



American Heart Association®

Healthy for Good™

CÁCH BỎ THUỐC LÁ



1 TRANG BỊ KIẾN THỨC CHO BẢN THÂN

Bước đầu tiên để bỏ thuốc lá, ống điếu và sản phẩm thuốc lá là hiểu được các nguy cơ và ảnh hưởng về sức khỏe đối với quý vị và gia đình quý vị.

- ➔ Hút thuốc là nguyên nhân tử vong dễ phòng tránh nhất ở Hoa Kỳ. Hút thuốc có liên quan đến khoảng một phần ba tất cả các ca tử vong do bệnh tim và 90% các ca ung thư phổi.
- ➔ Thuốc lá, thuốc lá điện tử và các sản phẩm từ thuốc lá chứa nhiều hóa chất độc hại, và khói, hơi và chất lỏng từ nó cũng vậy.
- ➔ Khoảng một nửa trẻ em ở Hoa Kỳ trong độ tuổi 3-11 phơi nhiễm với khói và hơi thuốc lá.
- ➔ Việc sử dụng thuốc lá và nghiện nicotine là một cuộc khủng hoảng ngày càng gia tăng trong lứa tuổi thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi.
- ➔ Quý vị có thể là một trong hàng triệu người cai thuốc lá thành công mỗi năm.
- ➔ Trong vòng 1 năm sau khi cai thuốc lá, nguy cơ bị bệnh tim của quý vị giảm xuống một nửa.



2 LÊN KẾ HOẠCH ĐỂ BỎ THUỐC LÁ

Quý vị nhiều khả năng cai hẳn thuốc lá thành công nếu quý vị chuẩn bị bằng cách lập một kế hoạch phù hợp với lối sống của quý vị.

ĐẶT một ngày để bỏ thuốc lá trong vòng 7 ngày tới.

CHỌN một phương pháp: ngừng hẳn đột ngột hay dần dần.

QUYẾT ĐỊNH liệu quý vị có cần trợ giúp từ một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, thay thế nicotine hay thuốc không.

CHUẨN BỊ cho ngày bỏ thuốc bằng việc lập kế hoạch ứng phó với cơn nghiện và sự thôi thúc.

BỎ vào ngày bỏ thuốc.

TÌM HIỂU THÊM TẠI HEART.ORG/MYLIFECHECK VÀ HEART.ORG/TOBACCO

© Bản quyền 2019 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận điện 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. Cung cấp trích dẫn theo yêu cầu 5/19 DS14545

3 CÁC GỢI Ý ĐỂ THÀNH CÔNG



ỨNG PHÓ VỚI SỰ THÔI THỨC

Dù là về thể chất hay tinh thần, hãy tìm hiểu yếu tố kích thích hút thuốc của quý vị và lập kế hoạch giải quyết các yếu tố này. Tránh các tình huống khiến quý vị muốn hút thuốc hay sử dụng sản phẩm thuốc lá cho đến khi quý vị tự tin rằng quý vị có thể kiểm soát được các tình huống đó.



TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

Hoạt động thể chất có thể giúp quý vị kiểm soát sự căng thẳng và cơn nghiện khi bỏ thuốc. Quý vị cũng sẽ cảm thấy tốt hơn. heart.org/MoveMore



KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

Tìm hiểu về các cách lành mạnh khác để kiểm soát căng thẳng liên quan đến bỏ thuốc. heart.org/BeWell



NHẬN GIÚP ĐỖ

Hệ thống bạn bè hay chương trình trợ giúp có thể giúp quý vị giải quyết một số khó khăn liên quan đến việc bỏ thuốc lá. 1-800-QuitNow



KIÊN TRÌ

Bỏ thuốc lá cần rất nhiều ý chí. Hãy tự thưởng cho bản thân khi quý vị đạt đến các mốc quan trọng và tha thứ cho bản thân nếu quý vị lỡ hút lại. Quay lại chặng đường bỏ thuốc ngay khi có thể để đạt tiến độ và loại bỏ thói quen này vĩnh viễn.



American Heart Association®

Healthy for Good™

CÁCH ĐỂ VẬN ĐỘNG TÍCH CỰC HƠN



Life's Simple

1 VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Mỗi tuần, người lớn cần vận động tổng cộng ít nhất

150

phút
vận động
aerobic
vừa phải



HOẶC

75

phút
vận động
aerobic
cường độ cao



hoặc kết hợp cả hai, trải ra cả tuần.



MẠNH MẼ

Bao gồm hoạt động nâng cao sức mạnh của cơ (như tập với trọng lực và với tạ) ít nhất hai lần mỗi tuần.



BỔ SUNG CƯỜNG ĐỘ

Tăng thời gian, khoảng cách, nỗ lực để đạt được nhiều lợi ích hơn.



NGỒI ÍT HƠN

Đứng dậy và di chuyển trong cả ngày.

TRẺ EM & THIẾU NIÊN

cần vận động thể chất ít nhất
60 phút mỗi ngày.



2 CÁC GỢI Ý ĐỂ THÀNH CÔNG



ĐẶT MỤC TIÊU

Đặt các mục tiêu thực tế và thực hiện những thay đổi nhỏ, lâu dài để chuẩn bị cho thành công của bản thân.



TIẾP TỤC

Sau khi quý vị đạt được các mục tiêu này, đừng dừng lại. Tăng dần mức độ và cường độ vận động để đạt được nhiều hơn nữa các lợi ích về sức khỏe.



ĐI BỘ NHIỀU HƠN

Có nhiều cách để vận động. Quý vị có thể thấy đi bộ là cách dễ nhất để bắt đầu.



CỘNG DỒN LẠI

Tìm cách để di chuyển thêm trong các hoạt động hàng ngày của quý vị, dù là ở nơi làm việc, trên đường đi làm hay ở nhà. Mọi phút vận động tích cực đều được cộng vào quá trình hướng đến mục tiêu của quý vị.



TẠO THÓI QUEN

Thực hiện một hoạt động vận động trong ngày vào cùng một thời điểm để việc đó trở thành thói quen thường xuyên. Đưa vào lịch hoạt động để quý vị ít có khả năng bỏ lỡ hoạt động đó hơn.

TÌM HIỂU THÊM TẠI [HEART.ORG/MYLIFECHECK](https://heart.org/mylifecheck) VÀ [HEART.ORG/BEACTIVE](https://heart.org/beactive)

© Bản quyền 2019 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. Cung cấp trích dẫn theo yêu cầu 5/19 DS14545