

Tác hại của hút thuốc đối với sức khỏe

Hút thuốc lá điều gây ra bệnh nghiêm trọng và gây nghiện

Khi châm thuốc lá điều, sợi thuốc lá sẽ cháy và tạo ra khói. Người ta đã xác định được hơn 8.000 hóa chất, hay các “thành phần khói thuốc” có trong khói thuốc lá điều. Cơ quan y tế công cộng đã phân loại khoảng 100 chất trong số đó vào danh sách các nguyên nhân hoặc nguyên nhân tiềm năng gây ra các bệnh liên quan tới hút thuốc như ung thư phổi, bệnh tim mạch và khí thũng. Những hợp chất này bao gồm các thành phần như asen, benzen, benzo(a)piren, cacbon monoxit, các kim loại nặng (như chì, cadimi), hydro xyanua, và các nitrosamin đặc thù của thuốc lá.

Có phải tất cả thuốc lá điều đều gây hại và gây nghiện?

Đúng vậy, tất cả các loại thuốc lá điều đều gây hại và gây nghiện. Tuy có rất nhiều nhãn hiệu thuốc lá điều có mặt trên thị trường với các đặc tính khác nhau (ví dụ: vị tổng hợp, đường kính điều thuốc, chiều dài điều thuốc cũng như thành phần nhựa thuốc lá, nicotin, hoặc cacbon monoxit giải phóng ra), nhưng người hút thuốc đừng bao giờ dựa vào những đặc điểm đó mà cho rằng loại này ít tác hại hoặc ít gây nghiện hơn loại kia.

Mặc dù cai thuốc lá điều có thể là rất khó khăn, nhưng vẫn có hàng triệu người đã thành công.

Các hàm lượng nhựa thuốc lá, nicôtin và cacbon monoxit giải phóng ra

Nhựa thuốc lá

Nhựa thuốc lá là chất bã dạng hạt có trong khói thuốc lá điếu. Nó không phải là một đơn chất hóa học, mà là một hỗn hợp do hàng nghìn thành phần khói thuốc tạo thành. Nhựa thuốc lá được lượng hóa trong điều kiện phòng thí nghiệm bằng phương pháp dùng bẫy lọc để giữ lại các hạt nhựa này rồi sau đó loại bỏ nước và nicôtin.

Nicôtin

Nicôtin là một hóa chất có trong tự nhiên trong cây thuốc lá. Khi sợi thuốc lá bị đốt cháy, thành phần nicôtin sẽ chuyển thành khói. Mặc dù có tính gây nghiện, nhưng nicôtin lại không phải là nguyên nhân chính gây ra các bệnh liên quan tới thuốc lá.

Cacbon monoxit

Cacbon monoxit là một chất khí được hình thành và tồn tại trong khói thuốc lá điếu. Cacbon monoxit đã được xác định là một nguyên nhân hàng đầu gây bệnh tim mạch (bệnh tim) cho người hút thuốc.

Hút thuốc thụ động

Khói thuốc thụ động, hay cũng được gọi là khói thuốc lá trong môi trường (ETS), là sự kết hợp của khói thuốc được tạo ra từ đầu điếu thuốc đang cháy và khói thở ra từ người hút thuốc.

Cơ quan y tế công cộng, bao gồm cả Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đều thống nhất rằng khói thuốc thụ động cũng gây bệnh, gồm cả ung thư phổi và bệnh tim ở người trưởng thành không hút thuốc cũng như các bệnh ở trẻ em như bệnh suyễn, viêm nhiễm đường hô hấp, ho, thở khò khè, viêm tai giữa, và

hội chứng đột tử sơ sinh. Ngoài ra, quan chức y tế công cộng cũng đi đến kết luận rằng hút thuốc lá thụ động còn có thể làm trầm trọng thêm bệnh suyễn ở người trưởng thành và gây cay mắt, nóng rát họng và kích ứng mũi.

Công chúng có quyền được biết về những kết luận này và được hướng dẫn tránh những nơi có khói thuốc thụ động hoặc, nếu họ cũng là người hút thuốc thì cần tránh hút thuốc ở những nơi và khi có mặt người khác. Người hút thuốc không nên hút thuốc gần trẻ em hoặc phụ nữ đang mang thai.

Một số nhãn hiệu thuốc lá điếu có mặt trên thị trường có ghi những đặc điểm liên quan đến khói thuốc, như khói ít mùi khó chịu hoặc khói mỏng hơn. Những đặc điểm này không có nghĩa rằng sản phẩm thuốc lá đó ít tác hại hơn đối với người hút thuốc hoặc không hút thuốc so với các sản phẩm thuốc lá khác.

Hút thuốc và mang thai

Phụ nữ mang thai không nên hút thuốc và sử dụng bất kỳ sản phẩm nicôtin nào khác.

Theo cơ quan y tế công cộng, những phụ nữ hút thuốc trước hoặc trong khi mang thai sẽ dễ gặp phải các nguy cơ sau đây hơn:

- sinh non, biến chứng mang thai, và thai chết lưu
- sinh con thiếu cân. Những trẻ sinh thiếu cân có nguy cơ bị các bệnh thời ấu nhi và khi trưởng thành cao hơn và thậm chí là tử vong.
- trẻ sinh ra dễ bị hội chứng đột tử sơ sinh
- trẻ dễ bị suy hô hấp

Nếu bạn đang mang thai, hoặc có kế hoạch mang thai, xin đừng hút thuốc.