

Khoa Khám bệnh -

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng hút thuốc lá là nguyên nhân gây ra các bệnh ung thư phổi, các bệnh phổi mãn tính. Ngoài nguyên nhân gây các bệnh lý về hô hấp, hút thuốc lá còn tác động lên hệ tim mạch và là một trong những yếu tố nguy cơ chính của bệnh lý đái tháo đường, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh mạch ngoại vi... Chính các bệnh lý này lại tác động lẫn nhau gây ra vòng xoắn bệnh lý làm cho bệnh càng thêm trầm trọng. Mặt khác, hút thuốc lá còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến các quan khác như dạ dày, đường ruột, khả năng hoạt động tình dục, tâm thần... Vì những tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe cộng đồng và nhu cầu truyền thông giáo dục sức khỏe của ngành Y tế và các hoạt động xã hội khác nên hiện tại, việc hút thuốc lá tại các nước phát triển đã giảm thiểu trong khi đó thì hút thuốc lá lại gia tăng ở các nước phát triển, đặc biệt là các nước châu Á trong đó có Việt Nam.



I. Mối liên quan giữa hút thuốc lá và các bệnh lý Tim mạch

Hút thuốc lá - yếu tố nguy cơ chủ tăng huyết áp và các bệnh lý tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:18 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:23

Chỉ riêng hút thuốc lá cũng đã là một yếu tố nguy cơ độc lập, quan trọng gây ra các bệnh lý tim mạch. Nhưng khi hút thuốc lá kết hợp với các nguy cơ khác như tăng huyết áp, tiểu đường, rối loạn mỡ máu, béo phì hoặc người có yếu tố gia đình bệnh tim mạch thì tác hại của thuốc lá sẽ gấp lên rất nhiều lần nên chúng không chỉ đơn thuần là tác động cơ học. Mặt khác, các nhà nghiên cứu trên Thế giới cũng chỉ ra rằng Nicotine chỉ là một trong 4000 thành phần có hại tiềm ẩn trong thuốc lá. Do vậy, những loại thuốc độc hại khác có chứa Nicotine cũng không làm giảm đáng kể nguy cơ đối với bệnh tim mạch.

Như vậy, hút thuốc lá gây hại cho tim mạch như thế nào?

Tác động tức thời của hút thuốc lá

Khi hút thuốc lá, ngay lập tức làm tăng nồng độ chất Cathecholamine trong máu (đây là chất nội tiết tố có vai trò kích thích hoạt động thần kinh giao cảm của cơ thể) và tăng chất carbon monoxid (CO). Các chất này có thể làm khởi phát những cơn đau ngực hoặc làm nặng thêm bệnh tim mạch. Mặt khác, nồng độ Nicotine tăng trong máu cũng gây co mạch, tăng huyết áp, tăng nhịp tim làm tim phải làm việc nhiều hơn hoặc cũng có thể gây ra những rối loạn nhịp tim. Các nghiên cứu cũng cho thấy, mức độ ảnh hưởng đến tim mạch cũng tăng theo mức độ hút thuốc lá, tức là càng hút nhiều hút lâu, nguy cơ mắc bệnh tim mạch càng cao.

Hút thuốc lá gây vữa xơ động mạch

Hút thuốc lá làm tăng nhanh quá trình vữa xơ động mạch từ đó gây ra các bệnh tim mạch như : Tăng huyết áp, bệnh động mạch vành, tai biến mạch não, bệnh động mạch ngoại vi... Hút thuốc lá gây ra vữa xơ động mạch theo nhiều cơ chế : Trước hết nó làm tăng nồng độ chất carbon monoxid (một chất có nhiều trong thuốc lá), là chất làm tổn thương số toàn vẹn mô mao mạch lòng mạch từ đó kích thích cho hình thành nhanh mảng xơ vữa; Hút thuốc làm giảm chất HDL-cholesterol (cholesterol có lợi) và làm tăng nồng độ LDL-cholesterol (cholesterol có hại) và tăng triglycerid(mỡ máu) gây tăng tình trạng vữa xơ động mạch. Thêm vào đó, hút thuốc lá cũng làm tăng khả năng đông máu vì vậy sẽ dễ hình thành cục máu đông trên các mạch máu. Cuối cùng, có thể gây nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ não. Hút thuốc cũng làm cho tế bào nội mạc mạch (lớp tế bào lót trong thành mạch) bị tổn thương, mất tính trơn nhẵn đàn hồi, từ đó sẽ dễ dàng hình thành mảng xơ vữa ở những nơi này.

Các nghiên cứu cho thấy, dùng thuốc lá sẽ làm tăng nồng độ cholesterol HDL- cholesterol LDL và giảm cholesterol LDL-cholesterol và làm giảm tốc độ hình thành xơ vữa động mạch.

II. Bỏ thuốc lá có lợi gì?

Tốt nhất là không hút thuốc vì những lợi ích của việc không hút thuốc lá như đã nói ở trên...

Vấn đề đặt ra là đối với những người đã hút thuốc rồi thì việc bỏ thuốc lá có lợi ích như thế nào?

Trong một tổng kết các nghiên cứu theo dõi lâu dài của việc hút thuốc so với những người và tiếp tục hút thuốc lá được đăng tải báo cáo của Hiệp hội Hoa Kỳ năm 1995 qua 16 năm theo dõi cho thấy: những người bỏ thuốc lá đã làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch của họ một cách đáng kể so với người tiếp tục hút. Đột biến nguy cơ giảm chỉ còn 1,3 lần so với 2,0 lần ở người hút thuốc lá nhiều đã bỏ so với những người không hút thuốc lá. Bên cạnh đó, việc bỏ thuốc lá ở người chưa từng có biểu hiện của bệnh tim mạch sẽ giảm nguy cơ bệnh tim mạch và sau một cách rõ ràng. Còn đối với người đã bỏ bệnh tim mạch thì việc bỏ thuốc lá làm giảm nguy cơ tái phát bệnh hoặc làm nặng bệnh.

Những người đã hút thuốc lá trong một giai đoạn dài (nhiều chục năm) thì khi bỏ thuốc lá vẫn có lợi ích đối với việc giảm nguy cơ của bệnh tim mạch. Việc bỏ thuốc lá thậm chí có lợi ích giúp giảm đáng kể tỷ lệ bệnh tim mạch ngay trong những ngày đầu tiên. Theo báo cáo của Ban chấp hành Hiệp hội Hoa Kỳ về lợi ích của bỏ thuốc lá năm 1990, việc bỏ thuốc lá đã làm giảm đi một nửa các biến chứng bệnh tim mạch trong năm đầu và sau khi bỏ 10 năm thì nguy cơ chỉ còn gần tương đương với những người chưa từng hút thuốc.

Một số người hút thuốc lá lo ngại rằng: khi bỏ thuốc lá sẽ làm tăng cân và họ sẽ có những hậu quả gì nếu cân nặng tăng? Việc tăng cân này là do khi bỏ thuốc lá người ta thấy ngon miệng hơn hoặc thói quen thấy cần phải ăn uống gì đó để quên đi cảm giác thèm thuốc lá. Thêm vào đó chuyển hóa sẽ tăng khi có Nicotine và khi ngừng hút thuốc lá thì chuyển hóa cũng sẽ giảm đi. Tăng cân ở người đang thiêu cân thì càng tốt cho sức khỏe, còn đối với những người đang thừa cân mà tăng cân thì chúng ta đã biết: lợi ích của bỏ thuốc lá sẽ là rất vượt trội nếu so với việc tăng cân tức thì ngay sau khi bỏ thuốc lá. Hơn nữa, chúng ta còn có kế hoạch giảm cân sau khi bỏ thuốc lá như: ăn uống có khoa học, tập thể dục đều đặn hàng ngày, làm việc điếu...

Hút thuốc lá - yếu tố nguy cơ chủ yếu tăng huyết áp và các bệnh lý tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:18 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:23

Vì vậy chúng ta không nên phí suy nghĩ, bắn khoăn nhiều và hãy ngừng hút thuốc lá càng sớm càng tốt.

III. Vấn đề hút thuốc lá bào thai

Bên thân người hút thuốc lá không chỉ gây hại cho chính mình mà còn gây hại cho những người xung quanh như gia đình bạn bè, đồng nghiệp, người công cộng.... Những người bị bệnh như này được gọi là hút thuốc lá thụ động. Khi hút thuốc các chất độc không phải được đốt cháy toàn bộ, hơn nữa khói thuốc sẽ phát tán các chất độc như cacbon monoxid, nicotin... Chất cotinine, một chất chuyển hóa của nicotine có thể qua rau thai dễ dàng gây nên những tổn thương thai nhi nếu mẹ có hút thuốc lá. Những đứa trẻ có bố mẹ hút thuốc lá dễ bị cảm lạnh, viêm hô hấp, hen suyễn. Phụ nữ hút thuốc lá mang thai dễ xảy ra thai, đẻ non, hoặc trẻ đẻ thiếu cân. Nhiều nghiên cứu cho thấy: nếu tiếp xúc thụ động với khói thuốc lá trong bào thai (SIDS) xảy ra nhiều hơn ở trẻ có mẹ hút thuốc lá khi mang thai.



Trên đây, nhiều nghiên cứu mới chỉ ra rằng việc tiếp xúc với khói thuốc lá có thể gây ung thư phổi và các bệnh lý tim mạch. Những người nghiện thuốc lá sau đó đã chứng minh rằng: hút thuốc lá thụ động

Hút thuốc lá - yếu tố nguy cơ của tăng huyết áp và các bệnh lý tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:18 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 31 Tháng 5 2022 18:23

cũng làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch đáng kể (tới 30% so với người không tiếp xúc với người hút thuốc). Trong số đó, hút thuốc lá bằng ống công suất cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch đến 4 lần và nếu uống gia đình thì còn làm tăng lên nhiều hơn nữa. Vì vậy cũng rõ ràng là nếu người hút thuốc lá bằng ống mà tránh khỏi được môi trường hút thuốc lá thì cũng giảm được nguy cơ mắc bệnh đáng kể như người hút thuốc lá bằng hút thuốc lá vậy.