

# Các Ảnh Hưởng Tai Hại Của Khói Thuốc Do Người Khác Hút

## The Harmful Effects of Second-hand Smoke

### Khói thuốc phụ là gì?

Khói thuốc phụ là khói từ điều thuốc lá đang cháy, từ ống điều hoặc xì gà, và khói do người hút thuốc nhả vào không khí.

### Khói thuốc phụ nguy hiểm như thế nào?

Khói thuốc phụ thì độc hại. Khói thuốc có trên 4000 hóa chất, bao gồm 50 chất có thể gây ung thư. Một số hóa chất trong khói thuốc phụ là:

- Benzo[a]pyrene – có trong nhựa than đá, một trong những hóa chất độc hại nhất gây ung thư.
- Formaldehyde – được dùng để ướp xác các con vật chết.
- Hydrogen cyanide – dùng trong thuốc diệt chuột.
- Ammonia – dùng để lau sàn nhà và các bồn cầu.

Hai phần ba khói thuốc từ một điều thuốc đang được hút bay vào không khí có thể khiến bất cứ một người nào đang có mặt trong khu vực đó hít vào phổi.

Khói thuốc phụ gây hơn 100 vụ tử vong hàng năm tại British Columbia. Khói thuốc phụ khiến thêm nhiều người khác không có được một cuộc sống khỏe mạnh.

### Khói thuốc phụ gây hại cho sức khỏe quý vị như thế nào?

Những người không hút thuốc nhưng phải thường xuyên tiếp xúc với các hóa chất độc hại từ khói thuốc phụ có thể bị các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng. Về lâu dài, những người tiếp xúc với khói thuốc phụ có nhiều rủi ro bị các bệnh sau đây hơn:

- ung thư phổi;
- ung thư xoang mũi;
- bệnh tim;

- đột quỵ; và
- các vấn đề về hô hấp, chẳng hạn như ho nhiều hơn, thở khò khè, viêm phổi, viêm cuống phổi, và suyễn.

Những người không hút thuốc sẽ bị các vấn đề về hô hấp ngay lập tức do hít phải khói thuốc phụ. Chỉ trong vòng từ 8 đến 20 phút các phản ứng của cơ thể có thể xảy ra liên quan đến bệnh tim và sự đột quỵ. Các phản ứng này bao gồm tim đập nhanh hơn, ít dưỡng khí đến tim, và các mạch máu bị nghẽn khiến tăng huyết áp và tim phải làm việc cực nhọc hơn.

Phụ nữ có thai tiếp xúc với khói thuốc phụ có thể có nhiều rủi ro bị sẩy thai hơn, sinh non, và con sinh ra có cân nặng yếu.

### Khói thuốc phụ làm hại các em bé và trẻ em như thế nào?

Trẻ em có nhiều rủi ro bị bệnh do hít phải khói thuốc phụ hơn bởi vì phổi của các em vẫn còn đang phát triển và dễ bị tổn thương. Các em bé cũng có thể hít nhiều khói thuốc hơn người lớn vì các em thở nhanh hơn.

Khói thuốc phụ có hại cho các em bé và trẻ em theo những cách sau đây:

- Các em bé nào hít phải khói thuốc phụ có nhiều rủi ro bị chết vì Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, viết tắt SIDS) hơn. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #46 Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh \(SIDS\)](#).
- Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc phụ có nhiều nguy cơ bị các sự nhiễm trùng ở phổi, chẳng hạn như viêm cuống phổi và viêm phổi. Các em cũng bị thêm những điều như ho kinh niên, thở khò khè, và các vấn đề về hô hấp khác.

- Khói thuốc phụ có thể làm tích nước ở tai trong, đưa đến việc bị nhiễm trùng lỗ tai.
- Trẻ em có nhiều khả năng bị suyễn hơn khi tiếp xúc với khói thuốc phụ. Khói thuốc phụ gây hại cho những trẻ có sẵn các tình trạng bệnh phổi và suyễn kinh niên bởi vì khói thuốc phụ khiến cho tình trạng sức khỏe trở nên tệ hơn.

### Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa việc tiếp xúc với khói thuốc phụ?

Để bảo vệ gia đình quý vị không hít phải khói thuốc phụ, đừng hút thuốc trong nhà và trong xe. Không cho bất cứ người nào hút thuốc đến gần con quý vị.

Khuyến khích gia đình và bạn bè giữ một môi trường không có khói thuốc. Để có các mẹo vặt về cách tạo môi trường không có khói thuốc trong nhà, hãy truy cập mạng Gia Cư Không Khói Thuốc của BC (Smoke-Free Housing BC) tại [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca).

Khói của một điếu thuốc lá có thể ở lại hàng giờ trong một căn phòng, ngay cả khi có mở cửa sổ. Nhiễm hóa chất độc hại lưu lại trong không khí và ở các tấm thảm, màn treo, bàn ghế tu, và quần áo. Các máy lọc không khí và hệ thống thông khí có thể lấy bớt một ít khói thuốc nhưng các máy này không thể lọc bỏ hết tất cả các hóa chất độc hại.

### Có bất cứ luật lệ nào để bảo vệ chống lại việc tiếp xúc với khói thuốc phụ hay không?

Hút thuốc lá trong xe với bất cứ ai dưới 16 tuổi là phạm luật. Hầu hết các xe đều kín gió và khói thuốc không có nơi để thoát ra. Mở cửa sổ có thể đổi luồng gió thổi và làm khói thuốc trực tiếp bay ngược trở lại những người ngồi trong xe.

Hút thuốc lá hoặc sử dụng các loại thuốc hút ở trường hoặc trong khuôn viên trường học là điều trái luật.

Hút thuốc bên trong nhà hoặc trong vòng 3 thước của một lối ra vào, cửa cửa sổ hoặc ống thông hơi của một tòa nhà công cộng hoặc nơi làm việc là trái luật (kể cả hút thuốc trong xe công vụ)

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin truy cập các trang mạng sau đây:

- Hội Phổi của British Columbia <https://bc.lung.ca/>
- Bộ Y Tế Canada – Thuốc lá [www.hc-sc.gc.ca/hc-pps/tobac-tabac/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-pps/tobac-tabac/index-eng.php)
- Y Sĩ Tranh Đấu cho một Canada Không Có Khói Thuốc [www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)
- Hiệp Hội Không Khí Trong Lành của B.C. (CAC) [www.cleanaircoalitionbc.com](http://www.cleanaircoalitionbc.com)

Nếu quý vị muốn bỏ hút thuốc, sự trợ giúp để bỏ thuốc có sẵn từ các chương trình sau đây:

- Các Dịch Vụ Giúp Bỏ Hút Thuốc Ngay Lập Tức (QuitNow Services) – Miễn phí để giúp bỏ hút thuốc, bất cứ giờ nào, bất kể ngày hay đêm. Truy cập trang mạng [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) hoặc gọi 1-877-455-2233.
- Chương Trình Bỏ Hút Thuốc của BC – Giúp các cư dân nào của B.C. hội đủ điều kiện muốn bỏ thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá khác bằng cách giúp trả tiền mua thuốc theo toa để cai hút hoặc các mua các sản phẩm trị liệu thay thế chất nicotine (viết tắt NRT). [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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 sự 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.