

Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

Hút và Sử Dụng Thuốc Lá

Hút thuốc lá, xì gà hay ống điếu và dùng các sản phẩm thuốc lá khác có thể gây:

- Ung thư phổi, miệng, họng hay thực quản
- Bệnh tim và mạch máu
- Bệnh phổi
- Đột quỵ

Thuốc lá chứa các chất độc sẽ đi vào phổi khi quý vị hít vào. Mỗi điếu thuốc có 4000 hóa chất và 43 tác nhân gây ung thư. Nicotin trong thuốc lá là loại gây nghiện và có thể làm tăng huyết áp của quý vị.

Hút thuốc lá cũng gây nguy hiểm cho người khác. Người không hút thuốc lá hít phải khói thuốc sẽ có cùng nguy cơ sức khỏe như người hút thuốc. Trẻ em ở gần khói thuốc sẽ dễ bị cảm lạnh, nhiễm trùng tai hay các vấn đề hô hấp khác.

Thuốc lá không khói như loại ngậm và nhai chứa nhiều nicotin hơn thuốc lá. Dùng những loại này có thể gây đốm trắng hay mụn đỏ trong miệng sẽ phát triển thành ung thư. Người dùng thuốc lá không khói thường gặp các vấn đề răng miệng như nướu bị kéo rời ra khỏi răng và bị sâu răng.

Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

Learning How to Quit

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

Lợi ích của việc bỏ hút thuốc và sử dụng thuốc lá

- Giảm nguy cơ bệnh tim và đột quỵ.
- Cải tiến mức hít thở và năng lượng.
- Giảm nguy cơ bị ung thư.
- Sống thọ hơn người tiếp tục hút và sử dụng thuốc lá.
- Nếu có thai, quý vị có cơ hội sinh con khỏe mạnh hơn.
- Giảm các nguy cơ sức khỏe của người không hút thuốc nếu quý vị ngưng hút thuốc.
- Cải tiến khứu giác và vị giác.
- Cơ thể, quần áo, xe và nhà sẽ không còn mùi thuốc lá.
- Tiết kiệm được tiền.

Học cách bỏ thuốc lá

Nói cho bác sĩ biết là quý vị muốn bỏ thuốc lá. Hỏi những lớp học và nhóm hỗ trợ. Yêu cầu người khác hỗ trợ và học cách giải quyết căng thẳng. Nói với bác sĩ về các loại thuốc và giúp đỡ khác nhằm giúp quý vị bỏ thuốc lá. Gọi cho National Network of Tobacco Cessation Quitlines (Hệ Thống Đường Dây Cai Thuốc Lá Quốc Gia) theo số 1-800-784-8669 để được giúp đỡ. Cuộc gọi của quý vị sẽ được chuyển vào đường dây bỏ thuốc lá của tiểu bang.

Ngưng dùng thuốc lá sẽ cải tiến sức khỏe của quý vị và những người xung quanh mình. Bỏ thuốc lá thì khó nhưng rất đáng cho sức khỏe mình.