

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:

KHÓI THUỐC LÀ CÓ THỂ GÂY CHO NHỮNG
NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH 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

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



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 đứng 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.

KHI BỎ HÚT THUỐC BẠN SẼ ĐƯỢC NHỮNG GÌ ?

- * Sức khỏe 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 khỏe 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.

Xin liên lạc:

Sức Khỏe Là Vàng The Vietnamese Community Health Promotion Project

University of California, San Francisco
Division of General Internal Medicine
44 Page Street, Suite 500
San Francisco, CA 94102
Telephone: (415) 476- 0557
FAX: (415) 956-6247

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 thuốc

*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.



Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

Chương trình *Sức Khỏe Là Vàng!* được bộ Y Tế tiểu bang California tài trợ theo hợp đồng số 88-94604 TOBACO AND DISEASE (VIETNAMESE) DECEMBER, 1989

Also available:

HOW TO QUIT SMOKING (VIETNAMESE)
SMOKING AND YOUR FAMILY (VIETNAMESE)