

Người Việt Nam Mong Muốn Có Trái Tim Khỏe Mạnh



Đừng Đốt Bỏ Cuộc Đời—Bạn Hãy Nhẹ
Nhàng Với Trái Tim Mình



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Gia đình, bè bạn, và những người thân là vô cùng quý giá đối với chúng ta. Vì vậy chúng ta nên giúp đỡ nhau trong cuộc sống và trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Bạn có biết bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu trong việc gây tử vong cho người Việt nam? Có nhiều cách có thể giúp bạn phòng ngừa bệnh tim. Một cách để được khỏe mạnh là bỏ hút thuốc.



Bạn Có Biết Trong Điều Thuốc Có Những Chất Gì Không?

Hút thuốc không mang lại sức mạnh, mà chỉ làm cho chúng ta yếu đuối và bệnh tật. Khói thuốc lá chứa hơn 4,000 hóa chất và 200 trong số đó là chất độc, ví dụ như:

- ✓ Fomalđêhyt: được dùng để bảo quản xác chết
- ✓ Catmi: dùng trong bình ắc qui xe hơi
- ✓ Mono oxyt cacbon: chất khí có trong khói xe hơi
- ✓ Nicôtin: được dùng như một loại thuốc trừ sâu

Các Mối Nguy Hiểm Này Là Có Thật!

Khói thuốc lá có thể gây tác hại cho phổi của người hút thuốc và những người xung quanh họ. Hút thuốc cũng là nguyên nhân gây đau tim, ung thư phổi, và các bệnh tật đường hô hấp.

Câu Chuyện Của Ông Trần Quang Nam: Tôi Bỏ Thuốc Như Thế Nào

“Đó là tấm hình của cha tôi. Ông mất một năm trước đây vì các chứng bệnh liên quan đến hút thuốc. Đó là khi tôi quyết định bỏ hút thuốc ngay tức thời. Cha tôi khổ sở rất nhiều vì bệnh tật trong suốt 5 năm cuối của cuộc đời. Tôi không muốn bị chết như cha tôi. Cai thuốc là việc khó khăn, nhưng nay tôi có thể thở dễ dàng hơn, thưởng thức được hương vị ngon lành của các món ăn vợ tôi nấu, và là một tấm gương tốt cho gia đình tôi.”





Các Mẹo Vật Để Bỏ Hút Thuốc

- ✓ Đặt ra mục tiêu cho chính bạn. Hãy nói tôi sẽ bỏ thuốc hôm nay, ngày sinh của tôi.
- ✓ Nói chuyện với người đã bỏ thuốc.
- ✓ Giữ cho bạn và đôi tay luôn bận rộn bằng cách làm các công việc mà bạn yêu thích, như đạp xe đạp hay nấu nướng.
- ✓ Tìm sự hỗ trợ và động viên. Tham dự các chương trình bỏ hút thuốc, tham khảo ý kiến của bác sĩ, hoặc tìm một người bạn để cùng nhau bỏ thuốc.

Tôi không hút thuốc để tâm hồn và trái tim được cân bằng. Sức khỏe là vàng!

Vietnamese Aspire for Healthy Hearts

Don't Burn Your Life Away—Be Good to Your Heart

Our family, friends, and loved ones are very precious to us. That is why we need to support each other in life and in health. Did you know that heart disease is a leading cause of death for Vietnamese people? YOU can do something to beat heart disease. One way to keep healthy is to quit smoking cigarettes.

Do You Know What's in Your Cigarette?

Smoking does not give us power. It makes us weak and sick. Cigarette smoke contains more than 4,000 chemicals, and 200 of these chemicals are poisonous, such as:

- ✓ **Formaldehyde:** used to preserve dead bodies
- ✓ **Cadmium:** used in car batteries
- ✓ **Carbon monoxide:** gas contained in car exhaust
- ✓ **Nicotine:** used as an insecticide

The Hazards are Real!

Smoke from cigarettes can hurt the lungs and hearts of smokers and the people around them. Smoking can also cause heart disease, lung cancer, and respiratory problems.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood
Institute

NIH Publication No. 02-5204
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
TTY: 240-629-3255
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>



Tran Quang Nam's Story: How I Quit Smoking

"That's a picture of my father. He died from a smoking-related illness 1 year ago. That's when I decided to quit smoking by stopping all at once. He suffered so much pain in the last 5 years of his life. I don't want to die like he did. Quitting was difficult, but now I can breathe easier, taste the delicious flavors of my wife's cooking, and be a good example to my family."

Tips To Quit Smoking:

- ✓ Set a goal for yourself. Say "I will quit smoking today, my birthday."
- ✓ Talk to someone who has quit smoking.
- ✓ Keep yourself and your hands busy by finding an activity you enjoy doing, like riding your bike or cooking.
- ✓ Get support and encouragement. Join a quit smoking program, ask your doctor for advice, or find a friend to quit with you.

I don't smoke to keep the
tam and tim in balance.
Good health is golden!