

# Hút thuốc khi bạn có bệnh lý phổi

Nếu bạn đang sống trong tình trạng bệnh lý hô hấp nhưng vẫn tiếp tục hút thuốc, bạn không đơn độc. Nhiều người có bệnh phổi vẫn tiếp tục hút thuốc lá bởi vì họ không muốn hoặc thấy khó khăn để bỏ hút.

Không bao giờ quá muộn để bỏ hút thuốc, thậm chí nếu bạn đã được chẩn đoán bệnh lý phổi. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc bỏ hút thuốc rất có lợi cho những người có tình trạng bệnh lý phổi, và việc bỏ hút thực sự có thể giúp đỡ cho nhiều hình thức điều trị cho tất cả bệnh lý về phổi.

Tờ thông tin này sẽ nêu rõ những lợi ích của việc bỏ hút thuốc, đặc biệt nếu bạn đã có tình trạng bệnh lý phổi, vạch ra một số nguy cơ sức khỏe của việc tiếp tục hút thuốc lá với tình trạng bệnh lý phổi, và cung cấp một vài lý do khiến người ta vẫn tiếp tục hút thuốc, cũng như đề nghị làm cách nào để quản lý các cuộc thảo luận về việc hút thuốc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, và cung cấp thông tin về một số cách hiệu quả nhất để bỏ hút. sức khỏe của bạn, và cung cấp thông tin về một số cách hiệu quả nhất để bỏ hút.

## ▶ Tại sao tôi nên bỏ hút thuốc lá?

Bỏ hút thuốc là một trong những bước tích cực nhất bạn có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Nếu bạn có tình trạng bệnh lý phổi và hút thuốc, bỏ hút là một phần quan trọng trong việc quản lý tình trạng của bạn.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc bỏ hút thuốc có thể mang lại nhiều lợi ích cụ thể cho những người có bệnh lý về phổi.

### Những lợi ích trước mắt

- Chức năng phổi của bạn sẽ cải thiện và mức độ carbon monoxide sẽ trở lại bình thường trong vòng 24 giờ
- Đa số các triệu chứng của bạn, bao gồm ho, khó thở và thở khò khè, sẽ trở nên ít nghiêm trọng hơn.
- Nếu bạn mắc bệnh hen hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), bạn sẽ có đáp ứng tốt hơn với điều trị, bao gồm cả thuốc giãn phế quản (thuốc mở đường hô hấp của bạn để giúp bạn thở tốt hơn) và corticosteroid (thuốc làm giảm hiện tượng viêm ở phổi và đường hô hấp)
- Nếu bạn có bệnh hen hoặc COPD bạn sẽ thấy rằng mình trải qua ít những đợt bùng phát bệnh lý, và bạn sẽ ít phải nhập viện hơn.

### Những lợi ích dài hạn

- Sức khỏe tổng thể của bạn sẽ cải thiện
- Bạn sẽ ít bị nhiễm trùng phổi
- Bạn sẽ có ít nguy cơ phát triển các loại ung thư khác nhau, bao gồm cả ung thư phổi
- Nếu bạn bị ung thư phổi, bạn sẽ ít có nguy cơ bị biến chứng với điều trị của mình, bao gồm cả xạ trị, hóa trị và phẫu thuật
- Nếu bạn bị ung thư phổi, ít có nguy cơ là bạn sẽ phát triển một bệnh ung thư thứ hai, và nguy cơ tái phát ung thư của bạn cũng thấp hơn.
- Nếu bạn bị COPD, nguy cơ mắc ung thư phổi cao hơn. Bằng cách bỏ thuốc, nguy cơ này sẽ giảm
- Bạn sẽ có khả năng sống lâu hơn
- Bạn có ít nguy cơ phát triển bệnh mới hoặc bệnh nặng hơn, ví dụ vấn đề về tim vốn cũng ảnh hưởng đến hô hấp
- Bạn sẽ làm chậm sự suy giảm chức năng hô hấp của mình.

Sau khi dừng hút thuốc, ban đầu bạn có thể thấy triệu chứng ho của bạn trở nên tệ hơn, do phổi của bạn bắt đầu hồi phục. Tuy nhiên, nó sẽ tốt hơn sau khoảng 4 tuần, nhưng cũng có thể chậm hơn.

## ▶ Hút thuốc ảnh hưởng đến tình trạng bệnh lý phổi của tôi như thế nào ?

Vì cũng là một nguyên nhân chính gây bệnh phổi, hút thuốc lá có thể làm nhiều bệnh lý, trong đó có bệnh hen suyễn, COPD, ung thư phổi và bệnh lao, tồi tệ hơn.

Hút thuốc làm chức năng phổi giảm một cách nhanh chóng, và những tác động từ việc tiếp tục hút thuốc có thể cản trở lợi ích của bất kỳ điều trị nào được quy định cho bệnh lý của bạn.

Chúng ta biết rằng việc bỏ hoàn toàn chứ không phải giảm số lượng điếu thuốc bạn hút thuốc là cách duy nhất để làm chậm quá trình tuột dốc chắc chắn của chức năng hô hấp và các triệu chứng.



“Hút thuốc lá đã làm cho bệnh PTNMT của tôi tệ hơn nhiều. Tôi bị ho liên tục và sống trong nỗi sợ hãi bị nhiễm trùng hô hấp có thể gây tử vong. Tôi cũng không thể đi bộ hơn một vài thước mà không bị hụt hơi. Điều này hạn chế cuộc sống xã hội của tôi.

“Tuy nhiên, tôi đã được quản lý để cắt giảm từ hút 40 điếu thuốc mỗi ngày xuống còn 10 điếu, và hy vọng sẽ tiếp tục hút ít hơn”

### **Elaine Morris, Vương quốc Anh, bệnh nhân COPD và đã hút thuốc trong 50 năm**

## ▶ Tại sao tôi không thể ngừng hút thuốc?

Bạn có thể không muốn bỏ hút, hoặc có thể thấy khó khăn để làm điều đó.

Sau đây là một số lý do người ta thường đưa ra mà bạn có thể nhận ra:

- Một sự phụ thuộc (nghiện thuốc) đặc biệt mạnh, có nghĩa là bạn có thể đã hút thuốc trong nhiều năm, và/hoặc một số lượng lớn thuốc lá mỗi ngày
- Hút thuốc lá là một phần của thói quen và chu trình hằng ngày của bạn
- Môi trường của bạn và cuộc sống xã hội, nghĩa là bạn bè và gia đình của bạn có thể hút thuốc
- Thiếu ý chí, tự tin và / hoặc động cơ
- ICô đơn và buồn chán
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần, nghĩa là trầm cảm, căng thẳng và lo âu.
- Quan niệm rằng, vì bạn đã có bệnh lý phổi, rồi nên quá muộn để bỏ hút thuốc lá
- Bạn thích hút thuốc
- Bạn không nhận được đủ sự hỗ trợ từ hệ thống y tế
- Bạn không nhận được đúng loại hoặc đúng liều lượng thuốc đã được chứng minh để giúp cai thuốc lá

“Tôi đã chứng kiến mẹ mình chết ở tuổi 58, hậu quả từ việc hút thuốc, và tôi vẫn tiếp tục hút thuốc. Tôi bắt đầu thách thức bỏ hút thuốc với bạn bè của tôi, nhưng chỉ kéo dài năm ngày.

“Tôi có thể trải qua ba tuần không hút thuốc khi ở bệnh viện. Tôi luôn xác định không hút nữa, nhưng ngay sau khi tôi đi đến siêu thị, tôi mua thuốc lá.”

**Elaine Morris, Vương quốc Anh, bệnh nhân COPD và đã hút trong 50 năm**

### ► Những hình thức hỗ trợ nào tôi có thể mong đợi từ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của tôi ?

“Thật không may, trong khu vực tôi sinh sống, hệ thống chăm sóc sức khỏe không tham gia vào việc ngăn ngừa hay nhận thức về thuốc lá. Tôi đã không bao giờ được khuyến khích bỏ thuốc lá khi đến khám bác sĩ, và cũng không được cung cấp thông tin về các khóa học liên quan hoặc hội thảo”

**Alejandro Gellego, Tây Ban Nha, mắc bệnh hen và đã hút thuốc trong 34 năm**

Hầu hết các chuyên gia y tế sẽ thường xuyên hỏi bạn có hút thuốc không, tuy nhiên, nếu họ không hỏi, bạn cũng không nên cảm thấy khó chịu khi chính bạn kể với họ về việc này.

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nên cung cấp cho bạn những lời khuyên cảm thông và không phán xét khi nói về vấn đề ngưng hút thuốc. Nếu bạn cảm thấy không được như thế, bạn có thể xem xét việc thay đổi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác.



Điều đầu tiên chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể làm là hỏi một số câu hỏi. Ví dụ, họ có thể hỏi bạn đã hút thuốc lá được bao lâu, bạn hút bao nhiêu điếu thuốc mỗi ngày, bao lâu sau khi thức dậy thì bạn hút điếu thuốc đầu tiên, liệu bạn đã từng cố gắng bỏ thuốc lá trước đây và động lực bỏ hút thuốc của bạn lớn đến đâu. Điều này sẽ giúp họ hiểu sự lệ thuộc vào nicotine của bạn, và sẽ giúp họ điều chỉnh sự hỗ trợ nhằm tối đa hóa cơ hội bỏ hút thuốc của bạn.

Họ cũng có thể làm một số xét nghiệm ngăn cho bạn thấy những ảnh hưởng của hút thuốc lá trên phổi của bạn. Ví dụ, bạn có thể được yêu cầu thở vào một thiết bị có thể phát hiện nồng độ của carbon monoxide trong cơ thể của bạn, hoặc bạn có thể được yêu cầu làm xét nghiệm phế dung ký, là một thử nghiệm chức năng hô hấp sẽ cho bạn biết phổi của mình đang hoạt động tốt đến đâu.

Bước tiếp theo cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn là vạch ra những hỗ trợ mà họ có thể cung cấp cho bạn để bỏ hút thuốc và giúp bạn lập kế hoạch. Ở giai đoạn này, họ có thể khuyến khích bạn đặt ra một ngày bỏ thuốc lá. Họ cũng sẽ sắp xếp một số cuộc hẹn tiếp theo hoặc gọi điện thoại để họ có thể cung cấp cho bạn hỗ trợ thường xuyên.

## ► Cách hiệu quả nhất để bỏ thuốc là gì?

Nghiên cứu trên hàng ngàn người đã thể hiện rõ ràng rằng cách hiệu quả nhất của việc bỏ thuốc lá là một sự kết hợp giữa dung thuốc và tư vấn.

### Dùng thuốc

Một loạt các bằng chứng cho thấy rằng liệu pháp thay thế nicotine (bao gồm miếng dán, kẹo cao su, viên hình thoi, thanh nhỏ, dụng cụ hít cũng thuốc xịt mũi miệng) và các loại thuốc dung để nhắm vào hiện tượng nghiện hút, chẳng hạn như thuốc varenicline và bupropion, tất cả đều có hiệu quả trong việc giúp đỡ những người bệnh lý hô hấp bỏ hút thuốc lá. Tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân của bạn, chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể kê toa cho bạn một loại thuốc duy nhất hoặc kết hợp những loại thuốc này.



### Tư vấn

Bạn có thể được cung cấp tư vấn chuyên ngành trên cơ sở cá thể hoặc một nhóm người muốn cai thuốc. Tư vấn này (khoảng 4-6 lần) sẽ cung cấp cho bạn những lời khuyên và động lực cần thiết để giúp bạn bỏ thuốc lá, chẳng hạn như cách để đối phó với sự căng thẳng và những tác dụng phụ của việc không hút thuốc.

“Sau cùng khi tôi dừng hút vì có một y tá đã giúp đỡ tôi. Cô chưa bao giờ hút thuốc nhưng không phán xét. Cô hỏi những gì có thể giúp đỡ, kế hoạch của tôi thế nào, những gì tôi sẽ làm tiếp theo, v.v rồi qua đó ủng hộ tôi.”

### Jan Cowley, Vương quốc Anh, bệnh nhân COPD và cai thuốc sau 44 năm hút thuốc

#### Đọc thêm:

- Quỹ Hô hấp châu Âu, trang chuyên đề hút thuốc lá: [www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking](http://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking)
- SmokeHaz: [www.smokehaz.eu](http://www.smokehaz.eu)
- Truy cập vào trang web của dịch vụ y tế ở nước bạn để tìm hiểu thêm về các dịch vụ có sẵn để giúp bạn bỏ thuốc lá



**ELF** EUROPEAN LUNG FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

every breath counts

Tổ chức Phổi châu Âu (ELF) được thành lập bởi Hội Hô hấp Châu Âu (ERS), với mục đích liên kết giữa bệnh nhân, công chúng và các chuyên gia về hô hấp để phát triển tốt chuyên ngành hô hấp. ELF cố gắng cho sức khỏe hô hấp khắp châu Âu, và thu hút các chuyên viên hô hấp hàng đầu châu Âu để cung cấp thông tin cho bệnh nhân và tăng sự hiểu biết của công chúng về bệnh phổi.

Tài liệu này được biên soạn với sự giúp đỡ của Bác sĩ Carlos Ruiz Jiménez, Giáo sư Stefan Andreas, Bác sĩ Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris và Alejandro Gellego.