

Take the leap.co.uk



# Ngày Không hút thuốc lá

## Nếu bạn đã sẵn sàng để bỏ thuốc, thì đây là cách thực hiện:

Nếu bạn hút, hoặc nhai thuốc lá, bạn có thể biết những tác hại nó gây ra – cho sức khỏe của bản thân bạn, cho sức khỏe của gia đình bạn, cho môi trường của bạn. Nếu bạn muốn chấm dứt, đây là một số hỗ trợ thực sự từ Ngày Không Hút thuốc (No Smoking Day).

Hãy đặt ra ngày để kết thúc, và bắt đầu chuẩn bị. Gọi cho đường dây cai thuốc (stop smoking helpline) – họ sẽ cho bạn thông tin về các trung tâm cai thuốc miễn phí ở khu vực của bạn.

Các nhà thuốc ở địa phương bạn hoặc các bác sỹ của bạn cũng có thể giúp bạn cai thuốc, và cho bạn những thông tin về việc điều trị có thể tăng cơ hội của việc bỏ thuốc:

### Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT)

Liệu pháp này có ở một vài dạng, bao gồm miếng dán và kẹo dẻo. Nó làm bạn bớt phụ thuộc vào nicotine, giảm sự thèm thuốc khi bạn đang thay đổi thói quen của mình. Bạn có thể có NRT theo đơn thuốc.

### Zyban® (bupropion)

Loại thuốc điều trị này thay đổi đáp ứng của não bạn với nicotine. Nó tạo ra ít khoái cảm hơn khi hút thuốc, giảm sự thèm thuốc và có thể làm tăng **gấp đôi** cơ hội cai thuốc vĩnh viễn. Hãy hỏi bác sỹ của bạn để có thêm thông tin.

### Champix® (varenicline)

Đây là dạng điều trị không dùng nicotine mới hoạt động theo cách tạo sự giải thoát khỏi các cơn thèm thuốc và làm giảm các triệu chứng, giảm khoái cảm bạn có từ việc hút thuốc nếu bạn hút thuốc khi sử dụng nó. Các nghiên cứu đã cho thấy nó có thể tăng cơ hội thành công trong cai thuốc **tới bốn lần**. Hỏi bác sỹ của bạn để có thêm thông tin.

Nếu bạn không muốn sử dụng các loại điều trị bằng thuốc hoặc đến phòng mạch, bạn có thể nhận được những thông tin tự hỗ trợ hữu ích từ đường dây giúp cai thuốc được giữ bí mật – hãy gọi cho họ trước đã!

### Đường dây hỗ trợ

Đường dây hỗ trợ cung cấp các tư vấn và hỗ trợ một cách bí mật

Xứ Anh 0800 434 6677

Xơ-cốt-len 0800 84 84 84

Xứ Uên 0800 085 2219

Bắc Ai-rơ-len 0808 812 8008

