



HEN SUYỄN

Tại Sao Hút Thuốc Lá Có Hại?

Quý vị có biết?

- **Khói thuốc lá có thể gây ra cơn suyễn.** Những người mắc bệnh suyễn thường có khí quản nhạy cảm. Khói thuốc lá gây kích thích khí quản. Kích thích này có thể gây ra cơn suyễn.
- **Khói thuốc lá gián tiếp có thể gây ra cơn suyễn.** Khói thuốc cũng có thể làm tăng mức độ trầm trọng của cơn suyễn. Mùi khói thuốc lá trên quần áo và đồ nội thất có thể gây kích thích phổi của những người mắc bệnh suyễn.
- **Hút thuốc trong nhà khiến trẻ em lên cơn suyễn nhiều hơn.**
- **Khói thuốc lá có chứa những hóa chất độc hại.**
Những người sống xung quanh khói thuốc lá hít thở cùng hóa chất độc hại trong khói thuốc như người hút thuốc lá. Bao gồm những chất như:
 - Nhiều chất độc gây tử vong
 - Chất bảo quản mô chết
 - Thuốc tẩy móng tay
 - Cồn gỗ
 - Nhiên liệu dùng để đốt thuốc
 - Thuốc tẩy gia dụng
- **Các thành viên trong gia đình sống chung với những người hút thuốc lá có thể hít thở khói thuốc gián tiếp trong một ngày nhiều như là chính họ hút thuốc lá từ 1 tới 2 điếu.**
- **Hơn 3,000 người không hút thuốc lá chết mỗi năm** vì bệnh ung thư phổi do khói thuốc gián tiếp gây ra.
- **Khói thuốc gián tiếp gây tác hại nghiêm trọng tới trẻ sơ sinh và trẻ em** vì phổi và khí quản của chúng còn đang phát triển.
- **Khói thuốc có thể lấy đi 8 năm tuổi thọ** của người hút thuốc và gây ra nhiều vấn đề tác hại đến sức khỏe.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Cai nghiện Thuốc lá

Đây là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân và gia đình của quý vị.

- Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên phòng mạch về việc cai nghiện
- Sử dụng thuốc cho việc cai nghiện, chẳng hạn như miếng dán cai nghiện thuốc lá
- Họp nhóm, gặp mặt hoặc tư vấn qua điện thoại

Những chỉ dẫn để cai nghiện

- Hãy suy nghĩ về những nỗ lực bỏ thuốc lá trong quá khứ. Những gì đã làm được và những gì không làm được?
- Hãy tìm sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp
- Dự định để làm một cái gì đó mà quý vị thích làm mỗi ngày
 - Điều này sẽ giữ cho tâm trí của quý vị không nghĩ tới việc hút thuốc lá
 - Hãy tự thưởng cho bản thân
- Tránh gặp người quen và đi đến địa điểm quen thuộc bởi vì sẽ làm nhớ lại việc hút thuốc

Nếu quý vị không thể bỏ ngay bây giờ thì vẫn có nhiều cách để giữ khói thuốc tránh xa người bị bệnh suyễn:

- Hút thuốc bên ngoài nhà của quý vị
- Không cho phép bất cứ ai hút thuốc trong nhà của quý vị – yêu cầu họ ra bên ngoài
- Mặc một chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá và để áo bên ngoài. Chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá sẽ không cho quần áo dính khói thuốc.

Để tránh khói thuốc gián tiếp:

- Đề nghị gia đình và bạn bè hút thuốc lá bên ngoài
- Không để bất cứ ai hút thuốc lá trong xe của quý vị
- Nếu có thành viên gia đình của quý vị đang hút thuốc lá, yêu cầu họ suy nghĩ về việc cai nghiện

Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California

Quý vị đang tìm trợ giúp để bỏ hút thuốc? Đường Dây Trợ Giúp có thể giúp quý vị cai nghiện thuốc lá Dịch vụ này miễn phí! Gọi cho họ tại số **1-800-662-8887**.

Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.