American Heart Association®
Healthy for Good™

Life's Simple 7

ວິທີເຊົາສູບຢາ

1 ສຶກສາອົບຮົມຕົນເອງ

ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການເຊົາສູບຢາ, ການສູບກອກ ແລະ ການນຳໃຊ້ຢາສູບແມ່ນທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນກະທົບຕໍ່ຕົວທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

- ການສູບຢາເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດທີ່ປ້ອງກັນໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດຢູ່ໃນສະຫະລັດອາເມຣິກາ. ມັນມີການເຊື່ອມໂຍງກັບປະມານ ໜຶ່ງສ່ວນສາມ ຂອງການເສຍຊີວິດທັງໝົດຈາກໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ອີກ 90 ເປີເຊັນຈາກໂຣກມະເລັງປອດ.
- ຢາສູບ, ຢາສູບອີເລັກໂທຣນິກ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຢາສູບຕ່າງໆໄດ້ມີການປະສົມທາດເຄມີທີ່ເປັນພິດຫຼາຍຢ່າງ, ໂດຍຜ່ານການສູບຂອງພວກເຂົາ, ການດູດເອົາກິ່ນອາຍ ແລະ ຜ່ານຂອງເຫຼືອ.
- ປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງປະຊາກອນອາເມຣິກາທີ່ເປັນເດັກອາຍຸລະຫວ່າງ 3-11 ປີ ຮັບສຳຜັດກັບຄວັນຢາສູບມືສອງ ແລະ ອາຍຄວັນຢາ.
- ການນຳໃຊ້ຢາສູບ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດນິໂຄຕິນແມ່ນໄດ້ມີການແຜ່ຂະຫຍາຍຫຼາຍໄປສູ່ໄວລຸ້ນ ແລະ ຊາວໜຸ່ມທັງຫຼາຍ.
- ທ່ານສາມາດເປັນໜຶ່ງໃນຜູ້ຄົນນັບລ້ານຄົນທີ່ເຊົາສູບຢາໄດ້ຢ່າງສິ້ນເຊີງໃນແຕ່ລະປີ.
- ພາຍໃນ 1 ປີຫຼັງຈາກການເຊົາສູບຢາ, ຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຣກຫົວໃຈຫຼຸດລົງເຄິ່ງໜຶ່ງ.

2 ວາງແຜນການເຊົາສູບຢາ

ທ່ານມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະເລີກສູບຢາໄດ້ຢ່າງຈິງຈັງຖ້າທ່ານໄດ້ມີການກະກຽມໂດຍການສ້າງແຜນການໃຫ້ເຫດເໝາະກັບຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງທ່ານ.

ກຳນົດ ວັນທີ່ເຊົາສູບຢາພາຍໃນ 7 ວັນຂ້າງໜ້າ.

ເລືອກ ວິທີການຄື: ເຊົາບາດດຽວ ຫຼື ຄ່ອຍເລີກ.

ຕັດສິນໃຈ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບ, ສິ່ງປ່ຽນແທນສານນິໂຄຕິນ ຫຼື ຢາ.

ກຽມຕົວ ສຳລັບວັນເຊົາສູບຢາຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ມີການວາງແຜນວິທີຮັບມືກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ຂໍ້ໂຕແຍ້ງ.

ເຊົາ ໃນມື້ເຊົາສູບຢາຂອງເຈົ້າ.

3 ເຄັດລັບເພື່ອຄວາມສຳເລັດ

ຈັດການ ກັບ ຄວາມຟ້າວຟັ່ງ

ບໍ່ວ່າຈະເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຫຼື ຈິດໃຈ, ສຶກສາເຖິງຜົນກະທົບຂອງທ່ານ ແລະ ວາງແຜນການຈັດການກັບພວກມັນ. ຫຼີກລ້ຽງທຸກສະຖານະການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຢາກສູບຢາ ຫຼື ນຳໃຊ້ຢາສູບຈົນກ່ວາທ່ານຈະໝັ້ນໃຈວ່າເຈົ້າສາມາດຮັບມືມັນໄດ້.

ຕ້ອງມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນ

ກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍສາມາດຊ່ວຍທ່ານບໍລິຫານຄວາມຄຽດ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເມື່ອເລີກສູບຢາໄດ້. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັນ. heart.org/MoveMore

ຈັດການ ຄວາມຄຽດ

ສຶກສາວິທີທາງການບໍລິຫານຈັດການຄວາມຄຽດຈາກການເຊົາສູບຢາ. heart.org/BeWell

ຮັບການ ຊ່ວຍເຫຼືອ

ລະບົບຊ່ວຍເຫຼືອແບບໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານຜ່າຟັນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຊົາສູບຢາ. 1-800-QuitNow

ຍຶດໝັ້ນກັບມັນ

ການເຊົາສູບຢາຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຕັ້ງໃຈຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ໃຫ້ລາງວັນຕໍ່ຜົນສຳເລັດຂອງຕົວເອງເປັນແຕ່ລະໄລຍະແລະໃຫ້ອະໄພຕໍ່ຕົວເອງຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ຖອຍກັບໜຶ່ງກ້າວ. ກັບຄືນສູ່ຫຼັກສູດໂດຍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເພື່ອທີ່ຈະສາມາດໄປຕາມແຜນ ແລະ ສ້າງທັດສະນະຄະຕິເພື່ອສິ່ງທີ່ດີກ່ວາ.

ສຶກສາເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ HEART.ORG/MYLIFECHECK ແລະ HEART.ORG/TOBACCO

© ສະຫງວນລິຂະສິດ 2019 American Heart Association, Inc., ເຊິ່ງເປັນອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລຕາມຂໍ້ 501(c)(3). ສະຫງວນລິຂະສິດ. ຫ້າມໃຊ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ.
ຂໍ້ມູນອ້າງອີງມີໃຫ້ຕາມຄຳຂໍ. 5/19 DS1454

American Heart Association®
Healthy for Good™

Life's Simple 7

ວິທີເຮັດໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ

1 ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ

ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນໄດ້ເຄື່ອນໄຫວທຸກໆອາທິດໂດຍລວມຢ່າງໜ້ອຍ

150
ນາທີ
ໃນລະດັບປານກາງຂອງກິດຈະກຳແອໂຣບິກ

ຫຼື

75
ນາທີ
ໃນລະດັບແຂງແຮງຂອງກິດຈະກຳແອໂຣບິກ

ຫຼື ລວມກັນທັງສອງຢ່າງ, ໃນຕະຫຼອດອາທິດ.

ຮັກສາໃຫ້ແຂງແຮງ
ລວມເຖິງກິດຈະກຳການບໍລິຫານກ້າມເນື້ອໃຫ້ແຂງແຮງ (ຄວາມຕ້ານທານ ຫຼື ການຝຶກຝົນຍົກນ້ຳໜັກ) ຢ່າງໜ້ອຍສອງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ.

ເພີ່ມຄວາມຖີ່
ເພີ່ມເວລາຂຶ້ນ, ໄລຍະທາງ, ປະລິມານ ຫຼື ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຕື່ມອີກ.

ນັ່ງໜ້ອຍລົງ
ລຸກຂຶ້ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຕະຫຼອດໃນແຕ່ລະມື້.

ເດັກ ແລະ ໄວຫລຸ້ນ

ຄວນໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳທາງກາຍຍະພາບໃນແຕ່ລະມື້ຢ່າງໜ້ອຍ 60 ນາທີ.

2 ເຄັດລັບເພື່ອຄວາມສຳເລັດ

ຕັ້ງເປົ້າໝາຍ
ຕັ້ງເປົ້າໝາຍທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະ ເຮັດແບບນ້ອຍໆ, ເປັນການປ່ຽນແປງແບບຍືນຍົງເພື່ອທີ່ຈະພາຕົວທ່ານໄປສູ່ຄວາມສຳເລັດ.

ເຮັດຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ
ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານບັນລຸເປົ້າໝາຍເຫຼົ່ານີ້, ຈົ່ງຢ່າຢຸດ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມປະລິມານກິດຈະກຳຂອງທ່ານຂຶ້ນ ແລະ ເລັ່ງໃສ່ຜົນປະໂຫຍດຂອງສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຍ່າງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
ມີຫຼາຍວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນ. ເຈົ້າອາດຈະພົບເຫັນວ່າການຍ່າງຈະເປັນຈຸດເລີ່ມທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ.

ເພີ່ມຂຶ້ນ
ຫາຫົນທາງໃນການເຄື່ອນໄຫວເພີ່ມຂຶ້ນເປັນປະຈຳໃນແຕ່ລະວັນ,ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ທີ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ໃນການເດີນທາງຂອງທ່ານ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນ. ທຸກໆນາທີທີ່ມີກິດຈະກຳແມ່ນນັບເຂົ້າໃສ່ໃນເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າ.

ສ້າງມັນໃຫ້ເປັນນິໄສ
ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ສ້າງຄວາມກະຕືລືລົ້ນໃນແຕ່ລະວັນຕາມໂມງເວລາສຳໆກັນສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຈະກາຍເປັນນິໄສ. ບັນທຶກມັນໃສ່ຕາຕະລາງໄວ້ເພື່ອວ່າທ່ານຈະບໍ່ລືມໃນແຕ່ລະວັນ.

ສຶກສາເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ HEART.ORG/MYLIFECHECK ແລະ HEART.ORG/BEACTIVE

© ສະຫງວນລິຂະສິດ 2019 American Heart Association, Inc., ເຊິ່ງເປັນອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລຕາມຂໍ້ 501(c)(3). ສະຫງວນລິຂະສິດ. ຫ້າມໃຊ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ.
ຂໍ້ມູນອ້າງອີງມີໃຫ້ຕາມຄຳຂໍ. 5/19 DS1454