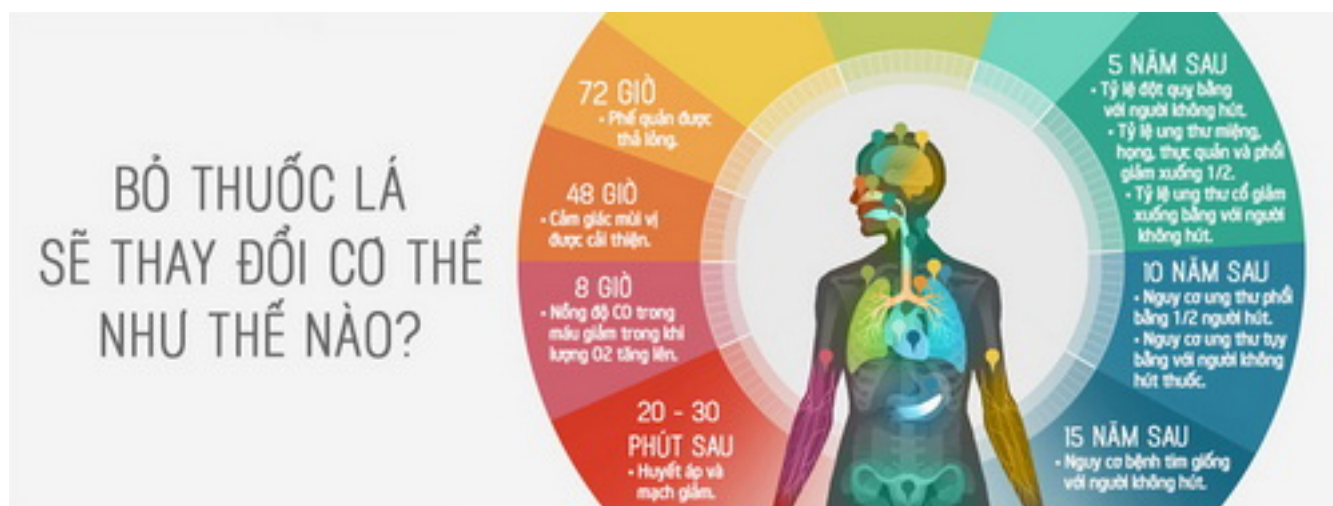


Ths Võ Trung Nghĩa - Khoa Nội tổng hợp

Hút thuốc lá là thói quen của nhiều người, lâu dần tác động gây nghiện của Nicotine lên hệ thần kinh trung ương làm cho người hút trở nên lệ thuộc. Khói thuốc lá tạo cảm giác sảng khoái, tâm trạng vui vẻ, tăng chú ý, tăng hoạt động nhện thóc và trí nhớ nhờ nicotine gây phóng thích các hóa chất trung gian để truyền thần kinh bao gồm Dopamin, Serotonine, Noradrenaline. Tuy nhiên khói thuốc lá rất độc vì trong khói thuốc lá chứa hơn 7000 chất hóa học, trong đó có hàng trăm loại có hại đến sức khỏe, khoảng 70 chất có thể gây ung thư.



Các chất gây hại trong khói thuốc trở thành chất độc hại là Monoxit Carbon (khí CO). Khí CO có nồng độ cao trong khói thuốc lá và sẽ được hít vào máu, gắn với Hemoglobine với ái lực mạnh hơn 210 lần oxy. Khí CO đi nhanh vào máu và chiếm chỗ của oxy trên hàng cơ thể. Với ái lực của Hemoglobine hàng cơ thể và CO mạnh mẽ hơn nên ngay sau hút thuốc lá, mức nồng độ hàng cơ thể trong máu tạm thời mất chức năng vận chuyển O2 vì đã gắn kết với CO. Hậu quả là cơ thể không được oxy đủ đáng, khiến thời gian giữa các lần hút càng ngắn hơn thời gian cơ thể thiếu oxy càng dài.

Đáng chú ý là các chất gây ung thư có trong khói thuốc lá như hợp chất thơm có vòng đóng, Benzopyrene hay các Nitrosamine,... Các hóa chất này tác động lên tế bào bắt đầu từ cơ thể gây nên tình trạng viêm mãn tính, phá hủy tế bào, biến đổi tế bào dần dần đến đột biến, làm rối loạn tính hóa, vì thế hút thuốc lá là nguyên nhân chính gây ung thư phổi. Theo các nghiên

Bà thuốc lá chừa bao gì là mu n

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 26 Tháng 9 2018 07:45 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 26 Tháng 9 2018 10:55

Có khoảng 87% trong số 177,000 ca mắc ung thư phổi ở Mỹ năm 1996 là do thuốc lá, còn lại là do các nguyên nhân khác như: ô nhiễm môi trường, bệnh nghề nghiệp, ăn uống, chế độ và các yếu tố di truyền. 90% trong số 660.000 ca được chẩn đoán ung thư phổi hàng năm trên thế giới là người hút thuốc lá. Nguy cơ mắc ung thư phổi của người hút thuốc cao hơn gấp 10 lần so với những người không hút thuốc. Ngoài ra thuốc lá cũng gây ra các ung thư khác như ung thư thực quản, thanh quản, lưỡi, tuyến nướu, mắt, miệng và họng, thận, bàng quang, tuyến tuỵ, ung thư sinh dục, hệ tuần hoàn, da và tóc...

Trong khói thuốc lá cũng chứa nhiều chất kích thích độc hại cho hệ hô hấp và hệ tim mạch. Các chất kích thích này gây nên các thay đổi cấu trúc của niêm mạc phế quản dẫn đến tăng sinh các tuyến phế quản, các tế bào tiền thân và làm mất các tế bào có lông chuyển. Các thay đổi này làm tăng tiền thân và giảm hiệu quả thanh lọc của hệ thống nhầy-lông chuyển, hệ quả là dễ làm tăng sinh các bệnh về đường hô hấp, nhiều nhất là viêm phổi và ung thư phổi mãn tính. Trong một nghiên cứu theo dõi 40 năm của các bác sĩ Anh, so sánh tỷ lệ tử vong hàng năm của nam giới và các bệnh mãn tính ở phổi thì có 10 người không hút thuốc có 57 người đã từng hút thuốc và 127 người đang hút thuốc. Những người hút thuốc bệnh hen suyễn tăng nguy cơ hơn, một nghiên cứu với tỷ lệ tử vong vì bệnh hen trong số những người đang hoặc đã từng hút thuốc lá là gấp đôi so với người không hút thuốc.

Ngoài đường hô hấp, hút thuốc là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tim mạch. Trước tiên là cholesterol và đường máu, làm tăng số kết dính tế bào máu, tăng cholesterol nhồi máu tim; giảm sự lưu chuyển oxy, người hút thuốc gấp các nguy cơ này nhiều hơn những người không hút thuốc. Trong số các bệnh về tim người hút thuốc có nguy cơ mắc cao nhất bệnh về tim do suy yếu mạch vành, đau ngực, loạn nhịp tim.

Đối với sinh dục, hút thuốc làm giảm số xuất tinh trùng, làm giảm nồng độ tinh trùng, giảm khả năng di chuyển của tinh trùng và nguy hiểm hơn là hút thuốc làm giảm nghiêm trọng dòng máu đến đường sinh dục, một số triệu chứng hệ sinh dục gây liên quan...

Tuy nhiên, nguy cơ mắc các bệnh do sử dụng thuốc gây ra giảm đáng kể bỏ thuốc khi người không sử dụng thuốc lá. Đối với hệ tuần hoàn người bỏ thuốc sau 5 năm, nguy cơ mắc các bệnh gấp đôi giảm bằng so với những người không sử dụng thuốc lá.

Những thay đổi của cơ thể sau khi bỏ thuốc thể rõ qua từng phút, từng giờ cho đến những lợi ích được tính bằng năm như sau:

Bộ thu c lá ch a bao gi là mu n

Vi t b i Biên t p viên

Th t , 26 Tháng 9 2018 07:45 - L n c p nh t cu i Th t , 26 Tháng 9 2018 10:55

- 20 phút: Huy t áp và m ch gi m d n t i m c bình th ng.

- 8 gi : L ng ôxy trong máu tr v tr ng thái bình th ng. Nguy c b nh i máu c tim b t đ u gi m. Nhi t đ ngoài da b t đ u tăng.

- 24 gi : L ng CO trong máu b t đ u đ c dào th i. Ph i b t đ u quá trình t làm s ch.

- 48 gi : C m giác ngon mi ng và mùi v b t đ u c i thi n.

- 1 tu n: Gi c ng tr l i bình th ng.

- 2 tu n t i 3 tháng: S l u thông máu trong c th và ch c năng thông khí đ c c i thi n.

- 1-9 tháng: Các tri u ch ng nh ho, ti t đ ch nh y, m t m i, khó th gi m. Nhung mao c a t bào niêm m c ph qu n tr l i ho t đ ng bình th ng. Gi m t c đ suy ch c năng thông khí đ i v i ng i b b nh ph i t c ngh n m n tính.

- 1-2 năm: Nguy c b nh i máu c tim gi m 20-50%. Gi m t l b nh tái phát và tăng t l thành công trong đi u tr , ph u thu t m ch vành.

- 5 năm: Nguy c b đ t qu gi m t i m c nh ng i không hút thu c.

- 10 năm: Nguy c b ch t do ung th ph i gi m m t n a so v i ng i ti p t c hút; các nguy c b ung th mi ng, h ng, th c qu n, bàng quang, th n, tu c cũng gi m nh v y. T c đ phát tri n, di căn c a ung th ch m h n so v i ng i hút thu c.

Bỏ thuốc lá chừa bao giờ là muộn

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 26 Tháng 9 2018 07:45 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 26 Tháng 9 2018 10:55

- 15 năm sau: Nguy cơ nhồi máu cơ tim trở về như người không hút.

Người ngừng người trở lại hút thuốc, chứng năng hoạt động của phổi sẽ trở lại như bình thường trong thời gian ngắn sau khi bỏ thuốc.

Cai thuốc không bao giờ là muộn, hãy suy nghĩ để cai thuốc ngay bây giờ và mãi mãi!

Điều quan trọng là kiểm soát được cơn căng thẳng khi ngừng hút thuốc, thay vào đó, mỗi khi thấy mất ngủ nên nghe nhạc hay xem chương trình truyền hình yêu thích để quên đi thuốc lá. Khi cần thiết, các loại thuốc khác nhau có thể làm tăng cảm giác bỏ thuốc. Chúng bao gồm các liệu pháp thay thế Nicotine (NRT) như kẹo cao su, thuốc xịt, các miếng dán, viên nén, viên ngậm, và thuốc hít. Có thể mua NRT dễ dàng ở các hiệu thuốc.

Tuy nhiên, để cai thuốc thành công ý chí quyết tâm là quan trọng nhất, chọn một thời điểm thích hợp để làm bằng với thể dục thể thao, thậm chí không thể ngừng xuyên đi chơi với bạn bè hút thuốc sẽ khiến bạn thêm thuốc của mình trở lại. Động thái vâng nể uất bại, tính trung bình, người ngừng người cùng bỏ được thuốc lá đã cố gắng theo dõi 3 hoặc 4 lần trước đó.