

- Hút thuốc anh sẽ bị ghìen,
Như ghìen ma túy như ghìen xì-ke.*
- Khói thuốc gây hại trẻ con,
Nào là viêm phổi lại còn viêm tai.*
- Hút thuốc hại lắm anh ơi,
Xin anh bỏ thuốc cho đời yên vui.*

Tài liệu này do Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!
soạn thảo và được xuất bản bởi Trường Đại Học
Y Khoa California tại San Francisco.

Xin liên lạc:

Sức Khỏe Là Vàng!

The Vietnamese Community
Health Promotion Project
University of California, San Francisco
Division of General Internal Medicine
44 Montgomery Street, Suite 2862
San Francisco, CA 94104
Tel: (415) 476-0557
Fax: (415) 956-6247

Văn Phòng Chi Nhánh:
535 Race Street, Suite 200
San Jose, CA 95126
Tel: (408) 288-8067
Fax: (408) 298-0112



Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng! được Bộ Y Tế Tiểu Bang California
tài trợ theo hợp đồng số 90-10984/1990
SMOKING AND YOUR FAMILY (Vietnamese) JANUARY, 1992
Also available:
TOBACCO AND DISEASE (Vietnamese)
HOW TO QUIT SMOKING (Vietnamese)
FAREWELL TO SMOKING (Video in Vietnamese)

Tài liệu này
dành riêng cho Phụ Nữ

THUỐC LÀ và Gia Đình

CHỊ CÓ BIẾT KHÔNG?



Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

H: Tôi phải làm gì để giúp chồng tôi bỏ hút thuốc?

Đ: Khuyến chồng chị hãy có ý chí cương quyết để có thể từ bỏ thuốc.

Khuyến anh ấy:
-Bỏ thuốc tức thì, hoặc
-Bỏ thuốc từ từ.

Chị nên thường xuyên nhắc nhở anh ấy về ích lợi của việc bỏ thuốc, và hành động bỏ thuốc đó sẽ là gương tốt cho con cái.

Xin bác sĩ giúp đỡ ý kiến và cách thức bỏ hút.

Nên liên lạc với các cơ quan cai thuốc lá miễn phí như Hội Ung Thư Hoa Kỳ, Hội Phổi, v.v...

H: Tôi không hút thuốc, nhưng làm chung trong một cơ quan có người hút thuốc thì tôi có bị ảnh hưởng gì không?

Đ: Khói thuốc lá là nguyên nhân chính làm cho không khí bị ô nhiễm ở trong cơ quan. Dù chị ở xa người hút thuốc, nhưng nếu chị thường xuyên hít phải khói thuốc, thì lần lần sức khỏe của chị cũng bị ảnh hưởng.



Phổi bị ung thư

© G.T. Hewlett, 1972



Tim mạch bị hư

© G.T. Hewlett, 1972

T ÓM LẠI:

- Chị và gia đình chị có quyền hít thở không khí trong lành, không bị ô nhiễm bởi khói thuốc.
- Nếu trong nhà có người hút thuốc, chị nên khuyên họ bỏ hút thuốc.
- Luôn luôn khuyên con chị đừng tập hút thuốc.
- Trường hợp khách đến nhà chị hút thuốc, chị có thể nói với khách một cách khéo léo để khách không hút thuốc ở trong nhà chị.
- Khi đến nơi công cộng, như là phòng đợi ở phi trường, khách sạn, quán ăn, v.v..., chị nên chọn hoặc yêu cầu cho được ngồi ở khu dành riêng cho người không hút thuốc.
- Nhiều người đã bỏ hút được là do họ có ý chí cương quyết, cộng thêm sự khuyến khích và giúp đỡ của gia đình.

K

HỐI THUỐC LÁ ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIA ĐÌNH CHỊ RA SAO?

Nếu trong nhà có người hút thuốc, thì khói thuốc lá có thể gây cho chị, con chị và những người khác các chứng bệnh như sưng phổi, viêm tai, ung thư phổi, ung thư cổ tử cung, và bệnh tim.

- Con chị dễ bị sưng phổi gấp 2 lần so với các trẻ em khác không hít phải khói thuốc.
- Phụ nữ trong nhà dễ bị ung thư phổi gấp 3 lần so với những phụ nữ không hít phải khói thuốc.

Ngoài ra khói thuốc lá còn gây nên:

- Con cái bị kém thông minh ;
- Vàng răng cho người hút ;
- Da nhăn ;
- Mùi hôi khói thuốc bám vào tóc, da, quần áo, v.v...

Theo tài liệu Y khoa, hàng năm tại Mỹ có khoảng 53,000 người mắc đầu không hút thuốc vẫn bị chết vì ảnh hưởng của khói thuốc lá do người khác hút gây nên. Những cái chết này có thể ngăn ngừa được.

H

ỎI VÀ ĐÁP

- H: Tại sao hít phải khói thuốc lá có thể bị ung thư phổi?
- Đ: Thuốc lá có khoảng 4,000 chất hóa học, trong đó có nhiều chất có thể gây ra bệnh ung thư. Khói thuốc trong không khí cũng chứa những chất độc giống như khói thuốc mà người hút thuốc hít vào.
- H: Tại sao khói thuốc lá có thể gây ung thư cổ tử cung?
- Đ: Khi người phụ nữ hít phải khói thuốc, thì chất độc trong khói thuốc vào phổi, sẽ truyền vào máu và từ đó đến các cơ quan khác và đến cổ tử cung. Lâu dần, chất độc ấy có thể biến tế bào cổ tử cung thành tế bào ung thư.
- H: Tôi phải làm gì nếu chồng tôi hút thuốc lá trong nhà?
- Đ: Chị giải thích cho chồng chị biết tai hại của thuốc lá đối với chính anh ấy và vợ con. Chị hãy khuyên anh ấy bỏ hút. Nếu anh ấy chưa bỏ được ngay, thì chị yêu cầu anh ấy chịu khó hút thuốc ở ngoài nhà.



Phổi bình thường

© G.T. Hewlett, 1972



Phổi bị ung thư

© G.T. Hewlett, 1972

C

HỊ CÓ BIẾT KHÔNG?

Chị có bao giờ hít phải khói thuốc từ điếu thuốc của một người đang hút không? *Nếu có, chị đã hít phải những chất độc rồi.*

Nếu trong nhà chị có người hút thuốc, thì chị, con chị và những người khác trong gia đình, mặc dầu không hút thuốc, cũng vẫn bị ảnh hưởng của khói thuốc.

