

Hút Thuốc và Sức Khỏe Của Quý Vị



Đã tới lúc cai thuốc là chưa?

Có rất nhiều người biết rằng việc hút thuốc là có liên quan trực tiếp tới bệnh tim, ung thư và một loạt các bệnh về đường hô hấp.* Nhưng quý vị có biết là hút thuốc là còn làm suy yếu khả năng thụ thai của người phụ nữ không? Và có sự liên quan giữa hút thuốc và tình trạng hỏi đầu ở nam giới không? Sau đây là các lý do khác để cai thuốc là:

- Chi phí hút thuốc trung bình ước tính là khoảng \$3,391 một người hút thuốc trong một năm (theo báo cáo của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ).

Quý vị có thể sử dụng số tiền đó một cách sáng suốt hơn – và có thể thấy lợi ích bảo hiểm sức khỏe, nhân thọ và bảo hiểm cho gia chủ/người thuê nhà giảm khi quý vị cai thuốc là.

- Nếu quý vị là phụ nữ hút thuốc là, quý vị có nguy cơ làm lây bệnh suyễn không chỉ cho con mình mà còn cho cả cháu nội/ngoại của mình nữa.
- Trong số những người hút thuốc, phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi cao gần như gấp đôi so với nam giới, theo những nghiên cứu được báo cáo bởi Các Trung Tâm Kiểm Soat và Ngừa Bệnh.

- Hàng năm, số trường hợp tử vong do hút thuốc là cao hơn tổng số trường hợp tử vong do siêu vi gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV), dùng chất kích thích bất hợp pháp, uống rượu bia, trường hợp tích do xe cộ, các trường hợp tử tử và giết người.

- Ngay cả khi những người hút xì gà có thể hút vài điếu xì gà, xì gà cũng có thành phần gây nghiện, gây độc và gây ung thư như thuốc là điếu. Trên thực tế, những người hút xì gà có thể dành tới một giờ đồng hồ để hút một điếu xì gà lớn và điếu xì gà do có thể chứa lượng thuốc là nhiều bằng một bao thuốc là.

Khi nào nên cai thuốc là

Mong muốn cai thuốc là của quý vị là bước đầu tiên. Với thói quen hút thuốc và nghiện chất nicotin trong thuốc là, thông thường mong muốn thôi chưa đủ. Các bước sau đây có thể giúp quý vị cai thuốc là vĩnh viễn:

Tận dụng các nguồn trợ giúp của quý vị với tư cách là hội viên của UnitedHealthcare. Chúng tôi cung cấp Dịch Vụ Hướng Dẫn Chăm Sóc Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Health Coach): Chương Trình Cai Thuốc Là, các công cụ giao tiếp cũng như chương trình giảm giá cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe và bảo vệ sức khỏe để giúp quý vị sau khi quý vị quyết định cai thuốc là.

Dịch Vụ Hướng Dẫn Chăm Sóc Sức Khỏe Trực Tuyến: Chương Trình Cai Thuốc Là được điều chỉnh cho phù hợp với các thói quen hút thuốc là và nhu cầu của riêng quý vị. Quý vị sẽ ăn dĩnh một “Ngày Cai Thuốc Là” và bắt đầu cai theo từng giai đoạn. Chương trình này có năm mức. Quý vị sẽ nhận được các lời khuyên về cách cai thuốc là, thông tin về cách cai thuốc là và sử dụng thêm các công cụ giao tiếp khác để giúp quý vị theo dõi cho tới Ngày Cai Thuốc Là của mình. Để sử dụng chương trình này, xin đăng nhập vào trang màn hình toàn myuhc.com, bấm vào mục **Sức Khỏe & Bảo Vệ Sức Khỏe**, sau đó bấm vào **Trung Tâm Sức Khỏe Cá Nhân Của Quý Vị** ở phía bên phải màn hình. Chúng tôi khuyến quý vị nên điền bản danh gia tình trạng sức khỏe trực tuyến trước khi bắt đầu chương trình này. Xin đăng nhập vào trang màn hình toàn myuhc.com và bấm vào mục **Sức Khỏe & Bảo Vệ Sức Khỏe** để bắt đầu.

Smoking and Your Health



Is it time to quit?

That smoking is linked directly to heart disease, cancer, and a slew of respiratory diseases is pretty widely known.* But were you also aware that smoking impairs a woman's ability to conceive? And that there is a correlation between smoking and baldness in men? Here are more reasons to quit smoking:

- The average economic cost of smoking is estimated to be approximately \$3,391 per smoker per year (as reported by the American Cancer Society).

You could use that money more wisely – and may see your health, life, and homeowner's/renter's insurance premiums drop once you quit.

- If you're a woman who smokes, you risk passing on asthma not only to your children, but your grandchildren, as well.
- Among smokers, women may have nearly double the risk of lung cancer as men, show studies reported by the Centers for Disease Control and Prevention.
- More deaths are caused each year by tobacco use than by human immunodeficiency virus (HIV), illegal drug use, alcohol use, motor vehicle injuries, suicides and murders combined.
- Even though cigar smokers may smoke few cigars, cigars contain the same addictive, toxic and carcinogenic compounds found in cigarettes. In fact, cigar smokers may spend up to an hour smoking a single large cigar, which can contain as much tobacco as a pack of cigarettes.

When it's time to quit

Your desire to quit is the first step. With the smoking habit and addiction to the drug nicotine, often sheer willpower is not enough. The following steps could help you quit for good:

Take advantage of your resources as a UnitedHealthcare member. We offer the Online Health Coach: Smoking Cessation Program, interactive tools and health and wellness discounts to help you once you decide to quit smoking.

- The Online Health Coach: Smoking Cessation Program is tailored to your individual smoking habits and needs. You'll set a "Quit Date" and begin a staged approach to quitting. This program features five levels. You will receive tips on how to quit, smoking cessation information and access to additional interactive tools to help you keep on track to your Quit Date. To access this program, log on to myuhc.com[®], click **Health & Wellness**, then **Your Personal Health Center** on the right side of the screen. We recommend that you complete the online health assessment before beginning this program. Log on to myuhc.com and click **Health & Wellness**, then **Take a Health Assessment** to get started.



Get ready to quit by picking a date to stop smoking.

Before that day, get rid of all cigarettes, ashtrays and lighters in your home, car and workplace. And make it a rule never to let anyone smoke in your home. Write down why you want to quit and keep this list as a handy reminder.

Get support and encouragement from your family, friends and co-workers. Let the people important to you know the date you will be quitting and ask them for their support. Ask them not to smoke around you or leave cigarettes out around you.

Learn new skills and do things differently. When you get the urge to smoke, try to do something different instead: talk to a friend, go for a walk, or do something you enjoy. Reduce your stress with exercise, meditation, hot baths or reading. It's helpful to plan ahead for how you will deal with stress or situations that trigger you to smoke. Have sugar-free gum or candy around to help handle your cravings. Drinking lots of water or other fluids can also help.

Get medication and use it correctly. There are medicines available to help you quit and lessen the urge to smoke. Nicotine gum and patches are available over the counter (OTC). Your doctor can help you decide what medication will work best for you. Always talk to your doctor before taking any OTC medicines, especially when you are pregnant or if you have heart problems.

Be prepared for relapse. Most people relapse, or start smoking again, within the first three months after quitting. Don't get discouraged if this happens to you. Many people try to quit several times before quitting for good. Certain things or situations can increase your chances of smoking again, such as drinking alcohol, being around other smokers, gaining weight, stress or becoming depressed. Talk to your doctor for ways to help avoid or deal with these situations.

Don't hesitate to pay for help. Counselors and therapists offer highly effective classes designed to help people stop smoking. The modest fees will yield lifetime benefits. "You may not want to pay for a stop-smoking program, but if you're a typical smoker, you're going to pay somebody," Patricia Allison points out in her book, *Hooked but Not Helpless*. "Right now you're paying the cigarette companies anywhere from 60 to 100 dollars a month. What about the throat lozenges, special toothpaste, sinus medication, aspirin, nasal sprays, cleaning bills, and higher insurance rates? That's what smoking is costing you now. Eventually, you'll sadly be paying hospitals and surgeons. Doesn't it make sense to invest a modest sum now to save thousands of dollars in the future? Money spent to stop smoking is an investment—one of the best you will ever make."

For more information on smoking cessation programs, call the Customer Care number on the back of your ID card.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



*Sources (UnitedHealthcare is not affiliated with these authors or Web sites):

Centers for Disease Control and Prevention/Smoking and Tobacco Use, April 2008, http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/Factsheets/cessation2.htm

American Cancer Society, What's so bad about Tobacco, http://www.cancer.org/docroot/PED/ped_10_1.asp?sitearea=PED

A breath of fresh air, <http://www.womenshealth.gov/QuitSmoking/index.cfm>

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

Chẩn bị sẵn sàng để cai thuốc lá bằng cách chọn một ngày bắt đầu cai thuốc lá. Trước ngày đó, hãy vứt bỏ toàn bộ thuốc lá, gạt tàn và quẹt ga trong nhà, xe hơi và nơi làm việc của quý vị. Và qui định không bao giờ được hút thuốc trong nhà quý vị. Hãy ghi lại lý do tại sao quý vị muốn cai thuốc lá và giữ danh sách này ở nơi dễ lấy để nhắc nhở.

Nhờ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp giúp đỡ và động viên. Hãy cho những người quan trọng đối với quý vị biết ngày quý vị sẽ bắt đầu cai thuốc lá và nhờ họ giúp đỡ. Hãy để nghi hi họ không được hút thuốc gần quý vị hoặc để thuốc lá ra gần quý vị.

Học các kỹ năng mới và làm các việc theo cách khác. Khi quý vị thêm hút thuốc lá, hãy thử làm việc nào đó hơi khác một chút: nơi chuyện với bạn bè, đi dạo, hoặc làm một việc gì đó mà quý vị ưa thích. Giảm bớt căng thẳng bằng cách tập thể dục, sử dụng thuốc, thiền, tắm nước ấm hoặc đọc sách. Quý vị nên lập kế hoạch trước về cách thức giải quyết tâm trạng căng thẳng hoặc những tình huống khiến quý vị hút thuốc lá. Có sẵn kẹo gum hoặc kẹo cứng không có đường để giúp kiềm chế cơn thèm thuốc. Cũng nên uống thật nhiều nước hoặc các chất lỏng khác.

Tim mua thuốc và dùng thuốc đúng cách. Hiện có sẵn các loại thuốc có thể khiến quý vị cai thuốc lá và giảm bớt tình trạng hút thuốc lá. Quý vị có thể mua cao dán và kẹo gum sẵn có chất nicotine tại tiệm thuốc mà không cần toa bác sĩ (OTC). Bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định loại thuốc nào sẽ có tác dụng tốt nhất đối với quý vị. Luôn nói chuyện với bác sĩ của mình trước khi dùng bất kỳ loại thuốc OTC nào, đặc biệt là khi quý vị đang thai hoặc có các vấn đề về tim.

Chẩn bị tinh thần để phòng trường hợp tái nghiện thuốc lá. Phần lớn mọi người đều tái nghiện

thuốc lá hoặc bắt đầu nghiện lại, trong ba tháng đầu tiên sau khi cai thuốc lá. Đừng nản trí nếu điều này xảy ra với quý vị. Nhiều người có gắng bỏ thuốc lá vài lần thì mới có thể cai thuốc lá vĩnh viễn được. Một số điều hoặc tình huống có thể khiến quý vị tăng nguy cơ hút thuốc trở lại hơn, ví dụ như uống rượu bia, ở gần những người hút thuốc khác, tăng căng, tâm trạng căng thẳng hoặc cảm thấy buồn chán (tâm cảm). Hãy nói chuyện với bác sĩ của mình để biết những cách giúp tránh và khắc phục các tình huống này.

Đừng ngần ngại trả chi phí để được giúp đỡ. Các cơ quan y tế và chuyên gia trị liệu thường có những lớp hướng dẫn rất hiệu quả dành riêng để giúp đỡ những người cai thuốc lá. Lệ phí ở mức vừa phải và toàn đàng để có được những lợi ích cả đời. Bà Patricia đề cập tới vấn đề này: "Quý vị không muốn trả tiền cho một chương trình cai thuốc lá, nhưng nếu quý vị là người hút thuốc là bình thường, quý vị sẽ phải trả tiền cho một người nào đó" trong cuốn sách của bà là *Hooked but Not Helpless*. "Hiện tại quý vị đang trả tiền cho các công ty thuốc lá từ 60 tới 100 đô-la một tháng. Còn thuốc chữa đau họng, kem đánh răng đặc biệt, thuốc chữa xoang, aspirin, bình xịt mũi, hóa đơn lâu chui và các mức giá bảo hiểm khác thì sao? Chính vì vậy, hút thuốc hiện đang gây tổn kém rất nhiều cho quý vị. Cuối cùng, quý vị hiện sẽ phải trả chi phí cho bệnh viện và bác sĩ giải phẫu. Có nên đầu tư một số tiền nhỏ bây giờ để tiết kiệm hàng ngàn đô-la trong tương lai? Số tiền dành để cai thuốc lá là một khoản đầu tư—một trong những khoản đầu tư tốt nhất mà quý vị đã từng thực hiện."

Để biết thêm thông tin về các chương trình cai thuốc lá, xin gọi Ban Chăm Sóc Khách Hàng tại số điện thoại ghi ở mặt sau thẻ hội viên của quý vị.

Để biết thêm thông tin về Các Thị Trường Công Đồng Người Mỹ Góc A của UnitedHealthcare, xin tới trang màn hình điện toán www.uhcasian.com.



*Các nguồn dữ liệu (UnitedHealthcare không liên kết với các tác giả hoặc trang Mạng Điện Toàn này):

Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh/Hút Thuốc và Sử Dụng Thuốc Lá, tháng Tư, 2008, http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/Factsheets/cessation2.htm, http://www.cancer.org/docroot/PED/ped_10_1.asp?sitearea=PED

Hít thở không khi trong lành, <http://www.womenshealth.gov/QuitSmoking/index.cfm>

Thông tin này được biên soạn chỉ để phục vụ duy nhất cho các mục đích về giáo dục tổng quát. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể về (những) đề tài được đề cập tới trong tờ thông tin này hoặc về các cân bệnh khác, xin gặp bác sĩ của quý vị.

Bảo hiểm được cung cấp bởi hoặc qua UnitedHealthcare Insurance Company hoặc các tổ chức liên kết của công ty. Các dịch vụ quản lý được cung cấp bởi UnitedHealthcare Insurance Company, UnitedHealthcare Services, Inc. hoặc các tổ chức liên kết của họ.