



LÁ PHỔI KHỎE MẠNH.

BỘ NÃO KHỎE MẠNH.

Hút thuốc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ. Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim và mạch máu. Những vấn đề về tim và mạch máu này có liên quan đến các dạng sa sút trí tuệ phổ biến. Ngoài ra, các chất độc trong khói thuốc lá có hại. Chúng có thể gây căng thẳng cho các tế bào. Điều này có liên quan đến mất trí nhớ, các vấn đề về tư duy và lú lẫn.

Bỏ thuốc lá có lợi cho sức khỏe ở bất kỳ độ tuổi nào, ngay cả đối với những người đã hút thuốc trong nhiều năm hoặc hút thuốc nhiều. Sau hai tuần đến ba tháng, chức năng phổi tăng lên. Sau một năm, nguy cơ đau tim giảm xuống. Hầu hết mọi người nhận thấy rằng kết hợp các nguồn lực và công cụ là hiệu quả nhất để bỏ thuốc lá.

Dưới đây là một số mẹo hỗ trợ:

- Sử dụng một ngày hoặc sự kiện làm động lực để bỏ thuốc, chẳng hạn như quyết tâm trong năm mới.
- Biết các tác nhân kích hoạt khiến bạn muốn hút thuốc.
- Cân nhắc các sản phẩm thay thế nicotine như viên ngậm, miếng dán hoặc kẹo cao su.
- Đừng nản lòng nếu bạn lỡ tái nghiện. Hầu hết mọi người cố gắng vài lần rồi mới có thể bỏ hẳn.
- Hãy trao đổi với bác sĩ về các công cụ và phương pháp khác có thể giúp bạn bỏ thuốc lá.
- Gọi đường dây QuitLine có thể là chìa khóa giúp bạn thành công! 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Về việc bỏ thuốc lá

- **Bạn cần biết gì về việc bỏ thuốc lá: Lời khuyên từ Tổng Y sĩ**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>
- **Viện Ung thư Quốc gia Smokefree.gov**
<https://smokefree.gov/>
- **Cách bỏ thuốc lá**
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

Về sức khỏe não bộ

- **Chương trình Bệnh Alzheimer và Lão hóa Khỏe mạnh của CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Chương trình Lão hóa Khỏe mạnh của Hiệp hội Quốc gia Giám đốc Chương trình Bệnh mạn tính**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Hiệp hội Alzheimer**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ (HHS) hỗ trợ lồng ghép thông điệp về sức khỏe não bộ vào các chương trình bệnh mạn tính và tăng cường hợp tác giữa các chương trình y tế công cộng BOLD theo khoản hỗ trợ tài chính của CDC/HHS với tổng cộng \$1.000.000, trong đó CDC/HHS tài trợ 100%. Các nội dung này là quan điểm của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức, cũng như không hàm ý CDC/HHS hoặc Chính phủ Mỹ xác nhận hay ủng hộ nội dung này.

**Gọi đường dây
Quitline theo số
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

