



Tác Động Tai Hại của Khói Thuốc Phụ The Harmful Effects of Second-hand Smoke

Khói thuốc phụ là gì?

Khói thuốc phụ là khói từ đầu thuốc lá, ống điếu hoặc xì gà còn cháy và khói do người hút thuốc thổi vào không khí.

Khói thuốc phụ nguy hiểm như thế nào?

Khói thuốc phụ độc hại và có hơn 4000 hóa chất, gồm cả 50 hóa chất có thể gây ung thư. Hít khói thuốc phụ có thể nguy hiểm hơn hít khói khi hút thuốc. Khói thuốc phụ có gấp đôi chất nicotine và tar so với khói thuốc người hút hít vào và có gấp năm lần carbon monoxide, một chất khí chết người làm cơ thể thiếu dưỡng khí.

Các hóa chất khác trong khói thuốc phụ gồm:

- Benzo[a]pyrene – có trong nhựa than đá, một trong các hóa chất mạnh nhất gây ung thư.
- Formaldehyde – dùng để ướp xác thú vật.
- Hydrogen cyanide – dùng trong thuốc chuột.
- Ammonia – dùng để chùi rửa sàn nhà và bồn cầu.

Mỗi năm tại Canada, hít khói thuốc phụ gây ra hơn 1000 vụ tử vong cho những người không hút thuốc, phần chính là vì ung thư phổi và bệnh tim, và làm nhiều người khác bị bệnh.

Khói thuốc phụ tác hại đến sức khỏe của quý vị như thế nào?

Các chuyên viên sức khỏe không biết mức tiếp xúc với khói thuốc phụ như thế nào mới an toàn.

Những người không hút thuốc, và thường xuyên phải tiếp xúc với các hóa chất độc trong khói thuốc phụ có thể bị các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe và đe dọa đến tính mạng.

Về lâu về dài, những người tiếp xúc với khói thuốc phụ có thêm rủi ro bị ung thư phổi, ung thư xoang mũi, bệnh tim, đột quỵ, và các vấn đề hô hấp, kể cả ho nhiều hơn, thở khò khè, sưng phổi, viêm cuống phổi, và suyễn.

Những người sống chung với người hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc lá thường xuyên có thêm 30 phần trăm rủi ro bị ung thư phổi và bệnh tim.

Những người không hút thuốc sẽ bị các tác động của khói thuốc phụ ngay khi hít vào. Dù chỉ tiếp xúc từ 8 đến 20 phút cũng có thể gây ra các phản ứng thể xác liên hệ đến bệnh tim và đột quỵ, chẳng hạn như tim đập nhanh hơn, giảm dưỡng khí dẫn đến tim, và mạch máu bị nghẽn làm tăng huyết áp và tim phải làm việc nặng nhọc hơn.

Phụ nữ có thai tiếp xúc với khói thuốc phụ có thể có thêm rủi ro bị xảy thai và sinh con nhẹ cân.

Khói thuốc phụ tác hại đến trẻ sơ sinh và trẻ em như thế nào?

Trẻ sơ sinh và trẻ em tiếp xúc với khói thuốc phụ tại một trong năm nhà ở BC mỗi ngày. Các trẻ này có thêm rủi ro bị bệnh vì phổi các em vẫn đang phát triển và dễ bị hư hại vì khói thuốc phụ. Trẻ sơ sinh cũng hít vào nhiều khói hơn vì trẻ hô hấp nhanh hơn người lớn.

Khói thuốc phụ có hại cho trẻ sơ sinh và trẻ em theo những cách sau:

- Trẻ sơ sinh hít khói thuốc phụ có thêm rủi ro bị chết vì Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột (SIDS), còn được gọi là chết trong nôi. Số trẻ sơ sinh chết vì SIDS liên quan đến khói thuốc phụ nhiều hơn gấp ba lần so với số trẻ bị hành hạ hoặc sát hại. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#46 Hôi](#)

Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột (SIDS).

- Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc phụ có gấp đôi rủi ro bị viêm cuống phổi và sung phổi. Các trẻ này cũng dễ bị nhiễm trùng tai hơn và bị ho kinh niên, thở khò khè và hụt hơi nhiều hơn.
- Khói thuốc phụ có thể ảnh hưởng đến hành vi của trẻ và khả năng hiểu và lý luận. Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy trẻ em tiếp xúc thường xuyên với khói thuốc phụ có điểm số thấp hơn khi làm trắc nghiệm về đọc, toán, lý luận, và lập luận.

Khói thuốc phụ có tác hại đến trẻ bị suyễn hay không?

Suyễn là một tình trạng phổi kinh niên gây ra các vấn đề về hô hấp. Lên cơn suyễn có thể làm thở khò khè, ho, tức ngực, nặng ngực hoặc đau, và hụt hơi. Trong vài trường hợp hiếm hoi, suyễn có thể làm chết người.

- Đối với trẻ em bị suyễn, chỉ cần tiếp xúc với chút ít khói thuốc phụ cũng có thể làm lên cơn suyễn.
- Hít khói thuốc phụ có thể làm tăng số lần lên cơn suyễn và làm những cơn suyễn này nặng hơn ở trẻ em bị suyễn.
- Để trẻ bị suyễn tiếp xúc với khói thuốc phụ ở nhà làm tăng thêm những lần đến phòng cấp cứu và vào bệnh viện.
- Tiếp xúc với khói thuốc phụ có thể khiến trẻ không bị suyễn bị bệnh này.

Quý vị có thể làm gì về khói thuốc phụ?

Để bảo vệ gia đình quý vị đối với khói thuốc phụ, nên xét đến những việc sau đây:

- Giữ cho nhà không có khói thuốc. Hãy nhớ, khói từ một điếu thuốc có thể lờn vón trong phòng đến vài giờ, dù đã mở cửa sổ. Máy tinh lọc không khí và thông hơi có thể loại được một phần khói, nhưng không thể loại được tất cả các hóa chất độc.
- Đừng cho hút thuốc trong xe quý vị. Vì đa số xe đều kín hơi, khói thuốc không thể thoát ra. Mở cửa sổ có thể làm thay đổi luồng gió và

thổi khói ngược lại thẳng vào những người trong xe.

- Nói chuyện với gia đình và bạn bè quý vị về các nguy hiểm của khói thuốc phụ và khuyến khích họ giữ cho nhà và xe không có khói thuốc.
- Đừng để gia đình, bạn bè và người giữ trẻ hút thuốc gần em bé.
- Yêu cầu gia đình và bạn bè tôn trọng môi trường không có khói thuốc của quý vị.

Muốn biết thêm chi tiết:

Muốn biết thêm chi tiết về khói thuốc phụ, hãy đến các Web sites sau đây:

www.tobaccofacts.org

www.hc-sc.gc.ca

www.cctc.ca

www.smoke-free.ca

www.cleanaircoalitionbc.com

Nếu quý vị nghĩ đến việc bỏ hút thuốc, hãy gọi cho QuitNow tại số điện thoại miễn phí ở BC 1-877-455-2233 hoặc đến www.quitnow.ca.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.