

Bạn có thể sống một cuộc sống không có thuốc lá. Mọi nỗ lực cai thuốc là một bước tiến gần hơn đến việc cai thuốc vĩnh viễn.



FDA khuyến khích mọi người đến từ nhiều nguồn gốc khác nhau tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng.

Nếu bạn nghĩ rằng tham gia thử nghiệm lâm sàng có thể phù hợp với mình, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Bạn cũng có thể tìm kiếm các thử nghiệm lâm sàng trong khu vực của mình tại www.clinicaltrials.gov.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN



www.fda.gov/healthequity



healthequity@fda.hhs.gov



1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)



@FDAHealthEquity



**CAI THUỐC:
BẮT ĐẦU NGAY!**



Văn phòng Sức khỏe Người thiểu số và Công bằng Sức khỏe FDA



Sử dụng thuốc lá là gì?

Các sản phẩm thuốc lá có nhiều dạng khác nhau như thuốc lá điếu, vape và các loại thuốc lá điện tử khác, thuốc hít, shisha và gel. Chúng chứa nicotine, một hợp chất hóa học độc hại có trong cây thuốc lá. Khi các sản phẩm thuốc lá được hút, nhai, ngửi hoặc hít phải hơi thuốc lá, người tiêu dùng có thể bị nghiện nicotine.

Tại sao nicotine gây nghiện?

Nicotine là một chất gây nghiện cao làm thay đổi cách thức hoạt động của não bộ. Sử dụng liên tục các sản phẩm thuốc lá có thể dẫn đến cảm giác cáu gắt và lo lắng khi bạn không có nicotine trong cơ thể. Theo thời gian, bạn có thể trở nên phụ thuộc vào nicotine, đó là khi bạn thèm nicotine và cảm thấy khó ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá.



Tại sao hút thuốc có hại?

Hít phải khói thuốc lá khiến người hút thuốc tiếp xúc với hỗn hợp hóa chất độc hại như carbon monoxide, amoniac và chì. Hơn 70 hóa chất trong khói thuốc lá có liên quan đến bệnh ung thư. Những người không hút thuốc cũng tiếp xúc với các hóa chất này trong không khí và trong dư lượng trên các bề mặt trong không gian có người hút thuốc.

Ngoài ung thư, hút thuốc lá còn có thể gây ra bệnh tim, đột quỵ, bệnh phổi, tiểu đường tuýp 2 và các vấn đề sức khỏe khác. Trung bình, mỗi điếu thuốc bạn hút làm giảm 11 phút tuổi thọ của bạn.

Cai thuốc mang đến lợi ích gì?

Cai thuốc làm giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ và các bệnh khác. Cai thuốc cũng có thể cải thiện vị giác và khứu giác của bạn.



Cai thuốc có lợi cho tim và hệ thống tim mạch của bạn ở hiện tại và trong tương lai.

Làm thế nào để tôi cai thuốc?

Cai thuốc là một quá trình và nhiều người cảm thấy nản lòng khi cố gắng ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá do các triệu chứng cai nghiện nicotine. Chúng có thể bao gồm cảm giác thèm hút thuốc mạnh mẽ, tăng cảm giác thèm ăn, tâm trạng chán nản và khó ngủ. Nhiều người hút thuốc không cai được trong lần cố gắng đầu tiên và cần cố gắng thêm vài lần trước khi cai thuốc thành công.



Lên kế hoạch

Xem các chiến dịch giáo dục cộng đồng của FDA tại <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> để biết các mẹo và công cụ hỗ trợ cai thuốc. Các nguồn thông tin bổ sung có sẵn tại <https://smokefree.gov/>, bao gồm thông tin dành cho cựu chiến binh, phụ nữ, người không nói tiếng Anh và người cao tuổi. Bạn cũng có thể nhận được trợ giúp từ nhân viên tư vấn cai thuốc lá tại

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Cần nhắc dùng thuốc

Bạn có thể nhân đôi cơ hội cai thuốc thành công bằng cách sử dụng sản phẩm cai thuốc được FDA phê duyệt. Các liệu pháp thay thế nicotine sẽ giải phóng nicotine, dần dần giúp cơ thể bạn điều chỉnh để cai thuốc. Các sản phẩm khác không chứa nicotine và có thể giúp giảm bớt các triệu chứng cai thuốc và cơn thèm hút thuốc.



Những sản phẩm này được cung cấp theo đơn và không cần kê đơn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi sử dụng bất kỳ sản phẩm cai thuốc nào nếu bạn bị tiểu đường, bệnh tim, hen suyễn, loét dạ dày hoặc đang mang thai hoặc cho con bú.