

# THUỐC LÁ: Nó khiến bạn mất những gì?

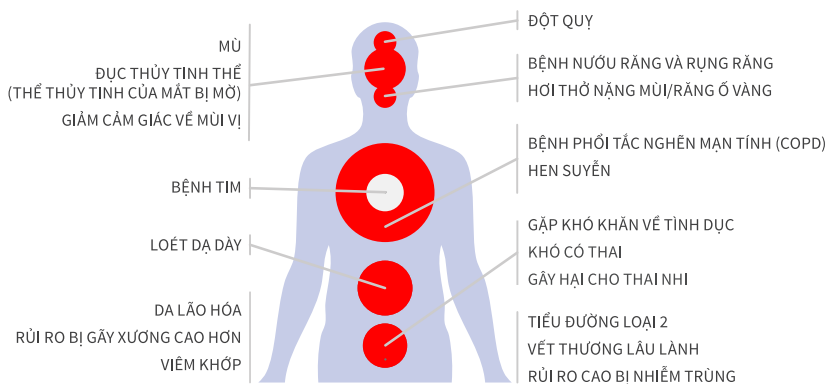
Hút thuốc lá có thể khiến bạn mất nhiều thứ hơn chỉ là tiền bạc.



Sử dụng thuốc lá gây ra khoảng 1 trong 5 trường hợp tử vong ở Hoa Kỳ mỗi năm. Hút thuốc lá giết chết nhiều người Mỹ hơn rượu bia, tai nạn xe hơi, HIV, sủng và ma túy bất hợp pháp cộng lại.

## KHÔNG CHỈ LÀ GÂY TỬ VONG. HÚT THUỐC LÁ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CON NGƯỜI THEO RẤT NHIỀU CÁCH.

Khói thuốc lá chứa nhiều hóa chất có hại, có thể gây ung thư và các vấn đề sức khỏe khác.



### TĂNG RỦI RO BỊ NHIỀU LOẠI BỆNH UNG THƯ

## VẬY CÒN HÚT THUỐC THỤ ĐỘNG THÌ SAO?

Hút thuốc thụ động (secondhand smoke hay SHS) là khói hoặc hơi bốc ra từ điếu thuốc lá hoặc các sản phẩm thuốc lá khác của người khác. Trẻ em và người lớn không hút thuốc có thể hít phải SHS và tiếp xúc với các hóa chất độc hại của các sản phẩm thuốc lá.

SHS có liên quan đến một số loại ung thư ở trẻ em và người lớn. Nó cũng ảnh hưởng đến tim và mạch máu,

làm tăng nguy cơ đau tim và đột quy ở những người không hút thuốc.

Hãy làm cho ngôi nhà của bạn không có khói thuốc để giúp cho sức khỏe của cả gia đình. Trẻ nhỏ là nhạy cảm nhất với các tác hại của SHS. Một ngôi nhà không khói thuốc bảo vệ gia đình bạn, khách đến nhà và thậm chí cả vật nuôi của bạn.

## HÚT THUỐC LÁ TỐN BAO NHIÊU ĐÔ LA VÀ BAO NHIÊU XU?

Hãy giả định là ai đó hút một bao thuốc một ngày (20 điếu).

Ở Hoa Kỳ, chi phí trung bình của một bao thuốc lá là **8\$**.

- Trong một tháng, chi phí đó là khoảng **240\$**.
- Trong một năm, chi phí đó là khoảng **2.900\$**.
- Trong 10 năm, chi phí đó là khoảng **29.000\$**.

Nguồn: World Population Review, 2022.

## BỎ THUỐC LÁ KHÔNG HỀ DỄ DÀNG, NHƯNG CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

Bỏ thuốc lá không dễ, nhưng bạn có thể làm được nếu được giúp đỡ. Để có cơ hội tốt nhất giúp bỏ thuốc lá, bạn cần có một kế hoạch, biết những lựa chọn của mình và nơi bạn có thể nhận trợ giúp.

Nếu bạn đã sẵn sàng bỏ thuốc lá thì bạn nên nói chuyện với bác sĩ hoặc nha sĩ và công ty bảo hiểm của bạn để được tư vấn và hỗ trợ. Để biết các nguồn hỗ trợ và giúp đỡ, hãy gọi cho đường dây giúp bỏ thuốc của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh theo số **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Để có động lực và sự hỗ trợ, chương trình Trao quyền để Bỏ thuốc (Empowered to Quit) của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ sẽ gửi email giúp bạn chuẩn bị và bỏ hút thuốc. Truy cập [cancer.org/empoweredtoquit](https://cancer.org/empoweredtoquit) để đăng ký.

*The True Cost of Smoking - Vietnamese*



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345