

Chương trình Sức Khỏe Là Vàng xin gửi đến các em và quý bạn những lời khuyên chân thành:

- * Các em đừng nên tập hút thuốc.
- * Quý bạn, nếu đã hút thuốc, xin nghĩ đến việc bỏ ngay.

*Hút thuốc hại lắm ai ơi,
Xin đừng hút thuốc cho đời dài lâu.*

*Hãy cai thuốc lá hôm nay,
Ngày mai sống mạnh sống lâu yêu đời.*

Tài liệu này do Bác Sĩ Trần Văn Nam soạn thảo và được xuất bản với sự phối hợp của American Cancer Society/Santa Clara, California và Trường Đại Học Y Khoa California tại San Francisco.

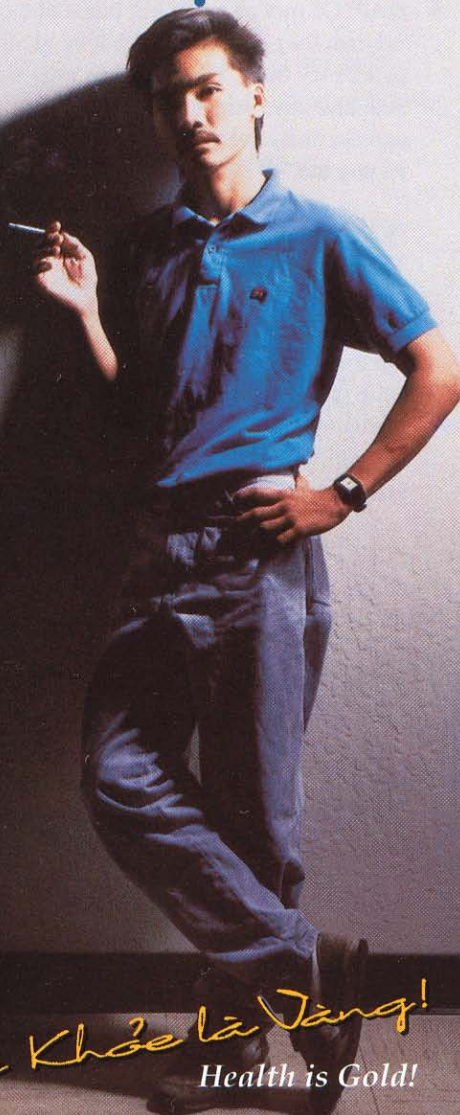
Xin liên lạc:
Sức Khỏe Là Vàng
The Vietnamese Community
Health Promotion Project
University of California, San Francisco
Division of General Internal Medicine
44 Montgomery Street, Suite 2862
San Francisco, CA 94104
Telephone: (415) 476-0557

Sức Khỏe Là Vàng!
**Vietnamese Community Health
Promotion Project – UCSF**
44 Page Street, Suite 500
San Francisco, CA 94102



Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

Thuốc Lá & Bệnh Tật



Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

School of Medicine
University of California, San Francisco

Chương trình Sức Khỏe là Vàng! được bộ Y Tế tiểu bang California tài trợ theo hợp đồng số 88-94604

TOBACCO AND DISEASE (VIETNAMESE)

DECEMBER, 1989

Also available:

HOW TO QUIT SMOKING (VIETNAMESE)

SMOKING AND YOUR FAMILY (VIETNAMESE)

BẠN CÓ BIẾT KHÔNG?

Nhiều tài liệu nghiên cứu y khoa đã đưa ra kết luận: Thuốc lá là nguyên nhân chủ yếu của nhiều bệnh tim, phổi và ung thư.

Theo tài liệu nghiên cứu của Trường Đại Học Y Khoa California tại San Francisco, mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 1500 người Việt Nam chết vì những bệnh do thuốc lá gây ra.

Chúng ta có thể ngăn ngừa được cái chết này.



Bác Sĩ ĐỖ ĐÌNH TƯỜNG,
San Francisco, California:
"Trong nhiều năm chữa bệnh, tôi đã gặp nhiều bệnh nhân bị sưng phổi kinh niên và ung thư phổi do hút thuốc. Hút thuốc quả thật có hại cho sức khỏe. Chính tôi đây cũng hút thuốc và đã bỏ từ lâu rồi."



DUSTIN NGUYỄN,
Tài Tử Việt Nam trong chương trình truyền hình "21 Jump Street":
"Tôi thích tập thể thao để thân thể cường tráng. Hút thuốc lá không có lợi cho việc tập luyện mà còn hại cho sức khỏe nữa."



Cô BÙI PHƯƠNG DUNG,
Hoa Hậu Áo Dài 1989:
"Dung không thích những người đàn ông hút thuốc. Hút thuốc rất hôi và có hại cho sức khỏe."



Bà THÁI TRÁC, Nội trợ
Oakland, California:
"Tôi thấy hút thuốc không có lợi, chỉ có hại thôi. Tôi khuyên ông nhà tôi mãi. Cuối cùng ông ấy bỏ thuốc được và tôi thấy ông ấy khỏe hẳn ra."

THUỐC LÁ CÓ ẢNH HƯỞNG GÌ ĐẾN SỨC KHỎE BẠN VÀ GIA ĐÌNH?

THUỐC LÁ KHÔNG NHỮNG ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE BẠN MÀ CÒN
ẢNH HƯỞNG ĐẾN NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH BẠN:

THUỐC LÁ CÓ THỂ GÂY CHO
BẠN CÁC CHỨNG BỆNH SAU:

BỆNH UNG THƯ:

- * Phổi
- * Miệng
- * Thanh quản
- * Thực quản
- * Bọng đái
- * Thận
- * Lá lách

BỆNH TIM:

- * Đứng tim (heart attack)
- * Cứng động mạch tim

BỆNH PHỔI:

- * Ung thư phổi
- * Sưng phổi
- * Ho

LOÉT BAO TỬ

KHÓI THUỐC LÁ CÓ THỂ GÂY CHO NHỮNG
NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH CÁC CHỨNG BỆNH SAU:

VỢ:

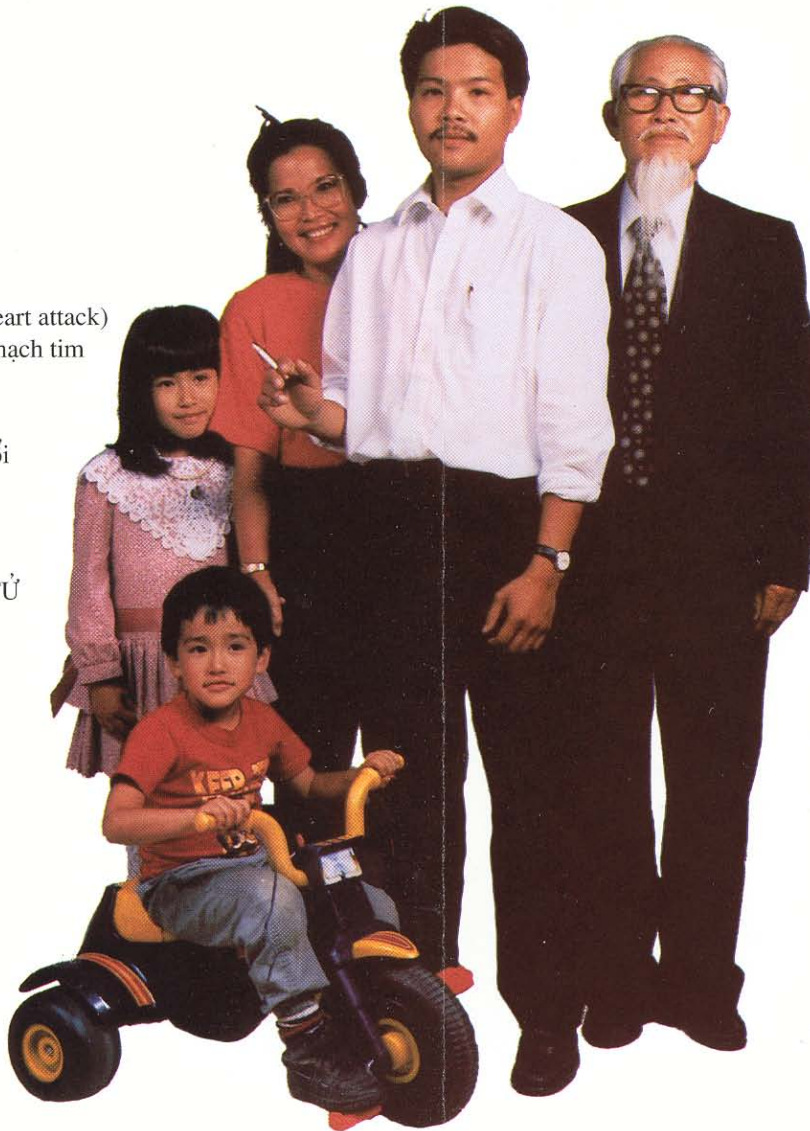
- * Ung thư phổi
- * Ung thư cổ tử cung

CON:

- * Ho
- * Sưng phổi
- * Sưng tai

NHỮNG NGƯỜI KHÁC TRONG GIA ĐÌNH:

- * Ung thư phổi
- * Ho



HỎI & ĐÁP

HỎI: Tôi có một người cậu hút thuốc 2 gói một ngày và hút trên 40 năm. Năm nay ông đã trên 80 tuổi và vẫn còn khoẻ mạnh. Tại sao tôi phải bỏ hút?

▼ **ĐÁP:** Có một số người hút thuốc như cậu anh mà cảm thấy không bị ảnh hưởng gì; đó là những người may mắn. Nhưng không phải ai cũng may mắn như vậy. Anh nên bỏ hút vì thuốc lá là nguyên nhân chủ yếu của nhiều bệnh tim, phổi và ung thư.

HỎI: Tôi nghĩ là trước sau gì mình cũng chết. Tại sao không hút thuốc cho vui?

▼ **ĐÁP:** Đúng vậy, chúng ta đều phải chết. Nhưng hút thuốc không những làm giảm thọ mà còn gây bệnh tật thì sống cũng không khoẻ gì. Thí dụ: những người bị đùng tim do hút thuốc có thể bị khó thở, yếu sức, đi không nổi nhiều năm trước khi họ chết.

HỎI: Tôi đã hút thuốc 10 năm, mà tôi thấy đâu có sao. Tôi đi chụp hình phổi, thì hình phổi bình thường. Tại sao tôi phải bỏ hút?

▼ **ĐÁP:** Thuốc lá giống như một trái bom nổ chậm. Càng về lâu về dài, thuốc lá sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ bạn. Bạn chưa bị bệnh, nên chưa sợ thuốc lá. Bạn cần phải hy sinh thú vui nhỏ là bỏ hút thuốc lá để sau này được hạnh phúc lớn: Sống khoẻ mạnh.

KHI BỎ HÚT THUỐC BẠN SẼ ĐƯỢC NHỮNG GÌ?

- * Sức khoẻ bạn sẽ được tốt hơn: Những nguy cơ về các bệnh phổi, tim, ung thư sẽ giảm bớt.
- * Bạn sẽ có nhiều năng lực thể chất hơn.
- * Bạn sẽ tiết kiệm được tiền bạc.
- * Con cái và những người trong gia đình bạn sẽ khoẻ mạnh hơn.
- * Bạn sẽ làm gương tốt cho các con và gia đình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CAI THUỐC?

Nhiều người đã bỏ hút thuốc được nhờ áp dụng một hay vài phương pháp sau:

- * Có ý chí cương quyết và tự bỏ thuốc một mình.
- * Dùng phương pháp bỏ thuốc dần dần.
- * Dùng phương pháp bỏ thuốc tức thời.
- * Xin bác sĩ giúp đỡ ý kiến và cách thức.
- * Dùng phương pháp châm cứu.

MỘT VÀI CON SỐ THỐNG KÊ:

- * Nếu bạn hút thuốc, bạn dễ bị ung thư phổi gấp 10 lần một người không hút.
- * Nếu bạn hút thuốc, bạn dễ bị chết vì đùng tim gấp 2 lần một người không hút.
- * Nếu bạn 25 tuổi và bạn hút từ 10 đến 20 điếu mỗi ngày, bạn sẽ bị giảm thọ 5 năm rưỡi so với những người cùng lứa tuổi không hút.