

Hút thuốc lá và tim của quý vị

Khi hút thuốc lá, quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim và lên cơn đau tim cao hơn

Hút thuốc lá làm tổn thương tim của quý vị

Hút thuốc lá làm tổn thương các động mạch vành (các ống) mà các động mạch này cung cấp máu cho tim của quý vị.

Việc này có thể làm cho các mạch máu bị hẹp lại. Nó cũng có thể làm tăng nguy cơ máu bị đông cục hay tắc nghẽn có thể dẫn đến cơn đau tim.

Nếu đã từng bị lên cơn đau tim, quý vị sẽ có nguy cơ cao bị lại một lần nữa.

Hút thuốc lá có thể góp phần gây ra:



Cao huyết áp



Ung thư



Đột quỵ



Bất lực ở nam giới



Các vấn đề về tuần hoàn



Các vấn đề về thai nghén (thí dụ như sẩy thai)

Hút thuốc cũng không tốt cho người ở xung quanh quý vị. Hít khói thuốc của người khác cũng có thể gia tăng nguy cơ bị mắc bệnh tim và các bệnh khác.

Ống điều nước và thuốc lá điện tử - các dữ kiện

Ống điều nước (điều cà, điều bát, điều bình)

- Không phải là phương pháp thay thế an toàn cho việc hút thuốc lá
- Phóng thích các chất độc hại vào phổi của quý vị
- Cũng có cùng các nguy cơ về sức khỏe nhiều như hút thuốc
- Ngay cả mùi trái cây quyến rũ cũng không tốt cho quý vị
- Tương đương với hít vào 100-200 điều thuốc trong một giờ

Thuốc lá điện tử (e-cigarettes)

Tác hại cho sức khỏe ngắn và dài hạn và tính an toàn của thuốc lá điện tử hiện vẫn chưa được biết và có thể có hại.

Hãy luôn luôn nói chuyện với bác sĩ hay nhân viên y tế để thảo luận về các chọn lựa bỏ hút thuốc lá.



Bỏ thuốc lá có lợi cho tim của quý vị như thế nào

Bỏ thuốc lá là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe tim mạch của mình.

Ngay khi quý vị ngưng hút thuốc, cơ thể của quý vị sẽ bắt đầu tự chữa. Sau một năm, nguy cơ quý vị bị đau tim sẽ giảm phân nửa.

Gợi ý

- ✓ Gọi cho Quitline (13 78 48) nhờ trợ giúp hay yêu cầu nhân viên y tế của quý vị giới thiệu quý vị đến Quitline
- ✓ Nói chuyện với bác sĩ, y tá hay dược sĩ về liệu pháp thay thế nicotine và các chọn lựa khác.
- ✓ Chọn một ngày để bỏ thuốc
- ✓ Đừng bỏ cuộc. Bỏ thuốc là chuyện khó khăn. Có khi phải làm vài lần
- ✓ Nhờ gia đình và bạn bè trợ giúp cho quý vị

Quý vị đang uống thuốc phải không?

Hút thuốc và bỏ hút thuốc có thể ảnh hưởng đến thuốc men quý vị đang uống. Hãy luôn luôn nói chuyện với dược sĩ hay bác sĩ của quý vị về thuốc men của mình.

Muốn được trợ giúp và cố vấn

Gọi cho Quitline qua số 13 QUIT (13 78 47)

Vào trang mạng www.quit.org.au

Hay muốn được trợ giúp qua tin nhắn, vào trang mạng www.quit.org.au/QuitTxt



Muốn có thông tin về sức khỏe tim mạch

Dịch vụ **Thông tin Sức khỏe của Heart Foundation** cung cấp các thông tin về sức khỏe tim mạch và các dịch vụ trợ giúp. Gọi số **1300 36 27 87** để nói chuyện với một trong các nhân viên chuyên môn y tế của chúng tôi.



Xin thông dịch viên

Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin gọi số **131 450** và yêu cầu được nói chuyện với Heart Foundation hay Quitline.



© 2016 National Heart Foundation của Úc, ABN 98 008 419 761

Điều kiện sử dụng: Tài liệu này được soạn thảo chỉ nhằm thông tin tổng quát và cho các mục đích giáo dục mà thôi. Nó không phải là một cố vấn y khoa. Xin hãy tham khảo nhân viên y tế nếu quý vị có hay nghi ngờ mình có vấn đề về sức khỏe. Các thông tin về tim mạch được cung cấp đã được Tổ chức về Tim mạch soạn thảo và được dựa trên những công trình nghiên cứu độc lập và các bằng chứng khoa học có được vào thời điểm tập sách được viết ra. Những thông tin được thu thập và soạn thảo từ nhiều nguồn khác nhau bao gồm, nhưng không giới hạn trong, sự cộng tác với các bên thứ ba và các thông tin do bên thứ ba cung cấp theo giấy phép. Các thông tin này không phải là một sự phê chuẩn của bất kỳ cơ quan, sản phẩm hoặc dịch vụ nào.

Trong khi mọi cẩn trọng đã được thực hiện trong lúc soạn thảo nội dung của ấn phẩm, tuy nhiên National Heart Foundation của Úc, các nhân viên của tổ chức và những bên liên quan không nhận bất kỳ trách nhiệm nào bao gồm bất kỳ mất mát hay thiệt hại nào do hậu quả của việc dựa vào nội dung hay tính chính xác, đương đại và đầy đủ của ấn phẩm này.

Tài liệu này có thể được tìm thấy trong các chương trình hay tài liệu của bên thứ ba (bao gồm, nhưng không giới hạn trong, túi quà hội chợ hay bộ quảng cáo). Điều này không có hàm ý là một sự phê chuẩn hoặc khuyến cáo của National Heart Foundation của Úc đối với các cơ quan, các sản phẩm, hoặc các dịch vụ của các bên thứ ba này, bao gồm cả các tài liệu hoặc các thông tin của họ. Bất kỳ người hay tổ chức nào khác sử dụng các tài liệu hay thông tin của Tổ chức Tim mạch Quốc gia Úc, người sử dụng chịu tất cả mọi rủi ro.

Toàn bộ nội dung trong ấn phẩm này đều được giữ bản quyền. Mọi thắc mắc liên quan đến việc cho phép phải được gửi về copyright@heartfoundation.org.au

CON-178-VIE