

# THUỐC LÁ: Nó khiến quý vị mất gì?

Hút thuốc lá có thể khiến quý vị mất nhiều thứ hơn chỉ là tiền.

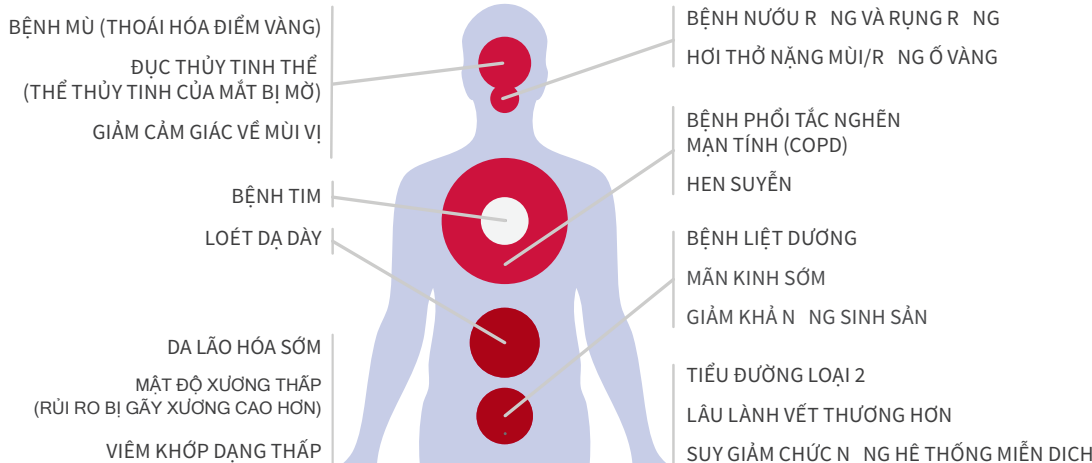


Mỗi năm, việc dùng thuốc lá gây ra khoảng 1 trong 5 trường hợp tử vong ở Hoa Kỳ. Trên thực tế, hút thuốc lá giết chết nhiều người Mỹ hơn rượu bia, tai nạn xe hơi, HIV, súng và ma túy bất hợp pháp cộng lại.

## KHÔNG CHỈ LÀ GÂY TỬ VONG. HÚT THUỐC LÁ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CON NGƯỜI THEO RẤT NHIỀU CÁCH.

Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 hóa chất và hợp chất.

Hàng trăm trong số đó là độc hại, và ít nhất 69 chất gây ung thư. Các vấn đề sức khỏe khác có thể bao gồm:



**TĂNG RỦI RO BỊ NHIỀU BỆNH UNG THƯ**

## VẬY CÒN HÚT THUỐC LÁ GIÁN TIẾP THÌ SAO?

Những người không hút thuốc tiếp xúc với khói thuốc lá (secondhand smoke hay SHS) do hít thở không khí có khói thuốc. Điều này có thể xảy ra ở nhà, nơi làm việc, trường học, trong xe hơi, hoặc ở những nơi công cộng. Tác hại của SHS thậm chí có thể tồn tại trên vải và các bề mặt tại gia đình trong nhiều tháng (và đôi khi nhiều năm) sau khi ai đó hút thuốc trong nhà.

Không có gì gọi là mức độ tiếp xúc an toàn với SHS. Việc này có liên quan đến một số loại ung thư ở trẻ em và người lớn. SHS cũng ảnh hưởng đến tim và mạch máu, làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ ở những người

không hút thuốc. Một số nghiên cứu cũng đã liên kết SHS với những thay đổi về tinh thần và cảm xúc, như là trầm cảm.

Việc giữ cho nhà của quý vị không có khói thuốc có thể là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe của gia đình mình. Cơ thể đang phát triển của trẻ nhỏ đặc biệt nhạy cảm với các độc tố trong SHS. Và hãy nghĩ về điều này: chúng ta dành nhiều thời gian ở nhà hơn bất cứ nơi nào khác. Một ngôi nhà không khói thuốc bảo vệ gia đình quý vị, khách đến nhà quý vị và thậm chí cả vật nuôi của quý vị.

## HÚT THUỐC LÁ TỐN BAO NHIÊU ĐÔ LA VÀ BAO NHIÊU XU?

Hãy giả định là ai đó hút một bao thuốc một ngày (20 điếu)

Ở Hoa Kỳ, chi phí trung bình của một bao thuốc lá là **6,36\$**.

- Trong một tháng, chi phí đó là khoảng **191\$**.
- Trong một năm, chi phí đó là khoảng **2.300\$**.
- Trong 10 năm, chi phí đó là khoảng **23.000\$**.

*Nguồn: Campaign for Tobacco-Free Kids (Chiến dịch vì trẻ em không thuốc lá), 1/2018*

## BỎ THUỐC LÁ KHÔNG HỀ DỄ DÀNG, NHƯNG CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

Bỏ hút thuốc là không dễ dàng, nhưng luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị đi đúng hướng. Để có cơ hội tốt nhất nhằm bỏ thuốc lá và giúp giảm nguy cơ ung thư, quý vị cần có một kế hoạch và biết mình đang chống lại điều gì, lựa chọn của quý vị là gì và nơi nào cần đến để được giúp đỡ.

Để thực hiện bước đầu tiên, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Và quý vị có thể gọi đường dây hỗ trợ bỏ thuốc bất cứ lúc nào để có các nguồn hỗ trợ và giúp đỡ theo số 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345