

5 Cách để Làm Dịu Tác Dụng Phụ Khi Quý Vị Bỏ Hút Thuốc



Việc cảm nhận một vài tác dụng phụ sau khi bỏ hút thuốc là điều rất bình thường, thí dụ như:

- Nhức đầu
- Khó tập trung
- Căng thẳng hoặc lo âu
- Khô, ngứa họng hoặc ho
- Khó ngủ
- Kiệt sức hoặc thường xuyên cảm thấy mệt mỏi

Các tác dụng phụ này sẽ mất đi sau một vài tuần. Hãy kiên nhẫn và tập trung vào mục tiêu bỏ hút thuốc. Việc bỏ thói quen hút thuốc là một trong những điều tốt nhất mà quý vị có thể làm vì sức khỏe của mình!

Sau đây là năm lời khuyên để giúp quý vị làm dịu các tác dụng phụ khi quý vị bỏ hút thuốc:



Uống nước
nhiều hơn



Vận động cơ
thể nhiều hơn
trong ngày



Ăn các bữa
ăn cân bằng
hàng ngày



Ngủ đầy đủ và đều
đặn, ít nhất là 8
tiếng một ngày



Hít thở sâu



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.