

Thuốc Lá TOBACCO FACTS

Tỉ lệ hút thuốc lá hiện nay tại Gia-Nã-Đại như thế nào?

(What is happening to smoking rates in Canada?)

Tỉ lệ hút thuốc lá tại Gia-Nã-Đại đã giảm xuống trong hơn 20 năm vừa qua nhờ vào cách giáo dục và việc trị liệu tốt hơn giúp cho những người hút thuốc lá bỏ thuốc. Ngoài ra giá thuế thuốc lá cũng cao hơn khiến cho nhiều người bỏ hút thuốc. Tuy nhiên, tỉ lệ người hút thuốc lá vẫn còn cao – 19 % dân Gia-Nã-Đại trên 15 tuổi vẫn còn hút thuốc lá và tỉ số cũng còn cao trong lớp tuổi thanh nữ.

Có bao nhiêu người muốn bỏ hút thuốc lá? (How many smokers want to quit?)

Các nghiên cứu vẫn đều đặn cho thấy 70-80% người hút thuốc lá muốn bỏ hút thuốc.

Tại sao người ta vẫn hút thuốc lá? (Why do people keep smoking?)

Chất ni-cô-tin rất gây nghiện. Các chuyên viên nghiên cứu về thuốc lá nói rằng thuốc lá điều và những loại khói thuốc lá khác khi hít vào thì gây nghiện giống như là hê-rô-in hoặc co-caine (ma túy). Bởi vì thói quen và những thúc đẩy về giao tiếp có thể là một phần trong vấn đề hút thuốc, nghiện chất ni-cô-tin trở nên khó dứt bỏ được.

Tại sao chất ni-cô-tin lại dễ nghiện? (Why is nicotine so addictive?)

Chất ni-cô-tin làm tiết ra một hóa chất trong não (chất đô-pa-min) và chất đô-pa-min tạo ra cảm giác thư giãn và sảng khoái. Nhưng trong thời gian giữa những lần hút thuốc thì mức đô-pa-min giảm xuống gây nên những triệu chứng bức rức, bồn chồn hoặc tinh thần căng thẳng. Hút thuốc càng lâu thì cơ thể càng cần nhiều chất ni-cô-tin hơn nữa để tiết ra chất đô-pa-min. Điều này thường là lý do tại sao hút thuốc lá tăng dần theo thời gian.

Vậy có phải đối với những người đã hút thuốc lá lâu dài thì thuốc lá đã tác hại xong rồi phải không? (Is the damage already done for people who have smoked for a long time?)

Những lợi ích về sức khỏe gần như bắt đầu ngay khi một người bỏ hút thuốc và tiếp tục bỏ trong suốt nhiều năm. Rất nhiều tác dụng xấu của thuốc lá cũng sẽ cải thiện theo thời gian.

Ảnh hưởng sức khỏe nào do hút thuốc lá gây ra?

(What are some of the health effects from smoking?)

Hơn hai mươi bốn thứ bệnh liên quan đến hút thuốc lá. Khoảng 85% các ca ung thư phổi đều do hút thuốc lá. Một số bệnh ung thư khác, bệnh tim, cao huyết áp và đột quy cũng đều liên quan đến hút thuốc lá. Một trong những căn bệnh tiến triển mau lẹ nhất là bệnh nghẹt phổi mãn tính (tên tiếng Anh là chronic obstructive lung disease – viết tắt là COPD) hầu như luôn do hút thuốc lá gây ra.

Cách nào hay nhất để bỏ hút thuốc lá? (What is the best way to quit smoking?)

Rõ ràng cách hay nhất để bỏ hút thuốc là kết hợp một chương trình “cai hút thuốc” với một dạng trị liệu y học. Tất cả những cách trị liệu y học thường giúp làm giảm những triệu chứng thèm thuốc và rút thuốc (craving and withdrawal symptoms) thường thấy do nghiện chất ni-cô-tin.

Những loại thuốc nào giúp bỏ hút thuốc lá? (What kind of medication help people quit?)

Có những loại thuốc đã cho thấy sự hữu ích của chúng cho những người muốn bỏ hút thuốc. Thay thế ni-cô-tin (miếng dán hoặc kẹo cao su) và thuốc uống như Champix® đã giúp cho những người bỏ thuốc hút. Nên nhớ rằng, kết hợp một chương trình cai thuốc hút với một trong những cách trị liệu y học này sẽ gia tăng mức thành công gấp đôi!

Có thể nào quý vị nghiện miếng dán hoặc kẹo cao su thay thế chất ni-cô-tin hay không?

(Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)

Hiếm khi quý vị bị nghiện miếng dán hoặc kẹo cao su thay thế ni-cô-tin. Chất ni-cô-tin thấm qua da hoặc qua đường tiêu hóa thì không gây nghiện như hít chất ni-cô-tin và theo thời gian muốn ngưng

các cách trị liệu này cũng dễ dàng hơn nhiều. Điều quan trọng là chất ni-cô-tin bản thân của nó gần như không nguy hiểm bằng những thành phần độc tố chứa trong khói thuốc. Thật sự đối với những người lên cơn đau tim mà đã hút thuốc trước khi lên cơn đau tim thì sử dụng miếng dán ni-cô-tin theo định kỳ có thể giúp cho họ vượt qua được những triệu chứng rút thuốc do phải bỏ hút thuốc đột ngột. Thay thế ni-cô-tin có thể an toàn cho người cai thuốc ngay cả những người nằm trong nhóm “nguy hiểm cao” này.

**Vậy những loại thuốc uống để cai hút thuốc lá có nguy hiểm không?
(Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)**

Những sản phẩm thuốc uống để cai thuốc hút đều an toàn. Cũng như tất cả các loại thuốc men chúng đều có thể có những tác dụng phụ. Bác sĩ/chuyên viên y tế có thể giúp quý vị quyết định dạng trị liệu nào hay nhất để bỏ hút thuốc. **Nên nhớ – hút thuốc lá gây chết người.** Gần phân nửa số người hút thuốc sẽ chết trước 70 tuổi vì những bệnh có liên quan đến hút thuốc lá.

(Tài liệu: Các câu hỏi được sửa đổi từ phần công cụ liên lạc dành cho bệnh nhân trên Mạng Thông Tin Chăm Sóc Chính Yếu của Bệnh Viện Foothills Calgary)

Tôi làm gì nếu muốn bỏ hút thuốc lá?(What do I do if I want to quit smoking?)

- Dịch Vụ Sức Khỏe Alberta và AADAC (Trung Tâm Giúp Đỡ Cai Nghiện) cung cấp hỗ trợ từng người qua điện thoại miễn phí và cố vấn cho những người muốn cai hoặc giảm thuốc hút. Hãy gọi 1-866-332-2322 (tiếng Anh)
- Các Nhóm Cai/Giảm Hút Thuốc Lá tại Trung Tâm Giúp Đỡ Người Buồn Khổ có tổ chức nhóm buổi tối kéo dài 6 tuần. Gọi Kim Blight ở số (403) 266 1601 (tiếng Anh)
- Quit Core, Ban Ung Thư Alberta cung cấp một chương trình giúp đỡ theo nhóm được hướng dẫn bởi các chuyên viên đã được huấn luyện để chỉ dạy cách bỏ hút thuốc lá và liên kết quý vị với những người khác cũng đang bỏ hút thuốc. Gọi số: 1-866-710-QUIT (7848) (tiếng Anh)

Nói chung người ta thường ngại thử và ngại nhờ giúp đỡ bởi vì trước kia họ đã không bỏ được. Tuy nhiên những nguồn trợ giúp này sẽ có lợi cho quý vị bởi vì trung bình người ta phải thử bỏ 7 lần trước khi họ thành công. Cũng thế, những nơi trợ giúp trên đã chứng thực cho thấy tỉ số người bỏ hút thuốc tăng cao (khi kết hợp với thuốc).

Những Lợi Ích Sức Khỏe của Việc Bỏ Hút Thuốc Lá
20 phút sau khi bỏ hút thuốc Nhịp tim chậm lại
1 đến 9 tháng sau khi bỏ hút thuốc Giảm ho và bớt thở hụt hơi
1 năm sau khi bỏ hút thuốc lá Nguy cơ bệnh tim đi kèm do hút thuốc lá còn phân nửa nguy cơ của người đang hút thuốc
5 đến 15 năm sau khi bỏ hút thuốc lá Nguy cơ bị đột quy giảm xuống bằng nguy cơ xảy ra cho người không hút thuốc
10 năm sau khi bỏ hút thuốc lá Tỉ lệ tử vong do ung thư phổi của quý vị giảm xuống bằng phân nửa so với người hút thuốc. Nguy cơ ung thư miệng, cổ họng, thực quản, bàng quang, thận và tuyến tụy giảm xuống.

(Tài liệu: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh, 2004)

Muốn biết thêm thông tin:

Hãy liên lạc với bác sĩ gia đình nếu muốn nói chuyện với chuyên viên y tế. Gọi Health Link Alberta ở số 1-866-408- LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần để biết thêm thông tin và các hướng dẫn y tế.