆC RẤT QUAN TRỌNG HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY

Chúng tôi sẽ giới thiệu bạn với Đường Dây Cai Thuốc Lá Michigan để giúp bạn bỏ thuốc lá.

Hãy đợi cuộc gọi từ số 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

MIỄN PHÍ cho tất cả bệnh nhân ung thư:

#### Trị Liệu Bằng Thuốc Miễn Phí

- Miếng dán nicotin, kẹo cao su hoặc viên ngậm giúp bạn bỏ thuốc trong tối đa bốn tuần

#### Dịch Vụ Hướng Dẫn Miễn Phí

- Bốn cuộc điện thoại
- Một cố vấn được đào tạo chuyên sâu sẽ gọi đến để hỗ trợ cho bạn trong suốt quá trình bỏ thuốc lá

#### Hỗ Trợ Liên Tục Miễn Phí

- Trợ giúp thêm giữa các buổi hướng dẫn, 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày
  - bằng điện thoại
  - bằng tin nhắn
  - bằng email

BẠN ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN  
MẮC BỆNH UNG THƯ?

BỎ THUỐC  
LÀ MỘT VIỆC  
RẤT QUAN  
TRỌNG

Michigan Cancer Consortium  
PO Box 30195  
Lansing MI 48909

[www.michigancancer.org](http://www.michigancancer.org)

Thông tin trong tài liệu này được thu thập từ:  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)  
<http://www.michigan.gov/tobacco>



BỎ THUỐC LÁ

# KHÔNG BAO GIỜ

LÀ QUÁ  
MUỘN

**BỎ THUỐC LÀ MỘT VIỆC  
RẤT QUAN TRỌNG  
HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM  
NAY**

## DỮ KIẾN VỀ VIỆC BỎ THUỐC LÁ

**Dữ kiện:** Quyết định bỏ thuốc lá có lẽ là quyết định quan trọng nhất mà bạn đưa ra. Bỏ thuốc lá giúp bạn kiểm soát một phần quá trình điều trị ung thư và tăng khả năng sống sót của bạn.

**Dữ kiện:** Những người hút thuốc khi được chẩn đoán đã giảm khả năng sống sót, kết quả điều trị ung thư không mấy hiệu quả, tăng tác dụng phụ do điều trị và chất lượng cuộc sống kém hơn.

**Dữ kiện:** Lợi ích của việc bỏ hút thuốc vượt xa những khó chịu khi cai nicotin.

**Dữ kiện:** Có một số loại thuốc có thể giúp bạn đối phó với việc cai nghiện nicotin và tăng cơ hội vượt qua cơn nghiện nicotin.

**Dữ kiện:** Các bác sĩ và các thành viên khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cung cấp hỗ trợ, Thông Tin và bất kỳ phương pháp điều trị bằng thuốc cần thiết nào để giúp bạn bỏ thuốc lá.

## NHỮNG RỦI RO KHI TIẾP TỤC HÚT THUỐC

- Quá trình điều trị ung thư ít có khả năng thành công.
- Gặp nhiều tác dụng phụ hơn khi phẫu thuật và thời gian phục hồi chậm hơn.
- Gặp nhiều tác dụng phụ hơn khi hóa trị liệu, chẳng hạn như nhiễm trùng và các vấn đề về tim và phổi.
- Gặp nhiều tác dụng phụ hơn khi xạ trị, bao gồm các biến chứng ngắn hạn và dài hạn.
- Tăng khả năng ung thư tái phát.
- Tăng nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng khác, chẳng hạn như bệnh tim và phổi hoặc mắc bệnh ung thư thứ hai

Đường Dây Cai Thuốc Lá Michigan sẽ giúp bạn lập kế hoạch bỏ thuốc lá. Sau đây là một số lời khuyên giúp bạn bỏ thuốc lá:

- Đặt ngày bỏ thuốc ngay bây giờ, trước khi bắt đầu điều trị ung thư
- Trao đổi với nhà cung cấp của bạn để biết phương thức nào là tốt nhất cho bạn
- Chọn một người bạn - khuyến khích những người thân yêu bỏ thuốc lá
- Nói với gia đình/đồng nghiệp rằng bạn đang bỏ thuốc lá và nhờ họ hỗ trợ
- Vứt bỏ tất cả các sản phẩm thuốc lá ra khỏi nhà
- Lường trước những khó khăn khi cai thuốc, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên:
  - Tránh các yếu tố kích thích cơn thèm thuốc
  - Thay đổi thói quen liên quan đến hút thuốc
  - Tìm các hoạt động mới mà bạn thích