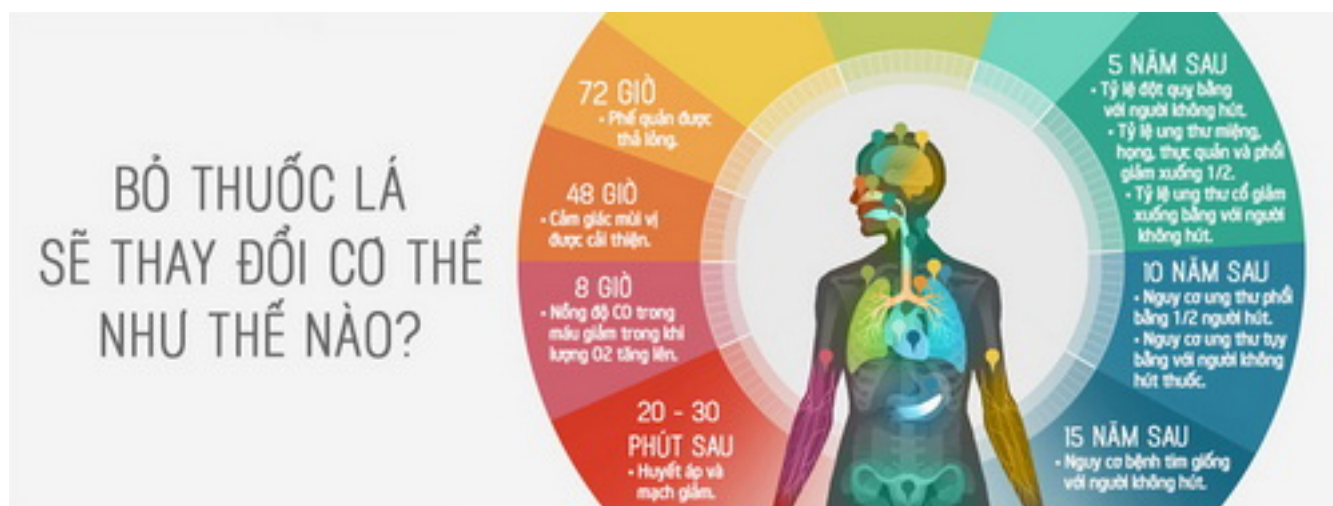


Ths Võ Trung Nghĩa - Khoa Nội tổng hợp

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 để sống, 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 bào mô tế bào để gây nên tình trạng viêm mãn tính, phá hủy tế bào, biến đổi tế bào để dẫn 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

Viet 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

c u kho ng 87% trong s 177,000 ca m c ung th p h i M năm 1996 là do thu c lá, còn l i là do các nguyên nhân khác nh : ô nhi m môi tr ng, b nh ngh nghi p, ăn u ng, c đ a và các y u t di truy n. 90% trong s 660.000 ca đ c ch n đoán ung th p h i hàng năm trên th gi i là ng i hút thu c lá. Nguy c b ung th p h i c a nh ng ng i hút thu c cao h n g p 10 l n so v i nh ng ng i không hút thu c. Ngoài ra thu c lá cũng gây ra các ung th khác nh ung th th c qu n, thanh qu n, l i, tuy n n c b t, môi, mi ng và h ng, th n, bàng quang, tuy n tu , ung th sinh d c, h u môn, đ i tr c tràng...

Trong khối thu c lá cũng ch a nhi u ch t kích thích d ng khí ho c d ng h t nh . Các ch t kích thích này gây nên các thay đ i c u trúc c a niêm m c ph qu n đ n đ n tăng sinh các tuy n ph qu n, các t bào ti t nh y và làm m t các t bào có lông chuy n. Các thay đ i này làm tăng ti t nhày và gi m hi u qu thanh l c c a th m nhày-lông chuy n, h u qu là d làm tăng sinh các b nh đ ng hô h p, nhi u nh t là viêm ph i t c ngh n mãn tính. Trong m t nghiên c u theo dõi 40 năm c a các bác sĩ Anh, so sánh t l t vong hàng năm c a nam gi i v các b nh mãn tính p h i thì c 10 ng i không hút thu c có 57 ng i đã t ng hút thu c và 127 ng i đang hút thu c. Ng i hút thu c b nh hen s tăng n ng h n, m t nghiên c u v t l t vong vì b nh hen trong s ng i đang ho c đã t ng hút thu c lá là g p đôi so v i ng i không hút thu c.

Ngoài đ ng hô h p, hút thu c là nguyên nhân đ n đ n các b nh tim m ch. Tr c tiên là ch ng x v a đ ng m ch, làm tăng s k t dính t bào máu, tăng ch ng lo n nh p tim; gi m s luân chuy n ô xy, ng i hút thu c g p các nguy c này nhi u h n l n v i ng i không hút thu c. Trong s các b nh v tim ng i hút thu c có nguy c m c cao nh t b nh v tim do suy y u m ch vành, đau ng c, lo n nh p tim.

Đ i v i sinh d c, hút thu c làm gi m s n xu t tinh trùng, làm d d ng tinh trùng, gi m kh năng di chuy n c a tinh trùng và nguy hi m h n là hút thu c làm gi m nghiêm tr ng dòng máu đ n đ ng v t, m t s tr ng h p gây li t đ ng...

Tuy nhiên, nguy c m c các b nh do s d ng thu c gây ra gi m đáng k b t đ u t khi ng ng không s d ng thu c lá. Đ i v i h u h t nh ng ng i b thu c sau 5 năm, nguy c b các b nh g n nh gi m b ng so v i nh ng ng i không s d ng thu c lá.

Nh ng thay đ i c a c th sau khi b thu c th y rõ qua t ng phút, t ng gi cho đ n nh ng l i ích đ c tính b ng năm nh 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, chắc hẳn họ đã nghĩ rằng phải chờ đợi 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 thèm khi ngừng hút thuốc, thay vào đó, mỗi khi thèm một chút 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 bạn với thể dục thể thao, tìm thời gian không thèm nghĩ xuyên đi chơi với bạn bè hút thuốc sẽ khiến bạn thêm thuốc của mình trở lại dễ dàng. Đứng thẳng vững vàng như một tảng đá, tính trung bình, người ngừng người cùng bỏ được thuốc lá đã có gần một nửa số người 3 hoặc 4 lần trở lại đó.