**KẾ HOẠCH CAI THUỐC LÁ CỦA BẠN**

**Bước 1: Suy nghĩ về việc cai thuốc lá**

* Liệt kê tất cả các lý do bạn nên bỏ thuốc
* Đánh dấu những lý do bạn thấy quan trọng nhất đối với mình: *Tôi không muốn con trai mình hút thuốc, tôi muốn để dành tiền cho con cái học hành, bác sĩ nói bệnh của tôi sẽ nặng hơn nếu tiếp tục hút thuốc*, ..
* Liệt kê những lợi ích gì từ việc cai thuốc: Lợi ích trước mắt (*hơi thở thơm tho hơn, không còn mùi thuốc lá, vị giác và khứu giác được cải thiện.*..); Lợi ích lâu dài (*giảm nguy cơ đột quỵ, ung thư, các bệnh về tim mạch..)*

**Bước 2: Liệt kê các thông tin** có thểlàm tăng “ích lợi” của cai thuốc lá; giảm “ích lợi” của hút thuốc lá; tăng “tác hại” của hút thuốc lá; giảm “tác hại” của cai thuốc lá.

**Bước 3: Chuẩn bị các chỗ dựa cần thiết khi cai thuốc lá .**

* Tự định ra một ngày bắt đầu cai thuốc lá phù hợp với bản thân;
* Công bố quyết định cai thuốc lá cho mọi người biết;
* Loại bỏ các vật dụng liên quan đến hút thuốc lá: gạt tàn, bật lửa.
* Yêu cầu mọi người hỗ trợ nỗ lực cai thuốc lá của bạn bằng cách không hút thuốc lá trước mặt bạn, không mời bạn hút thuốc lá;
* Đề nghị mọi người cảm thông về sự thay đổi tính tình của bạn (nếu có);
* Có thể cai thuốc lá thử một ngày và ghi lại những “khó khăn” xuất hiện trong ngày cai thuốc lá. Nếu thử cai thuốc lá trong vài ngày liên tiếp, chắc chắn bạn sẽ nhận định được những “khó khăn” riêng cho mình là gì.

**KẾ HOẠCH CAI THUỐC LÁ CỦA BẠN**

**Bước 3 (tiếp) : Chuẩn bị các chỗ dựa cần thiết khi cai thuốc lá.**

* Liệt kê các giải pháp để đối phó các triệu chứng khó chịu khi cai thuốc lá:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TÌNH HUỐNG | GIẢI PHÁP |
| 1 | Thèm hút thuốc lá đột ngột | 1. Uống một ly nước mát.
2. Đi bộ một vòng.
3. Hít thở thật sâu ba lần.
 |
| 2 | Thèm thuốc lá khi thấy người khác hút thuốc lá | 1. Tránh đi đến những nơi có nhiều người hút thuốc lá.2. Nói trước với bạn bè về chuyện cai thuốc lá. 3. Tìm cách lánh khỏi nơi có nhiều người hút thuốc lá.  |
| 3 | Thèm hút thuốc lá khi uống cà phê, sau khi ăn cơm | 1. Thay đổi địa điểm, thời gian, bạn bè cùng uống cà phê.
2. Uống cà phê nhanh hơn bình thường.
3. Sau khi ăn cơm xong đứng lên nhanh đi chải răng...
 |

**Bước 4. Thực hiện cai thuốc lá**

1. **Ngày đầu tiên cai thuốc lá:**
* Ngày hôm nay, bạn quyết định cai thuốc lá. Mỗi khi có ham muốn hút thuốc, hãy làm ngay một chuyện khác*: uống một ly nước mát, đi bộ một vòng, chải răng, hít thở thật sâu.v.v. Tránh đi đến những nơi mà bản thân dễ bị cám dỗ hút thuốc lá như quán nhậu, lễ hội.v.v.*
* Đừng lo sợ khi có cảm giác thèm thuốc lá đến mức “không thể chịu nổi”, cảm giác này sẽ giảm nhanh theo thời gian. Cố gắng không hút thuốc lá dù chỉ một hơi. Hãy kiên nhẫn, mỗi ngày qua đi, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn.

**KẾ HOẠCH CAI THUỐC LÁ CỦA BẠN**

1. **Một tuần sau cai thuốc lá:**
* Ghi lại các “ích lợi” do việc cai thuốc lá mang lại trong tuần đầu tiên mà bạn cảm nhận được, ví dụ : Cảm thấy tự hào vì đã cai thuốc lá được 1 tuần, hơi thở sâu hơn, dễ thở hơn, mồ hôi đã giảm mùi thuốc lá...
* Sắp xếp công việc cho bớt căng thẳng trong giai đoạn này;
* Tránh uống trà và cà phê, trà vào buổi tối. Nên đi ngủ đúng giờ,
* Uống thêm vitamin C tối đa 2 g mỗi ngày, nhớ uống nhiều nước.
1. **Ba tháng sau cai thuốc lá:**
* Sau khi cai thuốc lá được 3 tháng, các “khó chịu” do cai thuốc lá đã giảm rất nhiều, đây là lúc bạn cảm nhận ngày càng nhiều hơn những “ích lợi” của cai thuốc lá: *Không còn ho vào mỗi buổi sáng nữa, Da dẻ đẹp hẳn ra*
* Nếu bạn tăng 2 – 3 kg, đừng lo lắng, đây là việc cơ thể bạn phục hồi cân nặng bình thường. Cần điều chỉnh chế độ ăn uống và tập luyện thể lực phù hợp.
1. **Sáu tháng sau cai thuốc lá:**
* Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu vì đã vượt qua được hầu như mọi “khó chịu” do cai thuốc lá.
* Ghi nhớ rằng việc hút lại dù “chỉ một hơi” sẽ làm bạn dễ nghiện trở lại.
1. **Một năm sau cai thuốc lá:**
* Một năm không hút thuốc được coi là cai thuốc thành công. Tuy nhiên thành công này không phải là vĩnh viễn. Khả năng tái nghiện lúc nào cũng tồn tại. Vì vậy, hãy luôn ghi nhận lại những ích lợi của việc cai thuốc lá lâu dài mà bản thân bạn muốn gìn giữ.

**NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ**

**KHI BỎ THUỐC**

* 20 phút: huyết áp và mạch giảm dần tới mức bình thường.
* 8 giờ: lượng oxy trong máu trở về trạng thái bình thường. Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim bắt đầu giảm. Nhiệt độ ngoài da bắt đầu tăng
* 24 giờ: lượng CO trong máu bắt đầu được đào thải; phổi bắt đầu quá trình tự làm sạch và phản xạ ho tăng để thải đờm.
* 48 giờ: cảm giác ngon miệng và mùi vị bắt đầu được cải thiện.
* 1 tuần: giấc ngủ trở lại bình thường.
* 2 tuần đến 3 tháng: sự lưu thông máu trong cơ thể và chức năng thông khí được cải thiện
* 1 đến 9 tháng: các triệu trứng như ho, tiết dịch nhầy, mệt mỏi, khó thở giảm; nhung mao của tế bào niêm mạc phế quản trở lại hoạt động bình thường, giảm tốc độ suy chức năng thông khí đối với người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.
* 1 đến 2 năm: Nguy cơ nhồi máu cơ tim giảm 20-50%; giảm tỷ lệ bệnh tái phát và tăng tỷ lệ thành công trong điều trị, phẫu thuật mạch vành.
* 5 năm: nguy cơ bị đột quỵ giảm tới mức như người không hút thuốc sau 5-15 năm cai thuốc.
* 10 năm: nguy cơ tử vong do ung thư phổi giảm một nửa so với người tiếp tục hút; các nguy cơ ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, thận, tuỵ cũng sẽ giảm; tốc độ di căn của ung thư chậm hơn so với người hút.

**MỘT SỐ CÂU HỎI THƯỜNG GẶP**

**KHI CAI THUỐC LÁ**

1. **Cai thuốc lá làm tôi tăng cân, vậy tôi phải làm thể nào?**

Cai thuốc lá gây thèm ăn và ăn nhiều hơn do các vị giác, khứu giác họat động tốt hơn. Người cai thuốc lá thấy ăn ngon miệng hơn. Người cai thuốc lá có thể tăng từ 3 – 4 kg. Lưu ý chế độ ăn đúng mức, tránh ăn nhiều đường, mỡ, kết hợp với tập thể dục đều đặn thì hoàn tòan có thể ngăn ngừa tăng cân.

1. **Tôi hay thèm thuốc lá mỗi khi thấy người khác hút**

Môi trường xung quanh có người hút thuốc lá là một rào cản cho thành công cai thuốc lá. Bạn nên tạo ra xung quanh mình môi trường không hút thuốc lá. Cần thông báo cho người thân và bạn bè về quyết định cai thuốc lá của mình. Một số người không dám nói với mọi người về quyết định cai thuốc lá của mình vì xấu hổ hoặc thậm chí là “mất mặt” nếu mình hút lại. Cần gạt bỏ tâm lý này vì tái nghiện cũng là một bước tiến đến cai thuốc thành công. Việc thông báo này sẽ tạo ra môi trường thuận lợi hơn cho bạn khi cai thuốc lá

1. **Cai ngay lập tức và toàn bộ các điếu thuốc lá có làm tôi “bị sốc” không ?**

Cai thuốc lá ngay lập tức có thể dẫn đến thiếu nicotine đột ngột làm xuất hiện cảm giác cáu gắt, bứt rứt, mất ngủ. Bạn đừng quá lo lắng, cảm giác này thông thường sẽ xuất hiện trong từ 24 giờ sau khi cai thuốc lá, nặng lên trong 1 tuần đầu tiên và giảm dần trong thời gian 4 – 6 tuần sau cai thuốc lá.

HỖ TRỢ CAI THUỐC LÁ

**1. Bệnh viện Bạch Mai. ĐT tư vấn miễn phí 1800-6606.**

**2. Trạm Y tế xã phường...**

BỘ Y TẾ

**QUỸ PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

**CAI THUỐC LÁ KHÓ**

**NHƯNG**

**BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC**

****

**QUỸ PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

Địa chỉ: Tầng 5, Tòa nhà TOSERCO,

273 Kim Mã, Hà Nội

ĐT:024.38314892; Fax: 38315440

Website: www.vinacosh.gov.vn