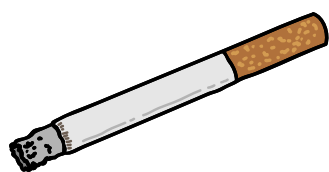


# Mèo giúp bạn khỏe mạnh hơn

## Hút thuốc lá

### Hút thuốc lá là gì:



- Hút thuốc lá



- Thuốc lá tự cuốn



## Tại sao hút thuốc có hại?

Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ:

- Ung thư
- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Bệnh tiểu đường
- Suy thận

## Những LỢI ÍCH khi bạn BỎ hút thuốc lá:

- **Sau 72 giờ:** Bạn có thể thở dễ dàng hơn và cảm thấy năng lượng tăng lên
- **Sau 3 tháng:** Tuần hoàn máu được cải thiện. Chức năng phổi tốt hơn
- **Sau 9 tháng:** Ít ho hơn. Ít khó thở hơn.
- **Sau 1 năm:** Nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ giảm 50%





## LÀM THẾ NÀO để Bỏ:

- Viết ra các lý do để bỏ để tạo động lực cho bản thân.
- Chọn một phương pháp bỏ chẳng hạn như giảm số lượng theo thời gian hoặc nhờ một người bạn ngăn bạn lại khi bạn châm thuốc.
- Đặt ra một ngày bỏ thuốc để bắt đầu và không hút thuốc.
- Đặt mục tiêu nhỏ và tự thưởng cho bản thân khi bạn đạt được mục tiêu không hút thuốc (ví dụ 1 tuần/ 1 tháng/ 3 tháng/ 6 tháng, v.v. không hề hút thuốc)
- Nói với những người thân yêu của bạn để họ có thể khuyến khích trong suốt hành trình.

## LÀM THẾ NÀO để Đối phó:

### 4 chữ 'D':

Trì hoãn châm thuốc.

Đánh lạc hướng bản thân.

Các bài tập thể dục hít thở sâu.

Uống nước.



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

Nguồn:

1. "Tác hại của việc Hút thuốc và Lợi ích của việc Bỏ". HealthHub. Tháng 12 năm 2021.

2. "Nói Chào đón với 4 chữ D và Tạm biệt các Triệu chứng Cai nghiện Nicotine". HealthHub. Tháng 3 năm 2022.