



## Những suy nghĩ sai lầm của người hút thuốc

### Men Who Smoke

**Sai lầm:** *Tôi khỏe mạnh, dai sức, hút thuốc không làm gì tôi được*

**Sự thật:** **Hút thuốc làm cơ thể của người hút thuốc kém sự bền bỉ, dai sức**

Chất thán khí (carbon monoxide) trong khói thuốc bám ngay vào một chất trong máu có nhiệm vụ đưa dưỡng khí (oxygen) đến các tế bào huyết (haemoglobin). Như thế có nghĩa là máu sẽ giảm khả năng đưa dưỡng khí đến các bộ phận trong cơ thể.<sup>1</sup> Lượng dưỡng khí trong máu giảm dẫn đến hậu quả là các bắp thịt bị thiếu dưỡng khí để hoạt động làm cho chúng kém sự chịu đựng và dẻo dai. Trong lúc tập thể dục, những người hút thuốc sẽ dễ bị kiệt sức hơn, hơi thở sẽ trở nên hờn hển, kém sự chịu đựng, chậm phản ứng và mắt kém tinh tường hơn.<sup>1</sup>

**Sai lầm:** *Các hóa chất chứa trong khói thuốc không nguy hiểm, hút thuốc chẳng làm hại gì được tôi cả*

**Sự thật:** **Chất ni-cô-tin (nicotine), thán khí (carbon monoxide) và nhựa thuốc (tar) rất có hại cho cơ thể**

Chất ni-cô-tin làm tăng nhịp tim, có nghĩa là tim của người hút thuốc sẽ phải hoạt động mạnh hơn để có cùng hiệu năng với tim của một người không hút thuốc. Chất ni-cô-tin còn làm cho các mạch máu bị hẹp lại, đưa đến hậu quả là làm giảm lưu lượng của máu và làm tăng huyết áp.

Chất ni-cô-tin và thán khí còn ảnh hưởng đến máu làm cho nó đặc hơn khiến cho các mạch máu khó đưa máu đến các phần của cơ thể hơn. Hai hóa chất độc hại này còn tác hại đến thành mạch máu nữa. Mạch máu bị hư hại có nghĩa là việc lưu thông của máu trong cơ thể sẽ kém hữu hiệu.

Chất ni-cô-tin là một nguyên nhân gây ra bệnh tim và còn là một nguyên nhân gây ra nhiều chứng ung thư khác nhau. Chất thán khí và các hóa chất khác chứa trong khói thuốc làm tê liệt những sợi lông li ti trên thành khí quản; có nghĩa là những chất độc hại, kể cả những hóa chất gây ung thư sẽ dễ bám vào thành khí quản hơn.

Nhựa thuốc là một hỗn hợp của nhiều hóa chất, một số hóa chất này có khả năng gây ung thư. Nhựa thuốc còn làm cho răng, ngón tay và da bị vàng nữa.<sup>1</sup>

**Sai lầm:** *Bỏ hút thuốc sẽ làm lên cân*

**Sự thật:** **Quý vị có thể bỏ hút thuốc mà vẫn không lên cân.**

Chất ni-cô-tin trong thuốc làm tăng tác dụng phân hóa thức ăn của cơ thể và làm người hút thuốc ăn không thấy ngon, do đó có thể người bỏ hút thuốc sẽ thấy hơi lên cân. Tiếc thay vì sợ lên cân mà nhiều người quyết định tiếp tục hút thuốc, dù ai cũng biết hút thuốc có hại cho sức khỏe hơn là lên cân. Người ta ước tính trung bình 50% con số những người bỏ hút thuốc lên khoảng hai ký lô, nhưng có nhiều người khi bỏ hút thuốc trọng lượng cơ thể vẫn y nguyên!

Nên ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe, thí dụ như những loại trái cây mà mình ưa thích, nhai kẹo cao su không chứa đường (sugarless gum) hoặc uống trà hay nước lạnh thay vì ăn những loại có nhiều chất béo hoặc uống những thứ có chứa đường. Nếu thấy mình có vẻ ăn nhiều hơn, quý vị nên làm cho tay mình “bận rộn” bằng cách cầm ly nước trong tay, bóp một trái banh hoặc “nghịch” với một cây bút.<sup>7</sup>

Nên lợi dụng việc cải thiện sự dẻo dai của cơ thể và sự hít thở dễ dàng thường đi đôi với việc bỏ hút thuốc để tập thể dục. Tập thể dục làm tăng sự phân hóa thức ăn của cơ thể và là phương cách tốt nhất giúp cho cơ thể được dẻo dai, đồng thời duy trì được sức nặng lý tưởng. Cơ Quan Chuyên Môn Về Tim Ngực Quốc Gia (The National Heart Foundation of Australia) đề nghị quý vị mỗi tuần nên bỏ vài ba ngày để tập chừng 30 phút những động tác thể dục vừa phải (thí dụ như đi bộ).<sup>8</sup>

**Sai lầm:** *Hút thuốc và làm tình ... cái này bổ sung cho cái kia, có phải vậy không?*

**Sự thật:** **Muốn liệt dương thì cứ tiếp tục hút thuốc...**

Chứng liệt dương thường xảy ra trong số những người hút thuốc thuộc nam phái. Chất ni-cô-tin trong thuốc làm hư hại các mạch máu, kể cả những mạch máu li ti, dễ bị đứt ở dương vật (penis). Những mạch máu này rất quan trọng trong việc duy trì sự cương cứng của dương vật.

**Sai lầm:** *Chỉ có phụ nữ mới đáng lo ngại về việc hút thuốc và thai sản mà thôi*

**Sự thật:** **Cả bố lẫn mẹ cần khỏe mạnh thì đứa bé ra đời mới không bệnh tật, thông minh**

Những người hút thuốc thuộc phái nam dễ mắc chứng tuyệt tự hơn (khó có con). Tinh trùng của một người hút thuốc có hình dạng khác hẳn và kém sinh động hơn tinh trùng của một người không hút thuốc. Cơ thể của người hút thuốc sản xuất ít tinh trùng và ít kích thích tố nam (testosterone) hơn vì ảnh hưởng của các hóa chất chứa trong thuốc lá.<sup>1</sup>

Trong lúc người vợ có thai, khói thuốc của người chồng có thể gây ra tình trạng đứa con sinh ra nhẹ cân hoặc dễ bị chết yểu sau khi ra đời. Hậu quả này có thể là do vì người mẹ phải sống và thở hít trong môi trường có khói thuốc hoặc tinh trùng của người chồng bị hư hại do ảnh hưởng trực tiếp của thuốc lá.<sup>2,3</sup>

**Sai lầm:** *Hút thuốc giúp tôi thấy tinh thần thoải mái*

**Sự thật:** **Thực ra đa số những người hút thuốc thấy thời gian được nghỉ để hút thuốc giúp cho tinh thần họ thoải mái chứ không phải là thuốc.**

Ảnh hưởng của khói thuốc về mặt thể chất cũng tương tự như ảnh hưởng của sự căng thẳng tinh thần trên cơ thể vậy. Những hóa chất trong khói thuốc làm tăng nhịp tim đập và làm hẹp các mạch máu. Nếu một người hút thuốc đang ở trong tình trạng căng thẳng, bỏ thì giờ ra để hút thuốc giúp họ thấy thoải mái. Nhưng sự thoải mái này là do việc “nghỉ giải lao” chứ không phải do thuốc.<sup>1</sup>

**Sai lầm: Thuốc không làm tôi ghiền!**

**Sự thật: Thuốc lá làm cho người ta ghiền nặng.**

Chất ni-cô-tin trong thuốc gây ra sự ghiền. Hóa chất này chứa sẵn trong cây thuốc lá và dùng một số lượng lớn sẽ vô cùng độc hại. Những người mới bắt đầu tập hút thuốc lúc đầu có thể cảm thấy khó chịu vì ảnh hưởng độc hại của chất ni-cô-tin, nhưng ít lâu sau càng hút thuốc nhiều cơ thể càng dễ chịu đựng những ảnh hưởng độc hại này.<sup>1</sup> Chất ni-cô-tin có thể làm dịu tinh thần (nếu người hút thuốc đang cảm thấy căng thẳng hay lo lắng) hoặc gây kích động (nếu người hút thuốc đang có cảm giác thoải mái). Một khi cơ thể càng chịu đựng tác dụng độc hại của chất ni-cô-tin được nhiều hơn, người hút thuốc sẽ càng phải hút nhiều hơn mới tìm được sự thoải mái như trước. Mỗi ngày người hút thuốc có thể sẽ phải hút thêm nhiều hơn, hít khói vào sâu hơn, hoặc gỡ bỏ đầu lọc, hoặc chọc thủng đầu lọc để khói ni-cô-tin lọt qua dễ dàng hơn mới cảm thấy “đã”.<sup>1</sup>

**Sai lầm: Đa số nam giới hút thuốc**

**Sự thật: Đa số nam giới không hề hút thuốc bao giờ, hoặc từng hút thuốc nhưng đã bỏ**

Theo thống kê trong hai năm 2002-2003, đa số nam giới ở NSW (46%) chưa hề hút thuốc bao giờ, thêm vào đó có khoảng 29% cho biết họ đã bỏ hút thuốc. Tính như thế, chỉ có khoảng 25% số nam giới ở NSW là những người hút thuốc mà thôi.<sup>9</sup>

**Sai lầm: “Bỏ cái một” là cách duy nhất để ngừng hút thuốc**

**Sự thật: Có nhiều cách để bỏ hút thuốc, quý vị chỉ cần quyết định cách nào phù hợp với mình nhất.**

Đối với đa số “bỏ cái một” (going cold turkey) là phương pháp thành công nhất. Thực vậy, hơn 90% những người hút thuốc bỏ thuốc thành công bằng phương pháp “bỏ cái một”! “Bỏ cái một” là bỏ thuốc thình lình và dứt hẳn.

Mỗi ngày giảm số điếu thuốc xuống từ từ là một phương pháp bỏ hút thuốc khá phổ biến khác. Nếu chọn phương pháp giảm hút từ từ, hai tuần sau đó (kể từ ngày giảm hút thuốc) quý vị nên quyết định chọn một ngày để bỏ hẳn.<sup>5</sup>

Ở Úc, phương pháp bỏ hút thuốc bằng việc thay thế chất ni-cô-tin (nicotine replacement therapy hay gọi tắt là NRT) có thể dưới dạng kẹo nhai (chewing gum) hay cao dán (patches). Khi dùng cao dán lên một chỗ nào đó trên cơ thể hay dùng kẹo nhai, chất ni-cô-tin sẽ từ từ ngấm vào máu. Phương pháp NRT có thể hữu ích đối với những người ghiền thuốc nặng muốn bỏ thuốc và có thể bị “hành hạ, vật vã” vì cơn ghiền khi cơ thể thiếu chất ni-cô-tin.

Đường Dây Hướng Dẫn Bỏ Hút Thuốc (Quitline) có các nhân viên cố vấn được đặc biệt huấn luyện để giúp những người muốn bỏ hút thuốc. Danh tính những người gọi sẽ được hoàn toàn giữ kín. Số điện thoại của đường dây này là 131 848 (lệ phí chỉ bằng một cuộc điện đàm gọi trong khu vực địa phương). Nếu quý vị cần thông dịch viên, họ có thể sắp xếp trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

**Sai lầm: Hút thuốc khó bỏ lắm!**

**Sự thật: Bỏ thuốc tuy khó, nhưng có thể thực hiện được!**

Nhiều người bỏ cái một và không bao giờ hút lại. Đối với những người khác, việc bỏ thuốc có thể khó hơn và có thể phải vài ba lần mới thành công. Điều cần nhớ là dù “chịu không nổi” phải bập bập vài hơi cho đỡ ghiền, nhưng không phải vì vậy mà quý vị bỏ hẳn ý định bỏ hút thuốc. Nên tự nhắc nhở mình lý do tại sao mình muốn bỏ hút thuốc.

**Sai lầm: Bỏ hút thuốc chẳng thay đổi gì được cả - nếu có hại thì đã hại rồi đó**

**Sự thật: Cái lợi của việc bỏ hút thuốc có hiệu quả lập tức.**

Hai tiếng đồng hồ sau khi bỏ hút thuốc, chất ni-cô-tin được tổng ra khỏi cơ thể.

Sáu tiếng đồng hồ sau, nhịp tim sẽ chậm lại và áp huyết sẽ hơi giảm xuống.

Trong vòng từ một đến hai ngày chất thán khí và ni-cô-tin sẽ hoàn toàn bị tổng ra khỏi cơ thể, phổi của quý vị sẽ hoạt động hữu hiệu hơn, và sự bền bỉ của cơ thể khả quan hơn.

Một tháng sau, áp huyết sẽ trở lại bình thường và việc tập thể dục sẽ dễ dàng hơn.

Sau ba tháng, phổi có thể tự loại bỏ các chất độc và việc lưu thông của máu sẽ được cải thiện.

Một năm sau khi bỏ hút thuốc, nguy cơ bị ung thư phổi sẽ giảm xuống và nguy cơ bị bệnh tim sẽ chỉ bằng một nửa những người vẫn tiếp tục hút thuốc.<sup>5</sup>

**Tài liệu tham khảo:**

1. Winstanley M, Woodward S and Walker N. *Tobacco in Australia: Facts and Issues* 1995. Melbourne, Victorian Smoking and Health Program, 1995.
2. Royal College of Physicians. *Smoking and the Young: A Report of a Working Party of the Royal College of Physicians*. The Lavenham Press, 1992.
3. Davis DL. *Paternal smoking and fetal health* [letter]. *Lancet* 1991;337:123.
4. Health Promotion Services. *Smoking and Health in Western Australia* 1998 Resource Book. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
5. Health Promotion Services, Commonwealth Department of Health and Family Services and the Victorian Health Promotion Foundation. *It's Worth the Effort – Quit Manual*. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
6. Health Promotion Services. *Nicotine Replacement Therapy – Information for Health Professionals*. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
7. Stanton R. *Eating for Peak Performance*. Maryborough, Australian Print Group, 1988.
8. Trevor Shilton, Health Promotion Director, National Heart Foundation (personal communication), 1999.
9. Population Health Division. *The health of the people of New South Wales: Report of the Chief Health Officer, 2004*. Sydney: NSW Department of Health 2004.

A combined project of