

Mười lăm năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng vành tim cũng giống như ở người chưa bao giờ hút thuốc và nguy cơ tử vong thấp đi gần bằng với người chưa từng hút bao giờ.

**Hãy gọi:**

Toll-free National Quitline  
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention  
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women  
Cancer Information Service  
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line:  
1-800-AHA-USA1

**CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:**

The U.S. Government  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

National Cancer Institute  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được  
gom góp từ:

*World Health Organization (WHO)*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*American Lung Association*

*American Cancer Society*

*American Heart Association*

*Campaign for Tobacco-Free Kids*

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của  
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và  
Nhân sự Hoa kỳ.



**Hãy sống lâu hơn: Ngừng  
hút thuốc ngay bây giờ!**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

HEALTHY LIVING

## VIỆC HÚT THUỐC CÓ CÁC ẢNH HƯỞNG XẤU ĐẾN SỨC KHOẺ

Hút thuốc gây chứng ung thư. Khói của điếu thuốc chứa hơn 4,800 hóa chất, 69 chất trong đó được biết là gây ung thư. Thêm vào đó, khói thuốc ảnh hưởng gần hết các bộ phận con người và hệ thống cơ thể. Cơ quan Y tế Quốc tế ước tính cứ mỗi 6.5 giây có một người chết vì thuốc lá.

Bác sĩ Giải phẫu Tổng quát ở Hoa kỳ báo cáo là việc hút thuốc có thể gây ra tất cả các vấn đề sức khỏe sau đây:

- Chứng phình động mạch chủ ở bụng
- Bệnh bạch cầu
- Bệnh đục nhân mắt
- Bệnh ung thư cổ tử cung
- Ung thư thận
- Ung thư dịch tụy
- Bệnh viêm phổi
- Bệnh nướu răng
- Bệnh ung thư bao tử
- Bệnh ung thư bàng quang
- Bệnh ung thư thực quản
- Ung thư thanh quản
- Ung thư phổi
- Ung thư miệng
- Ung thư cổ họng
- Bệnh phổi kinh niên
- Các bệnh vành tim và tim mạch
- Các ảnh hưởng đến việc sinh sản như khả năng sinh sản bị giảm
- Hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột

## TỔN PHÍ CỦA VIỆC HÚT THUỐC

Trong năm 2006, giá trung bình của một gói thuốc lá ở Hoa kỳ là \$4.35. Với giá này, một người

hút một gói một ngày sẽ tốn \$1,600 cho thuốc lá mỗi năm. Một người hút một ngày một gói trong vòng 20 năm sẽ tốn \$32,000 cho thuốc lá.

Mỗi năm, thuốc lá gây tổn phí \$167 tỷ trong việc chăm sóc sức khỏe ở Hoa kỳ.

## SỰ HÚT THUỐC CỦA NGƯỜI MẸ

Sự nghiên cứu cho thấy việc hút thuốc càng khó khăn hơn cho người mẹ mang thai.

Phụ nữ hút thuốc trước khi mang thai chịu đựng nhiều biến chứng khi mang thai hơn phụ nữ không hút thuốc. Trẻ em do người mẹ hút thuốc khi mang thai thì dễ bị nhẹ cân khi sinh (nguyên nhân gây chết trẻ sơ sinh hàng đầu ở Hoa kỳ), chết yếu và chết khi mới sanh.

## SỰ HÚT THUỐC GIÁN TIẾP

Hút thuốc gián tiếp, đôi khi còn gọi là hút thuốc qua người khác, là việc hút khói thuốc từ phổi của người hút thuốc thải ra, và khói thuốc từ việc đốt cháy phần cuối của điếu thuốc, điếu xì-gà hay của ống vố. Hút thuốc gián tiếp rất nguy hiểm. Mỗi năm hút thuốc gián tiếp gây ra 3000 cái chết vì ung thư phổi và 35,000 cái chết do các bệnh khác ở Hoa kỳ. Hút thuốc gián tiếp gây kích thích mắt, mũi và cổ họng. Nó có thể kích thích phổi và ho.

Hút thuốc gián tiếp đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em. Trẻ em bị nguy cơ hút thuốc gián tiếp:

- Bị nhiễm trùng tai nhiều hơn
- Gánh chịu chứng nhiễm trùng cuống phổi, nhiễm trùng phổi và các bệnh phổi khác hơn.

- Tiến tới việc mắc bệnh suyễn, bị cơn suyễn tấn công hơn, bị bệnh suyễn trầm trọng hơn và bị cơn suyễn tấn công thường hơn.

## LỢI ÍCH CỦA VIỆC CAI HÚT

Trong vòng hai mươi phút của việc hút điếu thuốc cuối cùng của chị hay anh ta, cơ thể của người hút thuốc bắt đầu một loạt các thay đổi.

### Hai mươi bốn giờ sau khi cai thuốc

- nguy cơ của chứng tim đột quỵ giảm đi

### Từ hai tuần đến ba tháng sau khi cai:

- Sự tuần hoàn máu cải thiện
- Đi bộ trở nên dễ dàng hơn
- Nhiệm vụ của phổi gia tăng

### Từ một đến chín tháng sau khi cai:

- ho, nghẹt mũi, mệt mỏi, thở gấp giảm đi

### Một năm sau khi cai:

- nguy cơ bị bệnh vành tim giảm đi phân nửa so với người hút thuốc

## CÁC LỢI ÍCH LÂU DÀI CỦA VIỆC CAI THUỐC:

Trong vòng năm đến mười lăm năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng tai biến giảm xuống bằng với người chưa từng hút thuốc.

Mười năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng ung thư giảm xuống bằng phân nửa người còn hút; nguy cơ chứng ung thư miệng, cổ họng, thực quản, bàng quang, thận và tụy tạng giảm đi; và nguy cơ chứng loét bao tử cũng giảm đi.