

Cai Thuốc Lá: Làm cách nào để được thành công

Quý vị có thể có một vài triệu chứng sau khi quý vị cai thuốc lá. Điều này rất bình thường. Những triệu chứng sẽ qua đi trong vòng vài tuần lễ. Hãy nhẫn nại và giữ vững mục tiêu không hút thuốc của quý vị. Cai thuốc lá là một điều tốt nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe của mình!

Nếu quý vị bị...	Hãy thử:
Khô, ngứa cổ họng hoặc ho	<ul style="list-style-type: none">• Uống thêm nước (quý vị có thể uống nước ấm với mật ong và chanh)• Ngậm kẹo ho
Nhức đầu	<ul style="list-style-type: none">• Ngủ trưa• Hít thở sâu
Không đi tiêu được hoặc bị táo bón	<ul style="list-style-type: none">• Ăn thức ăn có nhiều chất xơ như trái cây và rau• Hãy hoạt động – thử đi bộ hoặc đi cầu thang• Uống thêm nhiều nước
Không tập trung	<ul style="list-style-type: none">• Hãy nghỉ ngơi• Nhắm mắt để có thể nghỉ ngơi trong vài phút• Thư giãn, hít một hơi thật sâu
Bị căng thẳng hoặc lo âu	<ul style="list-style-type: none">• Tập hít thở sâu• Tập vài động tác vươn vai• Hãy hoạt động - thử tập những bài thể dục mới như yoga• Nói chuyện với bạn bè hoặc người thân
Khó ngủ	<ul style="list-style-type: none">• Tập thể dục trong ngày• Tránh những thức uống có chất caffeine (cà phê, nước ngọt hoặc nước trà)• Đọc sách hoặc tạp chí
Mệt mỏi hoặc thường xuyên cảm thấy buồn ngủ	<ul style="list-style-type: none">• Ngủ đầy đủ (8 tiếng một ngày)• Đi bộ trước hoặc sau khi đi làm• Tập vài động tác vươn vai
Thèm hút thuốc	<ul style="list-style-type: none">• Nhai kẹo cao su không có đường• <u>Đừng chú ý đến chính mình</u> – làm việc vặt, làm vườn, gọi điện thoại nói chuyện với bạn, tập thể dục• <u>Làm chậm</u> sự thèm hút thuốc bằng những việc quý vị thích như đọc sách, chơi thể thao, đi bộ• <u>Uống</u> thêm nhiều nước• <u>Tập hít thở sâu</u> để giúp quý vị thư giãn