

Tác hại của khói thuốc lá và hơi thuốc lá thụ động

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

Khói thuốc lá và hơi thuốc lá thụ động là gì?

Khói thuốc lá hoặc hơi thuốc lá thụ động là hỗn hợp khói hoặc hơi được thải ra khi đốt cháy hoặc làm nóng thuốc lá hoặc dung dịch thuốc lá điện tử. Khói hoặc hơi này được sinh ra khi sử dụng các sản phẩm thuốc lá dễ cháy và thiết bị hút thuốc lá điện tử. Các sản phẩm và thiết bị này bao gồm thuốc lá điếu điện tử hoặc bán trên thị trường, thuốc lào (hookah) và xì gà. Khói thuốc lá hoặc hơi thuốc lá thụ động cũng bao gồm khói hoặc hơi do người hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử thở ra. Khói hoặc hơi này có hại cho sức khỏe của cả người hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử và những người ở gần, đặc biệt là trẻ em. Có những cách để giảm các nguy cơ, như biến ngôi nhà bạn thành nơi không khói thuốc.

Khói thuốc lá thụ động có hại như thế nào?

Khói thuốc thụ động vô cùng độc hại. Nó có hơn 7,000 chất hóa học, hàng trăm trong số đó là chất độc hại và ít nhất 70 chất có thể gây ung thư.

Không có mức độ tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc hơi thuốc lá thụ động nào là hoàn toàn tránh được nguy cơ.

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

Việc thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc lá thụ động có thể gây hại. Nguy cơ và mức độ

ngghiêm trọng của tác hại phụ thuộc vào độ dài của thời gian tiếp xúc và lượng khói thuốc lá mà bạn tiếp xúc.

Với một số người, kể cả mức độ tiếp xúc thấp cũng có thể khiến cơ thể phản ứng. 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.

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

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

Những người mang thai tiếp xúc với khói thuốc lá thụ động có thể có nguy cơ cao hơn bị sảy thai, sinh non và sinh con nhẹ cân.

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

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

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

- Trẻ sơ sinh hít phải khói thuốc lá thụ động có nguy cơ tử vong cao hơn do Hội chứng Đột tử ở Trẻ Sơ sinh (Sudden Infant Death

Syndrome, AIDS). Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #46 Tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ](#)

- Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc lá thụ động có nguy cơ cao hơn bị các bệnh nhiễm trùng phổi, 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 lá thụ động có thể khiến dịch 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 lá thụ động. Khói thuốc lá 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

Hút thuốc lá điện tử thì sao?

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hơi thuốc lá điện tử thụ động không phải là vô hại. Hơi này có chứa nicotine cũng như các chất có thể gây hại như kim loại nặng và nitrosamine có trong thuốc lá.

Việc tiếp xúc với hơi thuốc lá điện tử thụ động có thể dẫn đến các cơn hen suyễn thường xuyên hơn ở những người mắc bệnh hen suyễn và có thể có thêm những tác hại cho sức khỏe chưa được biết đến.

Việc trẻ em và thanh thiếu niên tiếp xúc với nicotine có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ. Các nghiên cứu mới đây chỉ ra rằng việc tiếp xúc với nicotine trong thời kỳ mang thai có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Tôi có thể ngăn ngừa việc tiếp xúc với khói hoặc hơi thuốc lá thụ động bằng cách nào?

Để bảo vệ gia đình bạn khỏi khói và hơi thuốc lá thụ động, hãy biến nhà và xe hơi của bạn thành nơi không có khói và hơi

thuốc lá. Hãy đảm bảo rằng không có ai hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử gần con bạn.

Nếu bạn hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử, hãy lập kế hoạch cai thuốc. Nếu bạn chưa sẵn sàng cai thuốc, hãy đảm bảo rằng bạn không hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử gần người khác, bao gồm cả gần cửa ra vào, cửa sổ và lỗ thông hơi. Hãy vứt bỏ tàn và tro thuốc lá vào thùng chứa dành riêng.

Khuyến khích gia đình và bạn bè tạo ra môi trường có không khói thuốc lá và hơi thuốc lá. Để biết các gợi ý để tạo ra ngôi nhà không có khói thuốc lá và hơi thuốc lá, hãy truy cập Bộ Y Tế Canada tại

www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-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 lá thụ động.

Khói từ thuốc lá điếu có thể ở trong phòng trong nhiều giờ, ngay cả khi bạn mở cửa sổ. Nhiều hóa chất độc hại vẫn lưu lại trong không khí và thảm, màn cửa, đồ nội thất và quần áo. Tàn dư từ khói thuốc lá, còn được gọi là khói thuốc lá thụ động sau khi khói thuốc đã tan (third-hand smoke), đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em và vật nuôi. Trẻ em thường bò xung quanh và cho vào miệng những thứ mà có thể dính tàn dư từ khói thuốc lá. Cách duy nhất để bảo vệ trẻ em và vật nuôi không bị ảnh hưởng bởi tàn dư từ khói thuốc lá là giữ cho ngôi nhà của bạn không có khói và hơi thuốc lá. Hãy yêu cầu những người khác hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử ở bên ngoài, sau đó rửa tay, và nếu có thể, hãy thay quần áo.

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

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

- Trong một xe cơ giới có người dưới 16 tuổi
- Tại khu vực chung của các tòa nhà tập thể, nhà chung cư, nhà chờ phương tiện công cộng
- 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 lá và khói thuốc lá điện tử

Cộng đồng của bạn có thể có các quy tắc bổ sung về việc cấm hút thuốc lá và hút thuốc lá điện tử ở công viên, sân chơi và các địa điểm công cộng khác hoặc có vùng đệm cấm khói thuốc rộng hơn 6 mét.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

- Bộ Y Tế Canada – Tác hại đối với sức khỏe của việc hút thuốc lá và khói thuốc lá thụ động www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html

- Văn phòng Tiêu chuẩn Xây dựng và Nhà ở - Hút thuốc lá 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
- Nhà ở Không Khói thuốc lá B.C. (Smoke Free Housing B.C.) www.smokefreehousingbc.ca
- Đạo luật Kiểm soát Thuốc lá và các Sản phẩm Thuốc lá Điện tử (Tobacco and Vapour Products Control Act) www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

Để được hỗ trợ cai thuốc lá và thuốc lá điện tử, hãy truy cập www.quitnow.ca

Hãy nhận sự giúp đỡ có thể giúp việc cai thuốc lá dễ dàng hơn. Những người lập kế hoạch và kết hợp liệu pháp thay thế nicotine với tư vấn cai thuốc lá thường thành công hơn trong nỗ lực cai thuốc của họ.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #30c Cai thuốc lá](#).

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.