



## Những Suy Nghĩ Sai Lầm Về Việc Hút Thuốc

### Myths About Cigarette Smoking

#### *Tôi chỉ hút loại thuốc nhẹ thôi*

##### **Phượng, 24 tuổi**

Không có loại thuốc nào hút không có hại cả, mà cũng không có chuyện hút ít sẽ ít hại hơn.<sup>1</sup> Nhiều người cố làm cho việc hút thuốc của mình an toàn hơn bằng cách hút chùng vài điếu, nhưng đa số thấy khó hạn chế việc hút thuốc của mình. Nhiều người nghĩ chuyển từ loại thuốc có nhiều nhựa (tar) sang loại ít nhựa sẽ ít có hại hơn, nhưng vấn đề này không đúng.<sup>2</sup>

Thuốc chứa ít nhựa cũng có hại như thuốc có nhiều nhựa vậy. Hơn thế nữa, khi dùng loại thuốc có ít nhựa, người hút thuốc sẽ hít vào mạnh hơn, thường hơn, hoặc hút cho đến khi điếu thuốc cháy sát tới đầu lọc.<sup>2</sup> Mà nếu có đổi sang hút loại thuốc có ít nhựa và không hít vào mạnh hơn, thường hơn chẳng nữa, về phương diện sức khỏe những thay đổi này cũng không thể nào sánh với cái lợi của việc bỏ hút thuốc hoàn toàn.<sup>2</sup>

#### *Tôi chỉ hút thuốc xã giao thôi, muốn bỏ lúc nào cũng được*

##### **Lan, 21 tuổi**

Bất cứ ai hút thuốc sẽ có nguy cơ bị nghiện chất ni-cô-tin.<sup>2</sup> Nếu tiếp tục hút thuốc, cơ thể của quý vị sẽ trở nên lệ thuộc vào chất ni-cô-tin và quý vị sẽ hút nhiều hơn nữa.<sup>3</sup> Chỉ cần hút mỗi ngày ba điếu thuốc cũng có thể đưa đến nguy cơ bị bệnh tim; đặc biệt là giới phụ nữ lại càng có nguy cơ bị bệnh này hơn nữa.<sup>4</sup>

Việc hút thuốc gây ra sự tai hại cho cơ thể và không cần phải hút lâu thuốc mới gây tai hại, có thể ngay điếu thuốc đầu tiên cơ thể đã bị hư hại rồi.<sup>8</sup> Mỗi lần hít vào các hóa chất độc hại của điếu thuốc, ngay lập tức các tế bào trong cơ thể bị hư hại.

#### *Tôi hút thuốc vắn, vì loại thuốc này ít có hóa chất hơn*

##### **Mai, 28 tuổi**

Loại thuốc vắn chứa cùng một loại hóa chất độc hại như thuốc đã quấn thành điếu. Y giới thấy cần có những nghiên cứu thêm về loại thuốc vắn, nhưng đúng là một sai lầm lớn nếu tin thuốc vắn ít có hại hơn thuốc điếu quấn sẵn.<sup>1</sup>

**Khi hút thuốc trong xe, tôi quay kính cửa sổ xuống để khỏi phải thở khói thuốc**

**Loan, 23 tuổi**

Đừng tự lừa dối mình - để cửa kính xe mở có thể làm giảm lượng khói thuốc trong xe, nhưng hút thuốc làm tăng nguy cơ bị chứng phế thũng (emphysema), ung thư phổi, bệnh tim và nhiều chứng bệnh nguy hiểm chết người và gây ra phế tật khác.<sup>2</sup>

**Tôi còn trẻ - tôi không tin là mình sẽ bị đau ốm vì hút thuốc**

**Hoa, 23 tuổi**

Hút thuốc gây ra những chứng bệnh cấp tính. Hậu quả chính là làm cho phổi hoạt động kém hữu hiệu làm cho người hút thuốc thở hồn hèn, ho liên miên và dễ bị mệt khi tập thể dục. Hút thuốc còn làm giảm khả năng của khứu giác (ngửi) và vị giác (nếm) và làm da mau bị già nua.<sup>2</sup>

Thường mọi người không biết là những chứng bệnh liên quan đến hút thuốc phải hàng mấy năm sau mới phát hiện ra. Con ho của một người hút thuốc hoặc hơi thở hồn hèn là những dấu hiệu cho thấy họ có thể bị bệnh trầm trọng.<sup>6</sup> Hút thuốc càng lâu bao nhiêu, càng có nguy cơ bị các chứng bệnh liên quan đến hút thuốc bấy nhiêu.<sup>1</sup>

Đối với phụ nữ, hút thuốc gia tăng những chứng bệnh đặc biệt ảnh hưởng đến phụ nữ.<sup>1</sup> Những phụ nữ hút thuốc kinh nguyệt có thể sẽ thất thường và dễ bị chứng mất kinh (secondary amenorrhea) nghĩa là kinh nguyệt không xuất hiện nữa.<sup>1</sup> Những phụ nữ dùng thuốc ngừa thai mà hút thuốc dễ bị đau tim, bị chứng máu xâm (stroke) và các chứng bệnh liên quan đến tim, mạch khác.<sup>1</sup> Hơn thế nữa, chứng máu xâm (hay còn gọi là tai biến mạch máu não) không phải chỉ xảy ra ở các vị lớn tuổi mà thôi, nhiều người ở tuổi 20 hay 30 bị chết vì chứng máu xâm do vì hút thuốc.<sup>7</sup>

**Tôi sợ nếu bỏ hút thuốc sẽ mập ra**

**Ly, 29 tuổi**

Nhiều phụ nữ cứ chần chờ không chịu bỏ hút thuốc vì sợ bị mập. Tuy rằng việc lên cân vì bỏ hút thuốc làm cho nhiều phụ nữ lo ngại, nhưng điểm quan trọng quý vị cần nhớ là nếu cứ tiếp tục hút thuốc sẽ nguy hiểm cho sức khỏe hơn.<sup>9</sup>

Quý vị có thể tránh chuyện lên cân sau khi bỏ hút thuốc bằng cách áp dụng trong cuộc sống hàng ngày những thói quen lành mạnh chẳng hạn như tập thể dục, ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe.<sup>9</sup>

## **Tôi sẽ bỏ hút thuốc khi có thai hay khi tròn 30 tuổi**

### **Bảo Trâm, 19 tuổi**

Nhiều phụ nữ tin rằng mình chỉ hút thuốc trong thời gian ngắn thôi và không tin là việc hút thuốc sẽ đưa đến những hậu quả tai hại về lâu về dài cho sức khỏe.<sup>1</sup> Thường họ vẫn nghĩ trong tương lai nếu cần bỏ hút thuốc, họ có thể bỏ 'cái rụp'. Tuy nhiên, việc hút thuốc hiện nay đã gây tai hại cho sức khỏe của quý vị rồi, và để lâu sau này muốn bỏ hút thuốc không phải là chuyện dễ. Bỏ hút thuốc sớm vẫn tốt hơn là chờ đến sau này mới bỏ.

Riêng vấn đề thai sản, những phụ nữ hút thuốc có thể gặp khó khăn trong gian đoạn thai nghén hay khi sinh con, kể cả những biến chứng trong lúc có thai, sảy thai và sinh con thiếu tháng. Ngoài ra, họ còn dễ cho ra đời những em bé thiếu cân lượng, thai chết trong bụng mẹ và đứa trẻ sau khi ra đời có thể bị chết yểu hoặc bị hội chứng chết đột ngột ở trẻ thơ (sudden infant death syndrome). Do đó, điều quan trọng là quý vị nên bỏ hút thuốc trước khi có thai để tránh bớt những hậu quả liên quan đến việc thai sản.

Thêm vào đó, phụ nữ hút thuốc còn dễ bị các chứng bệnh liên quan đến bộ phận sinh dục hơn các phụ nữ khác. Họ dễ bị ung thư cổ tử cung và âm đạo hơn.<sup>1</sup>

## **Phương pháp Bỏ Hút Thuốc**

### **Nếu quý vị đã quyết định bỏ hút thuốc:**

- **Nên gọi Đường Dây Hướng Dẫn Bỏ Hút Thuốc (Quitline), nói chuyện với một nhân viên cố vấn ở đây. (số điện thoại của họ là 131 848 lệ phí điện đàm chỉ bằng lệ phí gọi trong khu vực địa phương). Nếu cần thông dịch viên, họ có thể sắp xếp trong vòng 24 tiếng đồng hồ.**
- **Thảo luận với bác sĩ hoặc dược sĩ về phương pháp bỏ hút thuốc, kể cả việc dùng phương pháp thay thế chất ni-cô-tin (Nicotine Replacement Therapy).**
- **Nếu vợ hay chồng mình cũng là một người hút thuốc, quý vị nên khuyến khích họ nghĩ đến chuyện bỏ cùng với mình.**
- **Biến nhà và xe của mình thành những nơi không hút thuốc**

### **Tài liệu tham khảo:**

1. Winstanley, M., Woodward, S. and Walker, N. 1995. *Tobacco in Australia: Facts and Issues*. Victorian Smoking and Health Program.
2. American Cancer Society. 2002. *Questions about smoking, tobacco and health*. Website: [www.cancer.org/docroot/PED/content/PED\\_10\\_2x\\_Questions\\_About\\_Smoking\\_Tobacco\\_and\\_Health.asp](http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_2x_Questions_About_Smoking_Tobacco_and_Health.asp)
3. US Department Health and Human Services. 1988. *The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction. A report of the Surgeon General*. Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Health Promotion and Education, Office on Smoking and Health.
4. Prescott, E., Osler, M. and Schnohr, P. 2002. Importance of light smoking and inhalation habits on risk of myocardial infarction and all cause mortality. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Vol. 56, pp. 702-706.
5. National Tobacco Campaign. 2002. *Damage – Artery*. Website: [www.quitnow.info.au/damage/damage.html](http://www.quitnow.info.au/damage/damage.html)

A combined project of

6. National Tobacco Campaign. *Questions and Answers for the National Tobacco Campaign*. Commonwealth Department of Health and Ageing.
7. National Tobacco Campaign. 2002. *Damage – Stroke*. Website: [www.quitnow.info.au/damage/damage.html](http://www.quitnow.info.au/damage/damage.html)
8. Walsh, R., Lowe, J. and Hopkins, P. 2001. Quitting smoking in pregnancy. *Medical Journal of Australia*. Vol. 175, pp. 320-23.
9. Smoking and Health Program. 1999. *Women and smoking: facts and issues*. Public Health Division, Health Department of Western Australia.

A combined project of