

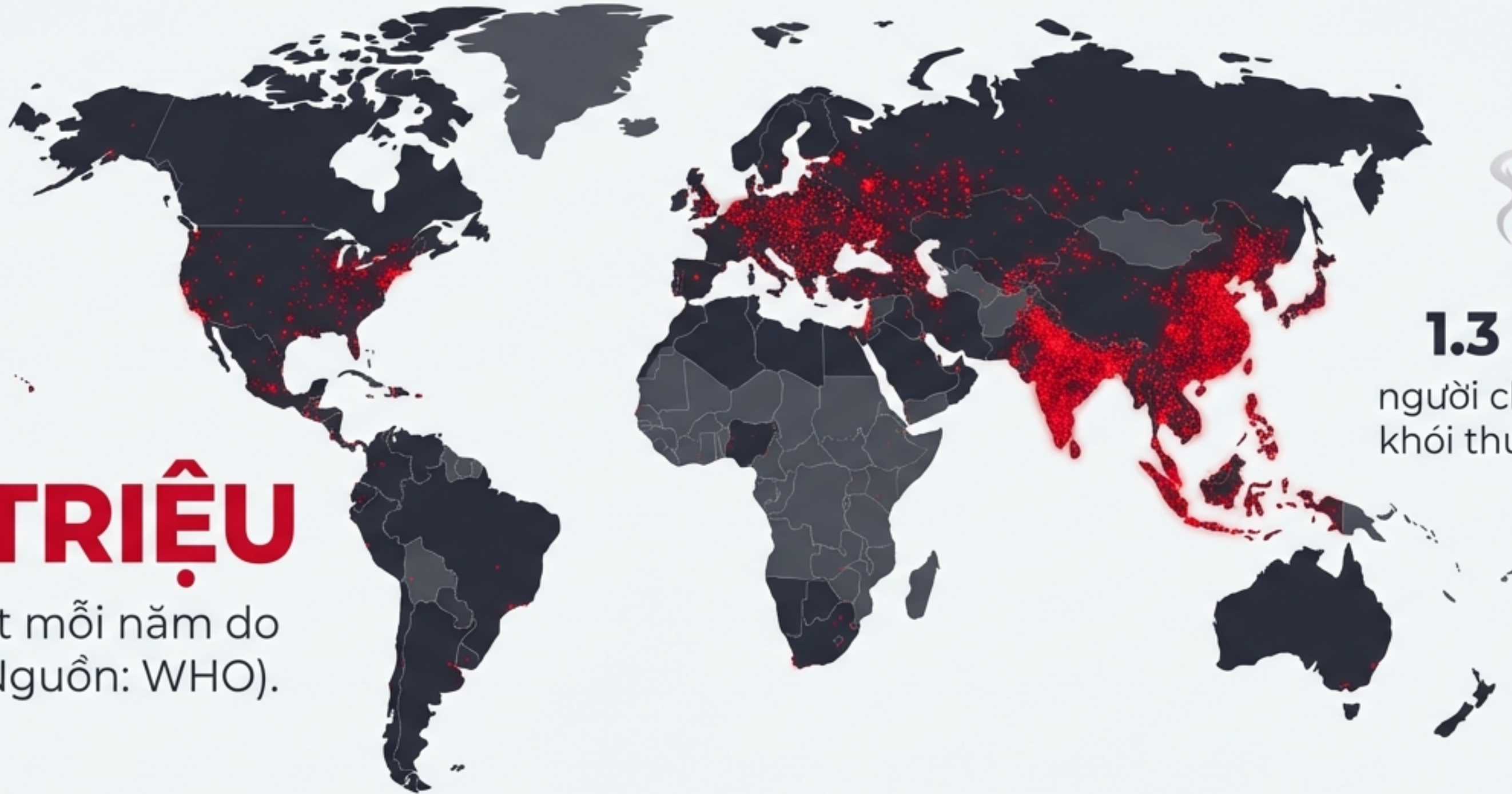


# LÁ PHỔI TÁI SINH

Sự Thật Phũ Phàng Về Thuốc Lá & Lộ Trình  
Hồi Phục Dựa Trên Khoa Học



# MỘT THẢM HỌA Y TẾ TOÀN CẦU



**> 8 TRIỆU**

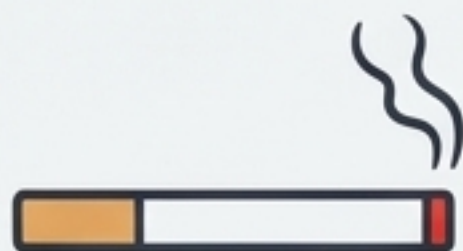
Người chết mỗi năm do thuốc lá (Nguồn: WHO).

**1.3 TRIỆU**

người chết vì hít phải khói thuốc thụ động.

**Nguyên nhân hàng đầu gây tử vong có thể phòng ngừa trên toàn thế giới.**

# BÊN TRONG LÀN KHÓI: BỮA TIỆC CỦA 7.000 HÓA CHẤT



## NICOTINE (Kẻ Gây Nghiện)

- Tấn công não bộ trong vòng 10-20 giây.
- Kích thích giải phóng Dopamine, tạo cảm giác khoái cảm và gây nghiện.
- Làm tăng nhịp tim và huyết áp tức thì.



## CHẤT GÂY UNG THƯ (Kẻ Hủy Diệt Tế Bào)

- Khoảng 70 chất được xác định.
- Ví dụ: Benzopyrene (gắn vào DNA gây đột biến gen), Formaldehyde, Nitrosamine.



## CARBON MONOXIDE (Kẻ Gây Ngạt Thở Thâm Lặng)

- Ái lực với Hemoglobin trong máu cao hơn Oxy
- “Ăn cắp” khả năng vận chuyển Oxy của máu, bóp nghẹt tim, não và các cơ quan quan trọng.



# NẠN NHÂN THỤ ĐỘNG: TƯƠNG LAI BỊ ĐÁNH CẮP

Tác hại của khói thuốc thụ động đối với trẻ em:

**Hệ Hô Hấp:** Tăng nguy cơ viêm phổi, viêm phế quản, hen suyễn nặng hơn, và viêm tai giữa mạn tính.

**Phát Triển Não Bộ:** Ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ, giảm khả năng học tập, và tăng nguy cơ rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).

**Nguy Cơ Sinh Tử:** Trẻ sơ sinh có nguy cơ bị Hội chứng đột tử (SIDS) cao hơn từ 1.5 đến 2 lần.

# ĐỐI VỚI NAM GIỚI: ĐÁNH ĐỔI SỨC KHỎE & BẢN LĨNH

## Hệ Sinh Sản



- Giảm **23%** số lượng tinh trùng.
- Giảm **13%** khả năng di động của tinh trùng.
- Gây tổn thương “nhà máy” sản xuất Testosterone.

## Chức Năng Sinh Lý

### LƯU THÔNG TỐT



### TỒN THƯƠNG, TẮC NGHẼN

Nguy cơ Rối loạn Cường dương cao hơn **60%** ở người **hút >20 điếu/ngày** do tổn thương mạch máu.

## Bệnh Tật Nghiêm Trọng

- Nguy cơ bệnh tim mạch vành cao gấp **2-4 lần**.
- Là nguyên nhân hàng đầu gây ung thư phổi và ung thư bàng quang.



# ĐỐI VỚI PHỤ NỮ: THANH XUÂN BỊ THIÊU ĐỐT

## Hệ Sinh Sản:

- Giảm **~30%** khả năng sinh con.
- Tăng **1.5 lần** nguy cơ sảy thai.
- Gây rối loạn kinh nguyệt và tăng nguy cơ **ung thư cổ tử cung**.

## Sức Khỏe & Nhan Sắc:

- Phá hủy collagen và elastin, gây **lão hóa da** và **nếp nhăn sớm**.
- Đẩy nhanh quá trình **loãng xương** do làm giảm nồng độ estrogen.
- Tăng nguy cơ viêm nướu và **mất răng**.



# KHI NGƯỜI MẸ HÚT THUỐC, THAI NHI CŨNG “NGẠT THỞ”

## TÁC ĐỘNG ĐẾN MẸ

- Tăng nguy cơ **sinh non** (cao hơn **1.4 - 2.4 lần**), **tiền sản giật, bong nhau thai**.



## TÁC ĐỘNG ĐẾN THAI NHI

- Nguy cơ nhẹ cân **cao gấp 2-3 lần**.
- Tăng nguy cơ **dị tật bẩm sinh** như **hở hàm ếch, dị tật tim**.
- Ảnh hưởng vĩnh viễn đến sự phát triển của **não bộ**.

A person stands in the center of a dark doorway, looking out at a bright sunrise over a vast green field. The sun is low on the horizon, creating a strong glow and long shadows. The sky is a mix of blue and orange. The person is silhouetted against the light.

# CUỘC HÀNH TRÌNH BẮT ĐẦU BẰNG MỘT QUYẾT ĐỊNH

"Cai thuốc lá là một thử thách, không phải là một  
bản án."

Be Vietnam Pro Regular

"Khoa học đã chứng minh các phương pháp hiệu quả.  
Bạn không hề đơn độc trên hành trình này."

# CÁC LIỆU PHÁP Y TẾ ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH



## Liệu Pháp Thay Thế Nicotine (NRT)

- **Cơ chế:** Cung cấp nicotine “sạch”, giảm triệu chứng cai.
- **Hiệu quả:** Tăng khả năng thành công lên 50-70%.



## Bupropion (Zyban)

- **Cơ chế:** Thuốc chống trầm cảm, giảm cảm giác thèm thuốc.



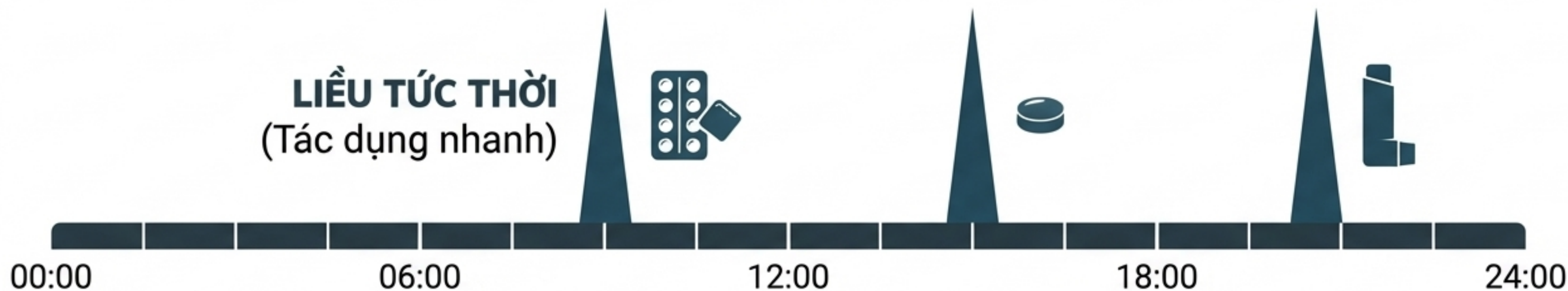
## Varenicline (Chantix)

- **Cơ chế:** Vừa giảm thèm thuốc, vừa giảm khoái cảm khi hút.
- **Hiệu quả:** Được xem là hiệu quả nhất trong các loại thuốc.

**\*\*Khuyến cáo quan trọng:** Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ để tìm ra giải pháp phù hợp nhất với bạn.

# TỐI ƯU HÓA LIỆU PHÁP THAY THẾ NICOTINE (NRT)

Sử dụng Kẹo cao su, Viên ngậm, hoặc Ống hít Nicotine.  
Xử lý các cơn thèm thuốc đột ngột.



**LIỀU NỀN** (Tác dụng dài)

Sử dụng **Miếng dán Nicotine**. Cung cấp nicotine ổn định suốt cả ngày, ngăn chặn cơn thèm âm ỉ.

**Công thức thành công: KẾT HỢP LIỀU NỀN + LIỀU TỨC THỜI**  
đã được chứng minh làm tăng khả năng thành công lên đến **70%**.

# SỨC MẠNH VƯỢT RA NGOÀI VIÊN THUỐC



## Thay Đổi Lối Sống

**Thể dục:** Giảm 50% cơn thèm thuốc.

**Kỹ thuật thư giãn:** Thiên định, hít thở sâu (kỹ thuật 4-7-8).



## Xây Dựng Môi Trường Hỗ Trợ

Thông báo cho gia đình, bạn bè về quyết tâm của bạn.

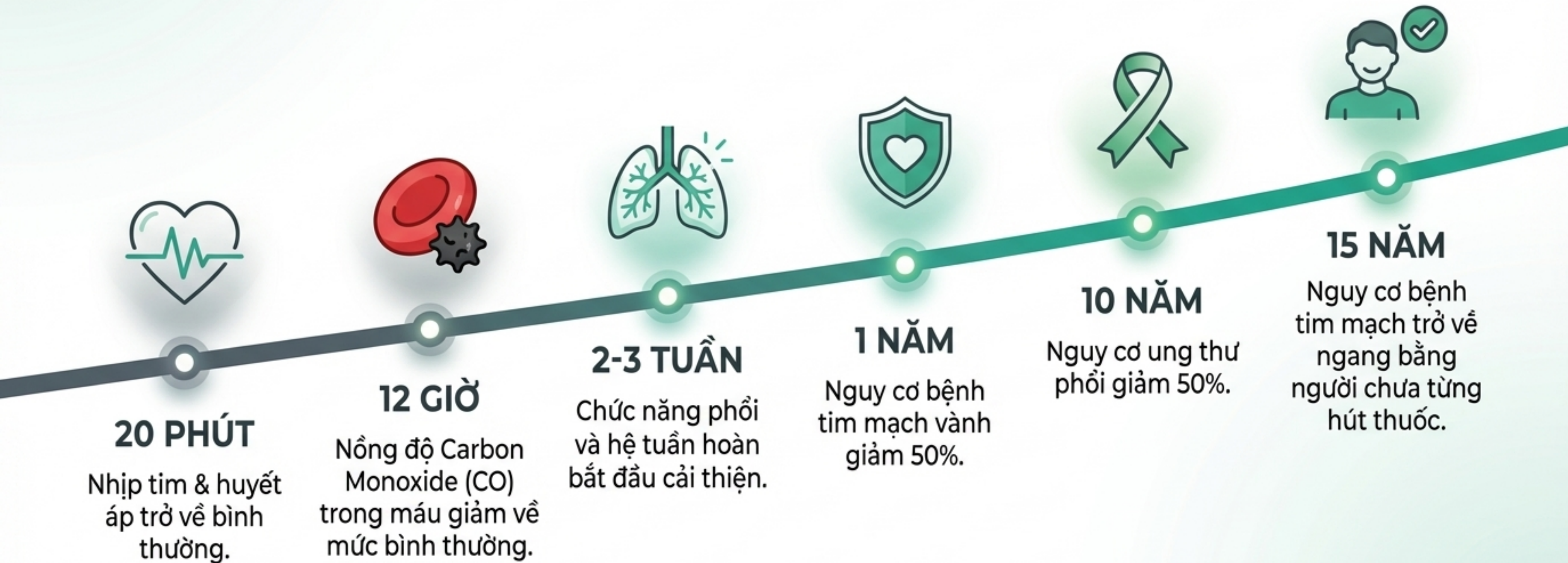
Tạo không gian sống và làm việc hoàn toàn không khói thuốc.



## Tư Vấn Chuyên Nghiệp

Chỉ cần một buổi tư vấn ngắn (3 phút) từ bác sĩ có thể tăng 30% tỷ lệ thành công.

# DÒNG THỜI GIAN HỒI PHỤC: CƠ THỂ BẠN TỰ CHỮA LÀNH

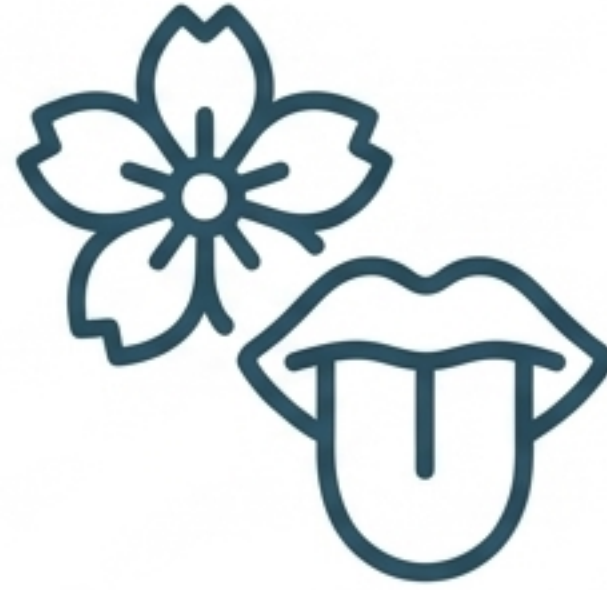


# NHỮNG GÌ BẠN NHẬN LẠI ĐƯỢC



## Tài Chính

Tiết kiệm một khoản tiền đáng kể.  
(Ước tính khoảng 80-150 triệu VNĐ/năm).



## Chất Lượng Sống

Khứu giác và vị giác phục hồi.  
Hơi thở thơm tho, răng trắng sáng hơn.



## Tuổi Thọ

Có thể kéo dài tuổi thọ thêm 10-15 năm.



## Gia Đình & Xã Hội

Trở thành tấm gương tốt cho con cái và bảo vệ sức khỏe của những người thân yêu.

# HÀNH TRÌNH CỦA BẠN BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY

## 1. NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ:

Lên kế hoạch cai thuốc chuyên nghiệp và an toàn.

## 2. CHỌN MỘT NGÀY BỎ THUỐC:

Đặt một ngày cụ thể và cam kết với nó.

## 3. TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ:

Chia sẻ quyết định của bạn với gia đình và bạn bè.



Quét để tìm hiểu  
thêm từ Bộ Y Tế

# BẠN MẠNH MẼ HƠN CƠN NGHIỆN.

# NGUỒN THÔNG TIN & TÀI LIỆU THAM KHẢO



**Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)**



**Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa  
Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC)**



**Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ (NCI)**



**Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS)**



**Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA)**



**Học viện Sản phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG)**