

HÚT THUỐC LÁ

THÚ VUI THỜI THƯỢNG HAY ĐAM MÊ CHẾT NGƯỜI?

Bác Sĩ Lê Văn Thu



Hút (hít) khói của các loại lá thuốc (đặc biệt là lá cây gai dầu - cannabis) hay của các chất ma túy đã bị đốt cháy vào phổi vốn đã là câu chuyện nghìn lẻ một đêm từ 5000 năm trước Tây lịch. Thoạt đầu, các nền văn minh cổ (Babylon, Ấn Độ, và Trung Hoa; sau này là Do Thái, Công giáo và Chính Thống giáo) đã dùng việc đốt các loại lá ấy để xông hương thơm trong các buổi lễ tôn giáo. Sau đó, mục đích dùng cách đốt khói xông hương các loại lá thuốc (tobacco) và các chất gây hoang tưởng (hallucinogenic drugs) này không còn mang ý nghĩa thuần túy tôn giáo, mà đã chuyển thành thú tiêu khiển khiến người dùng đạt được những giây phút xuất thần để tiếp xúc với thế giới tâm linh.



Sau khi người Âu châu chinh phục châu Mỹ vào đầu thế kỷ 16, việc hút thuốc lá (dried leaves of the tobacco plant) trở nên phổ biến tại Âu châu, và sau đó khắp thế giới, khi họ du nhập phong cách hút thuốc lá của người Da Đỏ. Người Da Đỏ coi lá thuốc tobacco là chất có tính thánh thiêng và việc hút thuốc là một nghi thức không thể thiếu trong các buổi lễ truyền thống. Tại một số nơi như Ấn Độ và miền dưới của sa mạc Sahara ở Phi châu (sub-Saharan Africa), nó hoà nhập vào việc hút cần sa có sẵn từ trước. Tại châu Âu, nó giới thiệu đến công chúng một “kiểu” sinh hoạt xã hội mới và một hình thức “sơi” thuốc mà trước đây chưa hề biết.

Quan điểm quanh việc hút thuốc lá thay đổi theo thời gian, từ nơi này đến nơi khác: các thầy cúng thì coi hút thuốc là một nghi thức thiêng liêng, trong khi giáo chủ một số tôn giáo lại coi đó là tội lỗi; có người cho việc hút thuốc là thanh lịch (nhất là hút bằng ống vố), nhưng người khác lại cho là bất lịch sự, vì làm họ ho sặc sụa do khói thuốc; kẻ nghiện thì coi thuốc lá và cần sa là thuốc thần chữa bá bệnh (vì thuốc nhập thì tinh thần lâng lâng sáng khoái, có thể tạm thời quên hết mọi khổ đau), nhưng giới y khoa lại cho chúng là chất độc hại người (căn cứ trên thực tế và các nghiên cứu khoa học khách quan).

Cuối thế kỷ 16 và đầu thế kỷ 17, nhiều triều đại vua chúa từ Á đến Âu cũng như nhiều lãnh đạo tôn giáo đã nghiêm cấm việc hút thuốc lá sau khi thấy các tác hại của nó trên các lĩnh vực đạo đức và sức khoẻ. Năm 1590, Giáo hoàng Urban VII (giáo triều chỉ tồn tại 12 ngày, Ngài mất vì bệnh sốt rét) lên án việc hút thuốc lá. Năm 1634, Giáo hội Chính thống Mạc Tư Khoa đã ra luật cấm hút thuốc lá: ai vi phạm – dù nam hay nữ - sẽ bị xẻo mũi hoặc đánh đòn đến khi tróc da lưng mới thôi. Vua James đệ Nhất của Đế quốc Anh, một người cương quyết chống hút thuốc lá

và là tác giả cuốn “A Counterblaste to Tobacco”, cố ngăn chặn việc hút thuốc lá bằng cách cho tăng thuế 4000% đánh trên việc bán thuốc lá năm 1604. Tất cả các cố gắng ấy đều thất bại!



Đầu thế kỷ 20, có nhiều phong trào chống hay bài trừ việc hút thuốc lá xuất hiện sau khi thấy việc hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Tại Đức, từ năm 1912 đến 1932, đã có nhiều báo chí lên án việc hút thuốc lá. Trong thời kỳ Đại suy trầm kinh tế, Adolf Hitler tự nhận mình đã phung phí tiền bạc về thói quen hút thuốc trước đó của mình và cương quyết loại bỏ thói quen ấy. Sau đó, Đức Quốc Xã đã ra chính sách cấm đàn bà Đức không được hút thuốc lá vì nó không

phù hợp với tư cách người vợ và người mẹ trong gia đình. Thế nhưng, sau khi Thế chiến II kết thúc, các công ty sản xuất thuốc lá của Mỹ đã lại tấn công vào thị trường đen của Đức; nghề buôn thuốc lá lậu đã trở nên thịnh vượng tại đây, và các lãnh đạo của phong trào chống hút thuốc lá của Đức Quốc Xã bị ám sát. Trong Kế hoạch Marshall sau chiến tranh để tái thiết châu Âu, Hoa Kỳ đã cho xuất khẩu thuốc lá “miễn thuế” vào Đức: 24 ngàn tấn năm 1948, và 69 ngàn tấn năm 1949! Tính theo đầu người (đồng đều trên cả trẻ em mới sinh), sau Thế chiến thứ Hai, mỗi người Đức đã hút 640 điếu năm 1950, tăng lên 1523 điếu trong năm 1963.

Trong vài thập niên gần đây, việc hút thuốc lá được “dứt khoát” coi là có hại cho cơ thể con người, đặc biệt là ở các nước Bắc Mỹ và Tây phương. Các cảnh báo (warning) trên gói thuốc đã được viết mạnh mẽ, hết còn dục dè kiểu “hút thuốc lá **có thể** có hại cho sức khỏe của bạn”, mà được thay thế bởi các hàng chữ rõ ràng và chắc như đinh đóng cột, đại để như “hút thuốc làm hại bạn và những người chung quanh bạn cách trầm trọng - smoking seriously harms you and others around you”, hay “hút thuốc có thể giết người - smoking can kill”. Điều này được dựa trên các chứng cứ tác hại hiển nhiên của việc hút thuốc lá: ung thư phổi, trụy tim, nghẹt cuống phổi mãn tính, liệt dương, và trẻ em bị dị tật bẩm sinh. Tại một số quốc gia, người ta cố tình đánh thuế cao trên thuốc lá, cấm quảng cáo thuốc lá trên các phương tiện truyền thông, không còn màn tài tử hút thuốc trong các phim ảnh, và cung cấp các dịch vụ từ bỏ hút thuốc cho người nghiện. Từ năm 1965 đến năm 2006, tỉ lệ người hút thuốc lá tại Mỹ giảm từ 42% xuống còn 20.8%. Thành phần bỏ hút thuốc phần lớn là giới chuyên nghiệp, đa số là đàn ông. Thế nhưng, mặc dù số người bỏ hút thuốc thì giảm nhưng số lượng thuốc lá được sử dụng mỗi ngày lại tăng: từ 22 điếu mỗi ngày năm 1954 tăng lên 30 điếu mỗi ngày năm 1978, tức là người nào không chịu bỏ hút thì lại hút “bạo” hơn. Ở các nước mới phát triển (như Việt Nam chẳng hạn), lượng thuốc lá tiêu thụ tăng 3.4% năm 2002. Ở Phi châu, việc hút thuốc lá vẫn được coi là “thời thượng”. Ngày nay, Nga là nước đứng đầu về lượng thuốc lá được tiêu thụ, kể đến là Nam Dương, Lào, Ukraine, Belarus, Hy Lạp, Jordan, và ... Tàu. Ở Việt Nam, có lẽ một phần là không có thống kê, một phần là vì nghèo dân ta không có tiền mua thuốc gói, bèn chơi qua “thuốc rê” hoặc “thuốc lò”, độc đáo hơn và cũng ... “đậm đà” hơn; so với dân Tàu, ta đâu chịu thua trong xếp hạng!

Tại Hoa Kỳ ngày nay đã có luật cấm hút thuốc ở nơi công cộng để bảo vệ những người không hút thuốc. Luật pháp Hoa Kỳ cũng cấm bán thuốc lá cho trẻ em dưới 18 tuổi, đồng thời chính quyền gia tăng tối đa mức thuế đánh trên thuốc lá, nhằm gây khó dễ cho người hút về tài chính mà giúp họ bỏ thuốc. Dù làm cách nào, kể cả việc tăng cường giáo dục hay khuyến khích bỏ hút thuốc, việc hút thuốc lá cũng không giảm nhiều trên thế giới, nhất là ở những xứ mới phát triển.

Tầm tác hại của hút thuốc lá

Hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân chính gây ra tử vong trên thế giới. Cái oái oăm là nguyên nhân tử vong này có thể ngăn ngừa được, nhưng con người lại cứ thích đâm đầu vào cửa tử! Tại Hoa Kỳ, mỗi năm có khoảng 500 ngàn người chết vì các bệnh liên quan đến thuốc lá. Trong một nghiên cứu mới đây, tuổi thọ giảm rõ rệt trong 1/3 số đàn ông ở Trung Hoa vì hút thuốc lá. Đàn ông hút thuốc mất khoảng 13.2 năm thọ, và đàn bà hút thuốc giảm mất 14.5 năm thọ. Ít nhất là 50% số người hút thuốc trường kỳ đã bị chết sớm vì khói thuốc.

Về kinh tế, mỗi năm những người hút thuốc lá ở Hoa Kỳ đã tiêu tốn độ 97.6 tỉ Mỹ kim do mất khả năng lao động, và thêm 97.6 tỉ Mỹ kim tiêu tốn vào việc săn sóc sức khoẻ cho họ bởi các bệnh do khói thuốc gây ra, tức trên 1% tổng sản lượng quốc nội. Một người đàn ông ở Hoa Kỳ hút trên một gói thuốc một ngày sẽ tiêu tốn **thêm** khoảng 19 ngàn đôla cho việc săn sóc sức khoẻ trong suốt cuộc đời của ông vì các bệnh do việc hút thuốc gây ra. Một phụ nữ ở Hoa Kỳ hút trên một gói thuốc mỗi ngày có thể sẽ phải tiêu tốn **thêm** khoảng 25 ngàn đôla cho việc săn sóc phụ trội vì các bệnh do khói thuốc gây ra cho bà.

Bệnh gây ra do hút thuốc lá thì rất nhiều, trong đó chính yếu là các bệnh nghẹt mạch máu, ung thư phổi, truy tim, nghẹt cuống phổi kinh niên, và giảm trí nhớ. Đàn bà mang thai mà hút thuốc lá có thể gây Hội chứng giảm khả năng chú ý và quá năng động (attention-deficit/hyperactive disorder – ADHD) hoặc dị tật bẩm sinh cho chính con mình. Khói thuốc bay ra cũng có thể gây bệnh cho những người chung quanh khi họ hít nó vào, không khác gì người hút trực tiếp.

Thuốc lá tác hại trên cơ thể như thế nào?



Ngày nay, ngoài thuốc cuộn để hút (cigarettes), người ta còn chế ra thuốc bột để hít (oral snuff), thuốc nhai (chewing tobacco), và kẹo nicotine ngậm (nicotine gum). Với các hình thức nào thì mục đích của nhà sản xuất vẫn là tìm cách đưa lượng nicotine vào máu, để được máu dẫn đến từng thớ thịt, từng tế bào, đặc biệt là tế bào não, để “giúp” người sử dụng đạt được cảm giác thích thú, lâng lâng. Hút hay hít là cách nhanh nhất để đạt khoái cảm đó: chưa đến một giây đồng hồ cho hơi thuốc đầu tiên là người hút

đã thấy “phê” liền.

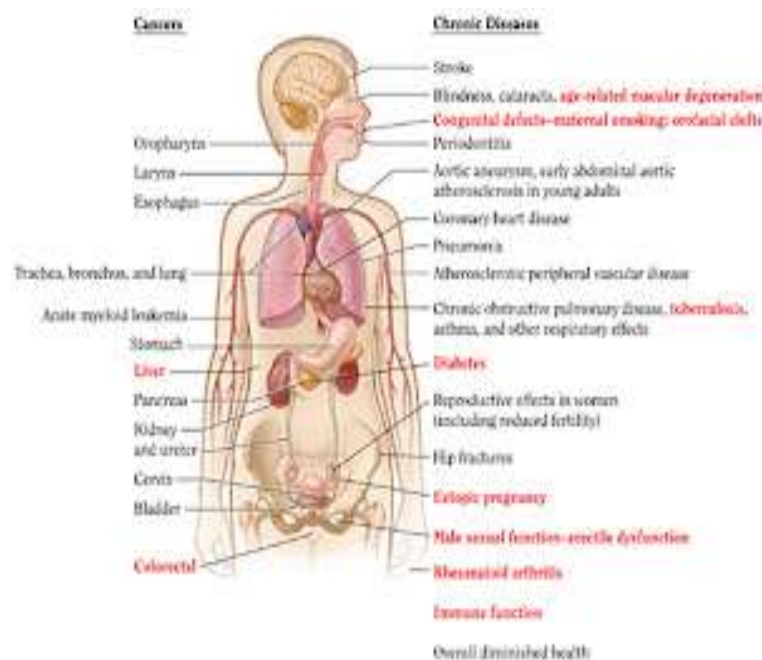
Tác hại trên cơ năng của hai lá phổi:

Hai lá phổi của con người chứa khoảng 300 triệu bong bóng nhỏ xíu gọi là phế nang (alveola) có diện tích tổng cộng trên 70 mét vuông (tương đương mặt bằng một sân quần vợt). Thay vì dùng chúng để hấp thụ thuốc dưới dạng hơi (aerosol) nhằm giúp chữa trị một số bệnh (như suyễn), người hút thuốc lá lại dùng chúng để tiếp thu các chất độc trong khói thuốc, trong đó có nicotine (*chất này được đặt theo tên của Jean Nicot, người Pháp, khi ông du nhập thuốc lá vào Pháp năm 1560*). Khi nicotine xâm nhập các tế bào não sẽ kích thích các phản ứng hoá học trong các đầu dây thần kinh, làm tiết ra các chất endorphins và dopamine, là những chất tạo ra các cảm giác sảng khoái (sinh nghiện là vì vậy). Khi hút thuốc, khói do đốt không hết lá thuốc sẽ

chứa carbon monoxide (CO). Chất CO này xâm nhập dòng máu, gắn chặt vào phân tử hemoglobin (Hb) của hồng huyết cầu, dành chỗ của oxygen, để hồng huyết cầu không thể mang oxygen tới các tế bào được nữa, làm các tế bào “ngộp thở”. Khả năng thở của phổi cũng như sự trao đổi dưỡng khí của hồng huyết cầu sẽ giảm thiểu, gây ra các chứng bệnh về đường hô hấp cũng như nhiều bệnh khác.

Gây ung thư khi các hợp chất độc trong khói thuốc làm thay đổi yếu tố di truyền:

Khói thuốc là một hợp chất chứa trên 5000 hoá chất, trong đó **98 chất có tác dụng độc** (toxicological properties). Các hoá chất nguy hiểm nhất là những chất làm tổn thương và **thay đổi yếu tố di truyền DNA** (gen mutation), từ đó gây ra ung thư. **Có bảy chất gây ung thư trong khói thuốc** là Acrolen, Formaldehyde, Acrylonitrile, 1,3-butadiene, Acetaldehyde, Ethylene oxide, và Isoprene. Chúng gây ra ung thư trên các cơ quan trong lồng ngực, như:



- ung thư yết hầu (oropharynx),
- ung thư thanh quản (larynx),
- ung thư thực quản (esophagus),
- ung thư khí quản (trachea),
- ung thư phế quản (bronchus)
- ung thư phổi (lungs).

Chúng cũng gây ra ung thư ở các cơ quan khác:

- ung thư máu dạng acute myeloid leukemia,
- ung thư bao tử (stomach),
- ung thư gan (liver),
- ung thư lá lách (pancreas),
- ung thư thận (kidneys),

- ung thư ống dẫn nước tiểu (ureters),
- ung thư cổ tử cung (cervix),
- ung thư bàng quang (bladder),
- ung thư ruột già và trực tràng (colorectum).

Tác hại lên hầu hết các bộ phận của cơ thể:

Hút thuốc lá lâu ngày có thể mắc các bệnh như:

Tai biến mạch máu não (stroke). Chứng này tăng 2-4 lần so với người không hút. Lý do: khói thuốc làm tích lũy mỡ trên thành mạch máu và làm dày thành động mạch khiến lòng mạch máu hẹp lại, trong đó có thành động mạch trong não. Khi lòng động mạch hẹp đến một mức độ nào đó thì máu hết lưu thông đến vùng não liên hệ và gây ra chứng tai biến mạch máu não.

Mù mắt (blindness). Hút thuốc có thể làm tăng nguy cơ bị thoái hoá lớp macula trong mắt của người già từ 3 đến 4 lần hơn so với người không hút. Hút thuốc cũng gây ra hội chứng khô mắt, khiến mắt xốn xang khó chịu.

Đục thủy tinh thể (cataracts). Người hút thuốc trên 15 điếu mỗi ngày có thể bị nguy cơ đục thủy tinh thể gấp 3 lần so với người không hút.

Tăng nhãn áp (glaucoma). Có sự liên hệ mạnh mẽ giữa hút thuốc và các chứng huyết áp cao, đục thủy tinh thể, và tiểu đường; mà những chứng này là các yếu tố gây bệnh tăng nhãn áp.

Viêm lợi và răng (periodontitis). Các nghiên cứu cho thấy người hút thuốc, dù chỉ nửa gói mỗi ngày, sẽ có nguy cơ bị viêm lợi và tổn thương xương răng gấp ba lần so với người không hút. Khi bị viêm lợi và tổn thương xương chân răng kinh niên, người hút vừa bị hôi miệng vừa bị rụng răng dễ dàng, đưa đến tình trạng chưa già đã móm.

Chứng phình động mạch chủ (aortic aneurysm) và phình động mạch trong não (intracranial aneurysm). Các nghiên cứu mới đây cho thấy hút thuốc có thể gây ra chứng phình động mạch trong não, đặc biệt là ở một số bệnh nhân có di thể khác thường (gene variants). Đây là chứng mà ở một số nơi, vách động mạch bị yếu và phình ra như ta vẫn thấy trên quả bong bóng dài. Chứng này rất nguy hiểm vì người bệnh không hề thấy triệu chứng gì cho đến khi đoạn phình ấy bị vỡ tung bất ngờ, làm chảy máu ào ạt trong ngực, bụng hay sọ, không thể cứu chữa kịp.

Xơ cứng động mạch chủ vùng bụng ở người trẻ (early abdominal aortic atherosclerosis in young adults). Một số nghiên cứu cho thấy thanh thiếu niên hút thuốc sẽ có nguy cơ bị chứng này gấp gần 8 lần so với người không hút. Nguy cơ này tăng theo thời gian hút: càng hút lâu thì nguy cơ mắc bệnh càng cao. Khi ngừng hút, hiện tượng xơ cứng cũng không vì thế mà bớt ngay. Chứng này dễ đưa đến hiện tượng phình và vỡ động mạch chủ.

Bệnh động mạch vành tim (coronary heart disease). Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh động mạch vành tim lên 2-4 lần. Khi động mạch vành tim bị nghẹt do xơ cứng và dày lên, người bệnh sẽ có thể bị truy tim mạch (heart attack).

Viêm phổi (pneumonia). Hút thuốc lá làm giảm cơ chế phòng vệ tự nhiên của cơ thể đối với vi trùng và siêu vi trùng nên người hút dễ bị nhiễm trùng phổi.

Bệnh xơ cứng động mạch ngoại biên (atherosclerotic peripheral vascular disease). Một trong những nguyên nhân gây bệnh này là do hiện tượng khối thuốc làm tích tụ mỡ trên thành động mạch và làm xơ cứng chúng. Vùng xa tim, nhất là ở cẳng chân, sẽ bị suy thoái, đau nhức hay tê dại khi bước đi, nhiễm trùng khó lành, và có khi hoại tử (gangrene). Đôi khi phải cắt bỏ một khúc chân khi hiện tượng hoại tử trở nên trầm trọng.

Bệnh nghẹt phổi kinh niên (chronic obstructive pulmonary disease - COPD). Là bệnh viêm phổi kinh niên với các phế quản trong phổi bị nghẹt. Người bệnh sẽ bị khó thở, ho, đờm nhiều. Biến chứng của nó sẽ là khí thũng (emphysema) và viêm cuống phổi kinh niên. Mặc dù bệnh này có thể chữa được nhưng thường là người bệnh thờ ơ trong việc điều trị, không chịu bỏ hút thuốc lá, nên sức khoẻ rất yếu, thở rất khổ sở, đi đâu cũng phải mang bình oxygen, và ... không thọ.

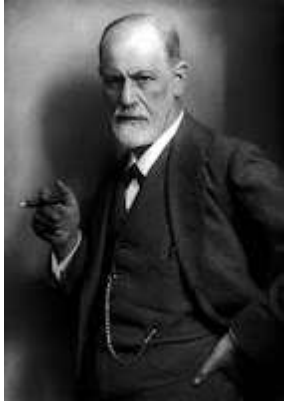
Bệnh lao phổi (tuberculosis). Bệnh lao phổi là do vi trùng lao gây ra, nhưng hút thuốc lá lại là yếu tố tăng nguy cơ nhiễm bệnh. Người hút thuốc sẽ có nguy cơ nhiễm bệnh gấp đôi người không hút.

Bệnh suyễn (asthma). Khối thuốc lá là tác nhân kích thích gây nên cơn hen suyễn khi người bị dị ứng hít phải. Nó chui vào lớp niêm mạc của khí hay phế quản, tạo ra phản ứng làm teo nhỏ các ống khí này, khiến người bệnh ngộp thở. Nó cũng phá huỷ các cấu trúc nhỏ như sợi tóc, gọi là vi mao (cilia), trong phế/ khí quản, làm bất động các “sợi lông” này, nên không còn “quét sạch” được các bụi bặm hay chất nhờn trong khí hay phế quản nữa.

Bệnh tiểu đường (diabetes). Các nghiên cứu mới đây đã khẳng định hút thuốc lá gây ra bệnh tiểu đường loại 2. Người hút sẽ có cơ nguy mắc bệnh tiểu đường loại 2 từ 30 đến 40% nhiều hơn so với người không hút. Hút thuốc lá cũng làm việc điều trị và kiểm soát bệnh tiểu đường khó hơn, nhất là trong việc điều chỉnh liều lượng insulin cần thiết. Các biến chứng do tiểu đường cũng gia tăng và khó chữa trên những người hút thuốc lá.

Ảnh hưởng trên phụ nữ mang thai và thai nhi (reproductive effects in women). Việc hút thuốc lá có thể làm phụ nữ giảm cơ may thụ thai, sinh ra hiếm muộn. Đang mang thai mà còn hút thuốc sẽ gia tăng nguy cơ bị đẻ non (premature birth), thai nhi nhỏ con (low birth weight), thai nhi mang dị tật bẩm sinh (birth defects), thai nhi chết trong bụng mẹ (stillbirth) hay chết lúc vừa sanh xong (perinatal death), hư thai (miscarriage), và thụ thai ngoài tử cung (ectopic pregnancy, khác với loại thông thường là nằm trong ống dẫn trứng, trường hợp này là thai đậu ở chỗ nào đó trong thành bụng). Hút thuốc trong lúc mang thai cũng làm tổn hại lá nhau (placenta) nên việc dẫn truyền chất bổ dưỡng và oxygen đến thai nhi kém đi; nó cũng đưa đến các biến chứng như lá nhau đậu thấp (placenta previa) và lá nhau tróc sớm (placental abruption), là hai chứng rất nguy hiểm cho mạng sống của thai nhi và thai phụ. Đã hút thuốc lá mà còn dùng thuốc ngừa thai thì nguy cơ bệnh tim mạch (truy tim, tai biến mạch máu não) cũng tăng lên.

Gãy xương hông (hip fractures). Hút thuốc lá gia tăng việc giảm mật độ xương (loss of bone mineral density) gây ra chứng loãng hay xốp xương (osteoporosis) trên cả hai phái, đặc biệt là những cụ già. Do bị xốp, xương sẽ dễ gãy. Xương hông hay đùi của người già mà gãy thì khó lành, và có khi đưa đến tử vong.



Liệt dương (male sexual function-erectile dysfunction). Dương vật cứng và cương lâu là do máu dồn cách sung mãn xuống thể xoang (cavernous bodies) qua các động mạch bên trong dương vật theo lệnh của não bộ. Khói thuốc làm các động mạch dương vật hẹp và xơ cứng, nên việc cứng và cương của nó không thể thực hiện được đầy đủ mặc dù chủ nhân rất ham muốn.

Viêm thấp khớp (rheumatoid arthritis). Không ai biết đích xác nguyên nhân của bệnh viêm thấp khớp; có lẽ do yếu tố di truyền? Thế nhưng, người ta biết chắc một điều là hút thuốc lá sẽ kích thích làm cho người bị viêm thấp khớp bộc phát cơn đau. Chứng viêm này làm phiền người bệnh rất nhiều, làm biến dạng các khớp nơi bàn chân hay bàn tay, và khó chữa.

Giảm khả năng miễn nhiễm (immune function). Hút thuốc làm suy yếu hệ miễn nhiễm khiến cơ thể mất khả năng chiến đấu chống vi trùng và các vật lạ xâm nhập. Vì thế, người ta dễ bị mắc bệnh nhiễm trùng hoặc mất sức kháng bệnh.

Hút thuốc làm suy giảm trí nhớ và khả năng suy nghĩ (smoking results in poor memory and makes it harder to think and learn). Hút thuốc làm hẹp các mạch máu trên đầu nên lượng oxygen cung cấp bị cắt giảm khiến người hút bớt linh lợi trong suy nghĩ, chậm lụt trong học hành và suy giảm trong khả năng hồi tưởng.

Làm mau già do tác hại trên làn da (skin damage). So sánh làn da của hai chị em sinh đôi trong 14 năm, người ta thấy người hút thuốc có làn da xanh xao, xấu xí, chùng nhão, có vết chàm (giống như phơi nắng nhiều), vú xệ, tóc rụng sớm, dưới mắt có nếp nhăn, răng vàng khè, và móng tay ám khói. Lý do là vì các chất độc trong khói thuốc đã tác động làm tổn thương các lớp collagen và elastin trong da, là những chất giúp da căng và dẻo dai. Khi bỏ hút, các khuyết điểm trên sẽ biến dần do da được cung cấp chất bổ dưỡng và oxygen nhiều hơn. Móng tay và răng của bạn sẽ trắng hơn, đẹp hơn.

Hút thuốc lá ở giới trẻ tại Hoa Kỳ

Thống kê:Trong báo cáo thứ 31 của Tổng lý Y tế Công cộng Hoa Kỳ (US Surgeon General) liên quan đến việc hút thuốc lá ở thiếu niên (youth, 12-17 tuổi) và thanh niên (young adults, 18-25 tuổi), chúng ta thấy các thông tin rất đáng quan tâm:



1. Mỗi ngày, có hơn 1200 người chết vì hút thuốc lá tại Mỹ. Cứ mỗi một người chết đi vì khói thuốc lá thì lại có ít nhất 2 thanh thiếu niên thay thế để trở thành kẻ nổi nghiệp; khoảng 90% trong số “nhóm nổi nghiệp” ấy bắt đầu hút trước tuổi 18.

2. Số người dùng thuốc lá nhai hay ngậm (smokeless tobacco) càng ngày càng nhiều.
3. Xi-gà, đặc biệt là loại xi-gà nhỏ cỡ điếu thuốc lá, rất phổ biến trong giới trẻ; 1/5 số học sinh nam bậc trung học hút xi-gà.
4. Thanh niên (18-25 tuổi) có khuynh hướng dùng nhiều loại, từ xi-gà đến thuốc lá hút có khói và không khói (nhai hay ngậm), để thoả mãn nhu cầu thuốc lá.
5. Trẻ em dễ nhạy cảm với khói thuốc, nên dễ phát các bệnh liên quan đến thuốc lá hơn là người hút lớn tuổi: bệnh tim và bệnh phổi là những bệnh thường thấy ở thanh thiếu niên nghiện thuốc lá; hút thuốc còn làm giảm cơ năng phổi và làm chậm sự phát triển của phổi, nên phổi các em không triển nở đầy đủ được (phổi nhỏ vĩnh viễn), dễ đưa đến tình trạng viêm nghẹt phổi kinh niên.
6. Thiếu niên rất nhạy cảm với nicotine nên dễ trở nên nghiện chất này. Do đó, 75% trong số các thiếu niên hút thuốc sẽ trở thành khách hàng trung thành của các hãng chế tạo thuốc lá khi họ trưởng thành; và khó mà thoát ra được cái vòng kim cương hoại thể này mặc dù họ có cố gắng mấy đi nữa.
7. Trong số thiếu niên hút thuốc liên tục, 33% chết yếu vì các bệnh liên quan đến thuốc lá.

Vì đâu nên nổi?

Nhược điểm của thanh thiếu niên là dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường và xã hội. Các quảng cáo, các tin tức liên quan đến hút thuốc lá dễ đưa các em vào mê hồn trận:

- a. Thanh thiếu niên thích đàn đúm bắt chước bạn bè. Hình ảnh trên các quảng cáo về thuốc lá thường làm “bắt mắt” các em.
- b. Thanh thiếu niên bị lôi cuốn bởi các hình ảnh về thuốc lá khi các em xem phim, chơi games, truy cập các trang mạng và tham gia các sinh hoạt trong cộng đồng. Hút thuốc lá thường được phô bày như là một “mẫu mực bình thường” của cuộc sống, nên các em muốn sống cái mẫu mực đó.
- c. Thanh thiếu niên thường coi hình ảnh bạn trẻ nào hút thuốc là “ngầu”, là “hùng”, là “lãnh tụ”, nên các em muốn bắt chước.
- d. Hình ảnh hút thuốc trên màn hình có tác dụng mạnh khiến các thanh thiếu niên muốn “thử lửa”. Năm 2010, gần 1/3 các phim ảnh mặc dù nói là cho trẻ em (định loại G, PG, PG-13) vẫn có các cảnh hút thuốc lá, không đúng với quy định của luật pháp.
- e. Các hãng sản xuất thuốc lá tại Mỹ đã bỏ ra hàng triệu đôla để quảng cáo mỗi giờ. Chính điều này là nguyên nhân chính nhất lôi cuốn các em đắm đầu vào việc hút thuốc lá khi tuổi còn non dại.
- f. Nhiều loại xi-gà điếu nhỏ bây giờ còn tẩm thêm mùi kẹo hay mùi trái cây, rất hấp dẫn các em. Nhiều loại thuốc lá nhai bây giờ không cần phải nhổ ra: nó tan biến trong miệng như kẹo bạc hà, nên các em không còn cảm thấy ngại ngùng khi nhai thuốc lá.

g. Có quảng cáo còn nói rằng thuốc lá làm bạn gầy đi; thế là các cô bé có thân hình đầy đặn bị mắc mưu.

Phụ huynh nên làm gì để cứu con mình?

Qua báo cáo trên của Tổng lý Y tế Công cộng Hoa Kỳ, việc nhắc nhở con em đừng dính vào con đường “thuốc sái” là việc làm rất quan trọng của các bậc phụ huynh:

- I. Hướng dẫn các em không chơi với bạn xấu.
- II. Đừng cho các em coi phim ảnh có quảng cáo thuốc lá hay phim ảnh kiểu cao bồi bắn súng ngày xưa (đầy các cảnh hút thuốc lá và ngậm xì-gà).
- III. Giáo dục các em về những nguy hại của việc dùng thuốc lá dưới mọi hình thức.
- IV. Và quan trọng hơn cả là **chính mình đừng hút thuốc lá.**

Hiệu quả của việc bỏ hút thuốc lá

Nếu như bạn không bị chứng cao huyết áp, khi hút thuốc thì nhịp tim cùng huyết áp sẽ tăng cao. Nhưng ngay khi bạn ngưng hút thuốc thì chỉ trong vòng 20 phút là huyết áp và nhịp tim của bạn đã có thể trở lại bình thường.

Nếu bạn là người hút thuốc lâu năm:

- Trong vòng 2 tuần tới 3 tháng sau khi ngưng hút: nguy cơ bị truy tim bắt đầu giảm, cơ năng phổi bắt đầu phục hồi.
- Từ 1 tới 9 tháng sau khi ngưng hút: hệ thống vi mao (cilia) bắt đầu mọc lại và làm việc để quét các chất độc và chất nhớt ra khỏi cơ thể.
- Trong vòng một năm sau khi ngưng hút: nguy cơ bị bệnh tim mạch giảm một nửa so với người vẫn hút.
- Từ 5 tới 15 năm sau khi bỏ hút: nguy cơ bị tai biến mạch máu não giảm xuống bằng người không hút thuốc.
- Sau 10 năm không hút thuốc: nguy cơ mắc ung thư phổi giảm được một nửa, hay có thể bằng người không hề hút thuốc.
- Sau 15 năm bỏ hút: nguy cơ mắc bệnh tim mạch hay ung thư tuy tạng giảm hẳn, nay tương đương với người chưa bao giờ hút thuốc.

Khi không hút thuốc một thời gian, những người chung quanh sẽ bớt khó chịu khi có việc tiếp xúc với bạn do hơi thở và quần áo của bạn đã mất mùi hôi của khói thuốc. Da dẻ, móng tay, răng cộ của bạn sẽ trở nên tươi trẻ, sạch sẽ và thanh nhã hơn. Và... mỗi tháng bạn sẽ tiết kiệm được dăm sáu trăm đô la để dùng cho việc hữu ích khác trong gia đình, tạo nên niềm vui cho con cái, và giúp người bạn đời của mình bớt lo âu phiền muộn.

Thế thì tại sao bạn không bỏ hút thuốc ngay từ bây giờ?

Tại Mỹ, hiện có 45 triệu người vẫn còn hút thuốc lá, nhưng đã có 48 triệu người khác bỏ được tật xấu và nguy hiểm này. Thế thì tại sao bạn không tự mình đứng vào con số 48 triệu người đó?

Bỏ hút thuốc khó thật. Nhưng khó không có nghĩa là không làm được. Ăn thua là ý chí và quyết tâm của bạn. Nếu cần, bạn thử thảo luận chuyện bỏ hút thuốc với bác sĩ gia đình xem sao; họ có nhiều phương pháp giúp bạn bỏ hút thuốc.

Bác Sĩ Lê Văn Thu

Tham khảo:

http://www.tobaccofreemaine.org/channels/special_populations/native_americans.php

https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/smoking_can_lead_to_vision_loss_or_blindness.htm

https://www.adha.org/sites/default/files/7232_Tobacco_Use_Periodontal_Disease_1.pdf

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10587395>

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>

<http://www.who.int/tobacco/research/osteoporosis/en/>

<http://www.webmd.com/erectile-dysfunction/ed-how-quit-smoking>

<http://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/features/rheumatoid-arthritis-smoking-alcohol>

<http://www.livestrong.com/article/27919-cigarette-smoking-affect-immune-system/>

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-ways-smoking-affects-looks>

<http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/>

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/news/20080609/midlife-smoking-causes-memory-problems>

http://whyquit.com/whyquit/A_Benefits_Time_Table.html

<http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/factsheet.html>

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/LeVanThu.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN
www.vietnamvanhien.info

TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12000 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC