

HÃY CẮT ĐỨT HÚT THUỐC NẾU KHÔNG SẼ CÓ NGUY CƠ BỊ CẮT BỎ PHẦN KHÁC.

Mỗi điếu thuốc hút gây tác hại tức thì đến cơ thể—làm gia tăng nghiêm trọng khả năng bị ung thư, tiểu đường và nhiều bệnh tật khác. Nhưng điều đó thật ra có nghĩa là gì? Để giúp hiểu rõ ảnh hưởng thật sự của việc hút thuốc, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC) đã mời những người thật sự từng hút thuốc chia sẻ câu chuyện của họ.



SAU KHI ĐÃ BỊ CẮT BỎ
MỘT LÁ PHỔI, HÃY THỞ
NGẮN HƠI THÔI.

- Bà Annette, 57 tuổi

Ông **Shawn**, một người hút thuốc trên 30 năm, đang ở tuổi giữa tứ tuần khi bệnh ho mãn tính và viêm thanh quản hóa ra là ung thư cổ họng. Ông đã chịu đựng 38 lần xạ trị và biết bao nhiêu giờ điều trị tại phòng mạch bác sĩ, nhưng tất cả đều không thể cứu vãn thanh quản của ông. Bây giờ ông có một lỗ thở (chỗ mở) để ông có thể thở và một thanh quản cấy ghép để ông có thể nói. Ông cho biết: “Đó là một chặng đường khó khăn, tôi không muốn thấy bất cứ ai khác trải qua những gì tôi đã qua, vì nó ảnh hưởng đến suốt quãng đời còn lại của mình.”



HÃY CẨN THẬN
ĐỪNG CẮT VÀO
LỖ THỞ CỦA MÌNH.

- Ông Shawn, 51 tuổi



DÀNH THÊM THỜI
GIAN ĐỂ GẮN ĐÔI
CHÂN CỦA MÌNH VÀO

- Anh Brandon, 31 tuổi

Anh **Brandon** bắt đầu hút thuốc ở giữa độ tuổi thiếu niên. Đến 18 tuổi, anh được chẩn đoán bị bệnh Buerger, một chứng rối loạn liên kết đến việc sử dụng thuốc lá khiến cho các mạch máu ở tay và chân bị nghẽn và có thể dẫn đến nhiễm trùng hay hoại thư. Brandon cho biết: “Tôi còn trẻ. Tôi sẽ chứng minh là bác sĩ sai. Rốt cuộc, mất hết 9 năm và cắt cụt cả hai chân và mấy ngón tay của tôi mới khiến tôi bỏ hút thuốc. Ai mà biết được hậu quả của điếu thuốc kế tiếp đó đâu.”

Chỉ cần gọi là có ngay các dịch vụ cai thuốc lá miễn phí.

Xin gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Miễn Phí Dành Cho Người Việt ngay và nhận được các dịch vụ cai thuốc lá miễn phí bằng tiếng Việt. Làm tăng gấp đôi cơ hội cai thuốc lá thành công với tư vấn trực tiếp qua điện thoại, một hộp băng dán nicotine miễn phí để bắt đầu, và các tài liệu về tự cai thuốc lá để khởi sự bước đầu trong việc phá vỡ việc ghiền thuốc lá.

ASQ TRUNG TÂM CAI THUỐC
LÁ MIỄN PHÍ DÀNH CHO NGƯỜI VIỆT

1-800-778-8440

BĂNG DÁN
NICOTINE
MIỄN PHÍ

Phát triển bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật

For accessible content (in English): <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/resources/ads/pdf-print-ads/cdc-tips-excision-vietnamese-english-508.pdf>



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention
[CDC.gov/tips](https://www.cdc.gov/tips)