



# Những Tác hại của Khói thuốc Thụ động

## The Harmful Effects of Second-hand Smoke

### Khói thuốc thụ động là gì?

Khói thuốc thụ động là hỗn hợp khói từ thuốc lá, ống điếu hoặc xì gà đang cháy, cộng với khói mà người hút thuốc thở ra. Khói này có hại đến sức khỏe của cả người hút thuốc và người không hút thuốc, bao gồm trẻ em. Có những cách để giảm các nguy cơ, như biến ngôi nhà bạn thành nơi không khói thuốc.

### Khói thuốc thụ động có hại như thế nào?

Khói thuốc thụ động vô cùng độc hại. Nó có hơn 4000 loại hóa chất, bao gồm một số loại có thể gây ung thư.

Không có mức độ tiếp xúc với khói thuốc lá nào là hoàn toàn tránh được nguy cơ. Khói thuốc ảnh hưởng đến tất cả các bộ phận trong cơ thể.

### Khói thuốc thụ động gây hại đến sức khỏe của bạn thế nào?

Thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc thụ động có thể gây hại. Nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của tác hại phụ thuộc vào độ dài của thời gian tiếp xúc và lượng khói thuốc mà bạn tiếp xúc.

Về lâu dài, những người tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nguy cơ cao hơn mắc các bệnh:

- Các vấn đề về hô hấp, như ho nhiều hơn, thở khò khè, viêm phổi và hen suyễn
- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Ung thư xoang mũi
- Ung thư phổi

Với một số người, kể cả mức độ tiếp xúc thấp cũng có thể gây ra vấn đề. Gần như ngay lập tức, các phản ứng cơ thể có thể xảy ra có liên quan đến bệnh tim và đột quỵ. Những phản ứng này bao gồm tăng nhịp tim, ít oxy đến tim hơn, và các mạch máu bị

tắc nghẽn làm tăng huyết áp và khiến tim phải làm việc nhiều hơn.

Phụ nữ mang thai tiếp xúc với khói thuốc thụ động có thể có nguy cơ cao hơn bị sảy thai, sinh non và trẻ sơ sinh nhẹ cân.

### Khói thuốc thụ động gây hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ như thế nào?

Trẻ em có nguy cơ mắc bệnh do khói thuốc thụ động cao hơn vì phổi của trẻ vẫn đang phát triển.

Khói thuốc thụ động có hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ theo những cách sau:

- Trẻ sơ sinh hít phải khói thuốc thụ động có nguy cơ tử vong cao hơn do Hội chứng Đột tử ở Trẻ Sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #46 Tử Vong Ở Trẻ Sơ Sinh Có Liên Quan Đến Ngủ](#)
- Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nguy cơ bị viêm phổi cao hơn, chẳng hạn như viêm phế quản và viêm phổi. Trẻ cũng bị ho mạn tính, thở khò khè và các vấn đề hô hấp nhiều hơn.
- Khói thuốc thụ động có thể khiến dịch lỏng tích tụ trong tai giữa, điều này có thể dẫn đến viêm tai
- Trẻ em có khả năng bị hen suyễn cao hơn khi tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Khói thuốc thụ động có hại cho những trẻ em bị mắc bệnh phổi mạn tính và hen suyễn vì nó làm cho tình trạng sức khỏe tồi tệ hơn

### Tôi làm thế nào để ngăn ngừa việc tiếp xúc với khói thuốc thụ động?

Để bảo vệ gia đình bạn khỏi khói thuốc thụ động, hãy biến nhà và xe hơi của bạn thành nơi không có khói thuốc. Không cho phép ai hút thuốc gần con bạn.

Khuyến khích gia đình và bạn bè tạo ra môi trường không khói thuốc. Để biết các gợi ý về việc tạo ra

ngôi nhà không khói thuốc, hãy truy cập Health Canada ở địa chỉ [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html)

Máy lọc không khí và hệ thống thông gió không thể loại bỏ tất cả các chất độc, độc tố, khí và các phân tử có trong khói thuốc thụ động. Điều này có nghĩa là bạn vẫn sẽ tiếp xúc với khói thuốc thụ động.

Khói từ thuốc lá có thể ở trong phòng trong nhiều giờ, ngay cả khi bạn mở cửa sổ mở. Nhiều hóa chất độc hại vẫn lưu lại trong không khí và thảm, màn cửa, đồ nội thất và quần áo. Trẻ em và thú nuôi có thể tiếp xúc với những độc tố còn vương lại này.

## Có đạo luật nào bảo vệ người dân tránh tiếp xúc với khói thuốc thụ động không?

Luật nghiêm cấm hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử:

- Trong một xe cơ giới có người dưới 16 tuổi. Phần lớn xe hơi đều kín gió và khói thuốc lá không có nơi nào để thoát ra. Mở một cửa sổ có thể khiến cho khói bị thổi trở lại vào những người ngồi trong xe
- Trong khuôn viên trường học tại bất cứ thời điểm nào
- Bên trong hoặc trong vòng 6 mét từ một cửa ra vào, cửa sổ hoặc cửa hút gió của tòa nhà công cộng hoặc nơi làm việc. Xe được sử dụng cho công việc được coi là nơi làm việc và không được có khói thuốc và khói thuốc lá điện tử

Cộng đồng của bạn có thể có các quy tắc bổ sung cấm hút thuốc và hút thuốc lá điện tử ở công viên, sân chơi và các địa điểm công cộng khác.

## Hút thuốc lá điện tử thì sao?

Tại thời điểm này, không có bằng chứng cho thấy việc tiếp xúc thụ động với hơi thuốc lá điện tử gây ra tác hại đáng kể cho người xung quanh. Tuy nhiên người không hút thuốc vẫn tiếp xúc với nicotine và

các độc tố khác khi tiếp xúc với hơi (đám mây khí dung).

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập các trang web sau:

- Hiệp hội Phổi British Columbia (British Columbia Lung Association) [bc.lung.ca/](http://bc.lung.ca/)
- Bộ Y tế Canada - Hút thuốc, Hút thuốc Điện tử và Thuốc lá (Health Canada – Smoking, Vaping and Tobacco) [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html)
- Văn phòng Tiêu chuẩn Xây dựng và Nhà ở - Hút thuốc trong nhà ở nhiều tầng (Office of Housing and Construction Standards - Smoking in strata housing): [www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws)
- Nhà ở Không khói thuốc B.C. (Smoke Free Housing B.C.) [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)

Nếu bạn muốn cai thuốc, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Có thêm sự trợ giúp của:

- QuitNow–Hỗ trợ miễn phí để cai thuốc, qua điện thoại, tin nhắn hoặc trang web. Truy cập [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) hoặc gọi số 1 877 455-2233. Có các dịch vụ dịch thuật.
- **Chương trình Cai thuốc BC (BC Smoking Cessation Program):**
  - Chi trả 100% chi phí cho các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine (NRT) (một số loại kẹo cao su nicotine, kẹo ngậm, miếng dán, ống hít cụ thể), hoặc
  - Hỗ trợ chi phí của một số loại thuốc kê đơn giúp cai thuốc lá
  - Cư dân BC đủ điều kiện có thể mua NRT trực tiếp từ dược sĩ. Hãy nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc kê đơn giúp cai thuốc lá

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.