

Ngày tháng: _____ Ngày sinh: _____

Họ tên bệnh nhân: _____

Đánh giá tình trạng hút thuốc của bạn

- Hút thuốc không thường xuyên
 Hút thuốc vừa phải
 Hút thuốc nhiều

Nghiện thuốc hoặc phụ thuộcBạn **có lẽ / có thể / có lẽ không** nghiện nicotine hoặc phụ thuộc vào nicotine.*(Bác sĩ sẽ gạch bỏ những khả năng không áp dụng cho trường hợp của bạn)*

Người hút thuốc bị nghiện hoặc bị phụ thuộc có thể cần sự giúp đỡ đặc biệt để có thể bỏ thuốc.

Bỏ thuốc sẽ cải thiện sức khỏe và điều kiện sống cho bạn.**Để giúp bạn bỏ thuốc, tôi khuyên áp dụng:**

liệu pháp thay thế nicotine: _____
 Hướng dẫn: _____

- Bupropion (Zyban). Vui lòng tuân theo hướng dẫn trên bao bì sản phẩm.
 tham khảo Đường Dây Bỏ Thuốc (Quitline) 13 QUIT (13 7848)
 Sách hướng dẫn bỏ thuốc
 biện pháp khác

Bỏ thuốc sẽ đặc biệt có lợi nếu bạn:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> bị huyết áp cao | <input type="checkbox"/> gặp những vấn đề về xoang mũi |
| <input type="checkbox"/> bị tiểu đường | <input type="checkbox"/> sắp phải tiến hành phẫu thuật |
| <input type="checkbox"/> bị bệnh tim | <input type="checkbox"/> cần bảo vệ sức khỏe cho con cái |
| <input type="checkbox"/> có tiền sử gia đình có người gặp phải những vấn đề về tim | <input type="checkbox"/> bị bệnh về nướu (lợi)/sức khỏe răng miệng |
| <input type="checkbox"/> có nồng độ cholesterol cao | <input type="checkbox"/> có hệ miễn dịch bị suy giảm |
| <input type="checkbox"/> bị viêm phế quản mãn tính/các viêm nhiễm vùng ngực | <input type="checkbox"/> lâu lành vết thương |
| <input type="checkbox"/> bị bệnh tim mạch như phình mạch, đột quỵ | <input type="checkbox"/> gặp những khó khăn trong quan hệ tình dục |
| <input type="checkbox"/> bị hen suyễn | <input type="checkbox"/> bị đau lưng/sa đĩa đệm |
| <input type="checkbox"/> bị loét dạ dày hoặc loét hành tá tràng | <input type="checkbox"/> bị loãng xương |
| | <input type="checkbox"/> có lý do khác _____ |

Tôi muốn bạn quay lại để kiểm tra lại trong _____ tuần nữa.

Chữ ký của bác sĩ: _____

Tôi nên tìm sự giúp đỡ hay cố gắng tự mình bỏ thuốc?

Bỏ thuốc là một việc khó khăn và sự giúp đỡ chuyên môn từ bác sĩ của bạn và/hoặc một chương trình hỗ trợ có thể sẽ tăng cường đáng kể cơ hội thành công.

Ngừng hút thuốc giống như luyện tập điền kinh ba môn phối hợp. Để thành công, bạn cần phải giải quyết ba lĩnh vực sau:

1. Thoát khỏi nicotine

Thuốc điều trị – hình thức thay thế nicotine (như băng dán, thuốc uống hoặc kẹo cao su) hoặc chất bupropion (Zyban) – có thể rất có hiệu quả để vượt qua tình trạng nghiện chất nicotine có trong điều thuốc.

2. Phá bỏ thói quen

Chương trình và sách hướng dẫn Bỏ Thuốc sẽ cho bạn rất nhiều lời khuyên thiết thực.

3. Giải quyết những khía cạnh tâm lý của việc hút thuốc

Đối với nhiều người, hút thuốc đã trở thành một người bạn hoặc một phần trong cuộc sống. Bạn có thể phụ thuộc vào nicotine để giúp bạn giải quyết những cảm xúc, nhưng bạn **có thể** học giải quyết sự việc một cách hiệu quả **mà không cần hút thuốc**.

Nếu bạn cần thêm sự giúp đỡ sau lời khuyên trong bài viết này, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá đa khoa của bạn. Tìm sự giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Những phương pháp nào có tác dụng?

- Sử dụng Đường Dây Bỏ Thuốc
- Nói chuyện với bác sĩ về những khó khăn bạn đang gặp phải
- Sử dụng một loại thuốc nào đó để giúp bạn thoát khỏi nicotine
- Tìm một ai đó để hỗ trợ bạn (một đôi bạn cùng bỏ thuốc sẽ tăng cơ hội thành công)
- Bảo đảm bạn có một kế hoạch để giải quyết cả ba lĩnh vực nêu trên

Lập một danh sách về những điều bạn thích và không thích khi hút thuốc để giúp bạn hiểu quyết định bỏ thuốc có ý nghĩa như thế nào đối với **bạn**:

	Thích	Không thích
Hút thuốc		
Bỏ thuốc		

Muốn được giúp đỡ thêm, vui lòng gọi Đường Dây Bỏ Thuốc 13 QUIT (13 7848)