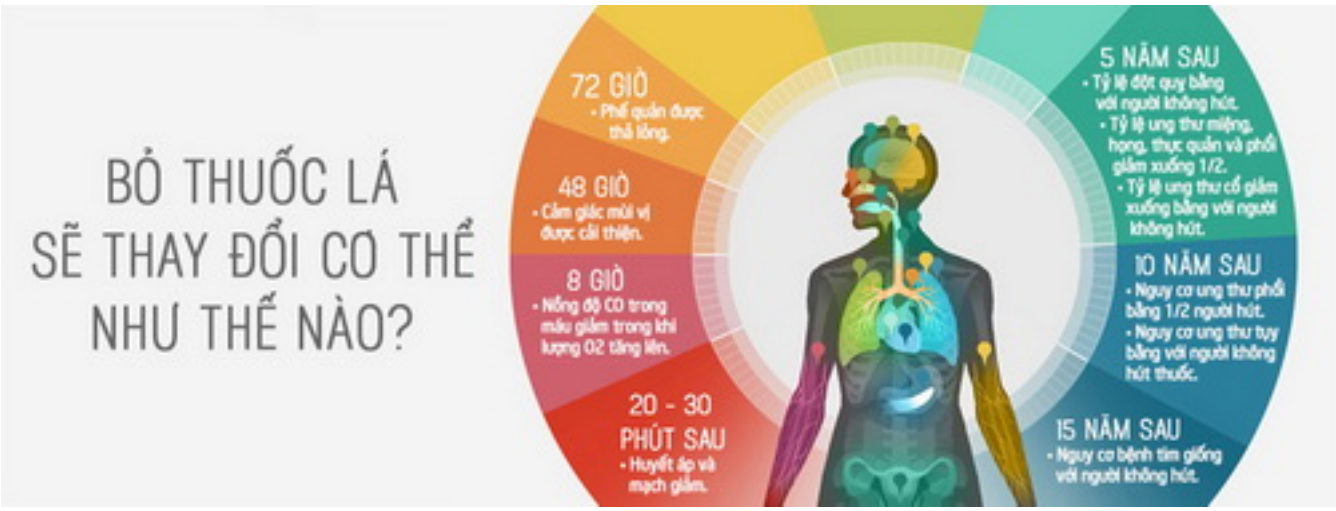
Ths Võ Trung N□ - Khoa N□i t□ng h□p

Hút thu□c lá là thói quen c□a nhi□u ng□□i, lâu d□n tác d□ng gây nghi□n c□a Nicotine lên h□ th□n kinh trung □□ng làm cho ng□□i hút tr□ nên l□ thu□c. Khói thu□c lá t□o c□m giác s□ng khoái, tâm tr□ng vui v□, tăng chú ý, tăng ho□t đ□ng nh□n th□c và trí nh□ ng□n h□n b□i Nicotine gây phóng thích các hóa ch□t trung gian d□n truy□n th□n kinh bao g□m Dopamin, Serotonine, Noradrenaline. Tuy nhiên khói thu□c lá r□t đ□c vì trong khói thu□c lá ch□a h□n 7000 ch□t hóa h□c, trong đó có hàng trăm lo□i có h□i đ□i v□i s□c kh□e, kho□ng 70 ch□t có th□ gây ung th□.



Các ch□t gây h□i trong khói thu□c tr□□c h□t ph□i k□ đ□n là Monoxit Carbon (khí CO). Khí CO có n□ng đ□ cao trong khói thu□c lá và s□ đ□□c h□p th□ vào máu, g□n v□i Hemoglobine v□i ái l□c m□nh h□n 210 l□n oxy. Khí CO đi nhanh vào máu và chi□m ch□ c□a oxy trên h□ng c□u. V□i ái l□c c□a Hemoglobine h□ng c□u và CO m□nh nh□ th□ nên ngay sau hút thu□c lá, m□t l□□ng h□ng c□u trong máu t□m th□i m□t ch□c năng v□n chuy□n O2 vì đã g□n k□t v□i CO. H□u qu□ là c□ th□ không đ□ oxy đ□ s□ d□ng, kho□n th□i gian gi□a các l□n hút càng ng□n th□i gian c□ th□ thi□u oxy càng dài.

Đáng chú ý là các ch□t gây ung th□ có trong khói thu□c lá nh□ h□p ch□t th□m có vòng đóng, Benzopyrene hay các Nitrosamine,… Các hoá ch□t này tác đ□ng lên t□ bào b□ m□t c□a đ□□ng hô h□p gây nên tình tr□ng viêm m□n tính, phá hu□ t□ ch□c, bi□n đ□i t□ bào d□n đ□n d□ s□n, lo□n s□n r□i ác tính hoá, vì th□ hút thu□c lá là nguyên nhân chính gây ung th□ ph□i. Theo các nghiên

c□u kho□ng 87% trong s□ 177,000 ca m□c ung th□ ph□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□ ph□i hàng năm trên th□ gi□i là ng□□i hút thu□c lá. Nguy c□ b□ ung th□ ph□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 khói 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 d□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 □ ph□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 d□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 d□□ng v□t, m□t s□ tr□□ng h□p gây li□t d□□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:

- 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 đào 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 d□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 di□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□ 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.

- 15 năm sau: Nguy c□ nh□i máu c□ tim tr□ v□ nh□ ng□□i không hút.

□ nh□ng ng□□i tr□ m□i hút thu□c, ch□c năng ho□t đ□ng c□a ph□i s□ tr□ l□i nh□ bình th□□ng trong th□i gian ng□n sau khi b□ thu□c.

Cai thu□c không bao gi□ là mu□n, hãy suy ng□m đ□ cai thu□c ngay bây gi□ và mãi mãi!

Đi□u quan tr□ng là ki□m soát đ□□c căng th□ng khi ng□ng hút thu□c, thay vào đó, m□i khi th□y m□t m□i nên nghe nh□c hay xem ch□□ng trình truy□n hình yêu thích đ□ c□ th□ quên đi thu□c lá. Khi c□n thi□t, các lo□i thu□c khác nhau có th□ làm tăng c□ h□i b□ thu□c. Chúng bao g□m các li□u pháp thay th□ Nicotine (NRT) nh□ k□o cao su, thu□c x□t, các mi□ng dán, viên nén, viên ng□m, và thu□c hít. Có th□ mua NRT d□ dàng □ các hi□u thu□c.

Tuy nhiên, đ□ cai thu□c thành công ý chí quy□t tâm là quan tr□ng nh□t, ch□n m□t th□i đi□m thích h□p đ□ làm b□n v□i th□ d□c th□ thao, t□m th□i không th□□ng xuyên đi ch□i v□i b□n bè hút thu□c s□ khi□n c□n thèm thu□c c□a mình tr□i d□y. Đ□ng th□t v□ng n□u th□t b□i, tính trung bình, nh□ng ng□□i cu□i cùng b□ đ□□c thu□c lá đã c□ g□ng th□c hi□n 3 ho□c 4 l□n tr□□c đó.