Lợi Ích Cho Sức Khỏe Khi Cai Thuốc Lá

TRONG VÒNG 3 NGÀY…

Trong vòng 20 phút:[1]

- Nhịp tim và huyết áp giảm xuống
- Nhiệt độ của tay và chân tăng lên

Trong vòng 8 đến 24 tiếng:[1]

- Lượng carbon monoxide trong máu giảm xuống
- Lượng dưỡng khí trong máu tăng lên mức bình thường
- Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim giảm xuống

Trong vòng 48 đến 72 tiếng:[1]

- Những đầu dây thần kinh bị tổn thương bắt đầu phát triển lại
- Khứu giác và vị giác bắt đầu trở nên tốt hơn
- Chất nicotine ra khỏi cơ thể trong khoảng 3 ngày [2]

TRONG VÒNG 1 NĂM…

2 tuần đến 3 tháng:[1]

- Máu trong cơ thể lưu thông tốt hơn
- Tập thể dục dễ dàng hơn
- Phổi làm việc tốt hơn
- Vết thương lành nhanh hơn

1 đến 9 tháng:[1]

- Ho và khó thở giảm bớt
- Các vấn đề về xoang đều giảm xuống
- Cơ thể có nhiều năng lượng hơn
- Những sợi lông rất nhỏ trong phổi (tiêm mao) bắt đầu hoạt động lại.[3]
  - Điều này giúp giữ phổi sạch và làm cho dễ thở hơn.
  - Nguy cơ bị bệnh cũng giảm xuống.

TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI CỦA BẠN...

1 năm:[1]

- Nguy cơ bị bệnh tim giảm một nửa

2 đến 5 năm:[3]

- Nguy cơ bị tai biến mạch máu não giảm xuống bằng mức của người không hút thuốc

5 năm:[3]

- Nguy cơ bị ung thư miệng, cổ họng, thực quản và bàng quang (bọng đái) giảm một nửa
- Nguy cơ bị ung thư cổ tử cung xuống bằng mức của người không hút thuốc

10 năm:[1]

- Nguy cơ bị ung thư phổi giảm một nửa
- Nguy cơ bị ung thư thanh quản và tuyến tụy giảm xuống

15 năm:[3]

- Nguy cơ bị bệnh tim trở lại như mức của người không hút thuốc.

Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!

1-800-778-8440

1. U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.
3. American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time.

© 2019 Bộ Y Tế Công Cộng California (CDPH). Được tài trợ bởi CDPH theo hợp đồng số 19-10009 và First 5 California. Nội dung do California Smokers' Helpline biên soạn. Bản dịch được tài trợ bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Hoa Kỳ (CDC). | Updated: 08/19