



Các bệnh do hút thuốc gây ra

Thuốc lá chứa hơn 7,000 chất hóa học, hầu hết trong số đó đều độc hại và có năng lực phóng xạ, bao gồm hơn 70 chất gây ung thư¹. Hút thuốc có hại cho sức khỏe. Có khoảng 6,800 ca tử vong vì thuốc lá hàng năm ở Hồng Kông và 672 trong số đó là những người không hút thuốc. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng **cứ hai người hút thuốc sẽ có một người chết sớm²**, rút ngắn tuổi thọ trung bình của người hút thuốc là 15 năm. Các bệnh do hút thuốc bao gồm:



Ung thư phổi, Hen suyễn, Ung thư khí quản và phế quản, Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính



Bệnh mạch vành, Phình mạch, Bệnh mạch máu ngoại vi



Mù, Độc thủy tinh thể, Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác



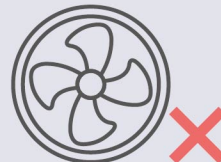
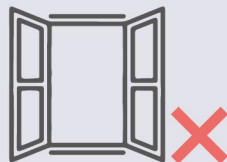
Ung thư miệng, Ung thư thanh quản, Ung thư thực quản

Mối nguy hiểm của việc hút thuốc lá thụ động

- Nó đề cập đến khói phát ra từ một điếu thuốc đang cháy (khói phụ) và khói thờ ra (khói chính)
- Nó được Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ phân loại là chất gây ung thư Nhóm A
- Tác dụng tức thì bao gồm kích ứng mắt, viêm khí quản, ho, nhức đầu, đau họng và buồn nôn
- Những người tiếp xúc lâu dài với khói thuốc sẽ có nguy cơ cao mắc các bệnh về đường hô hấp, hen suyễn, ung thư và các bệnh tim mạch vành

Mối nguy hiểm của việc hút thuốc lá "third-hand"

- Nó là hóa chất còn sót lại của khói thuốc lá ô nhiễm bám vào tường, đồ đạc, quần áo, tóc và da sau khi thuốc lá được dập tắt
- Trẻ sơ sinh và trẻ em có nguy cơ cao nhất tiếp xúc với khói thuốc, dẫn đến các vấn đề về hô hấp, suy giảm nhận thức và suy giảm khả năng đọc
- Các chất độc có thể tồn tại trong nhiều tuần hoặc thậm chí trong nhiều tháng và việc thông gió trong phòng bằng quạt hoặc mở cửa sổ không đủ để loại bỏ các chất độc



Mối nguy hiểm của các sản phẩm hút thuốc thay thế (Thuốc lá điện tử & các sản phẩm thuốc lá hun nóng)



- Chúng được tiếp thị là sản phẩm hợp thời trang thu hút giới trẻ và người không hút thuốc sử dụng
- Các công ty thuốc lá tuyên bố rằng các sản phẩm thải ra ít độc tố hơn và ít gây hại hơn so với thuốc lá truyền thống, đây là một chiến thuật quảng bá để giảm thiểu các nguy cơ sức khỏe liên quan đến việc hút thuốc
- Những người hút thuốc sử dụng các sản phẩm hút thuốc thay thế sẽ trở thành người sử dụng kép nicotine mà không thể giúp bỏ thuốc lá
- Tất cả các loại sản phẩm hút thuốc đều có hại và một số chất độc cũng như chất gây ung thư không có mức độ an toàn và gây hại cho sức khỏe cộng đồng



Lợi ích của việc cai thuốc lá

Một khi bạn ngừng hút thuốc, có nhiều cải thiện sức khỏe ngay lập tức:

- 20 phút**  Huyết áp, nhịp tim và mạch giảm về bình thường
- 12 giờ**  Mức carbon monoxide trong máu giảm xuống mức bình thường
- 1-9 tháng**  Ho và khó thở cải thiện đáng kể
- 1 năm**  Cơ hội mắc bệnh tim mạch vành thấp hơn 50% so với người hút thuốc
- 5-15 năm**  Nguy cơ đột quỵ giảm xuống bằng với người không hút thuốc
- 15 năm**  Nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành tương đương với người không hút thuốc



Mẹo cai thuốc

- Hít thở sâu**  Giảm bớt căng thẳng của bạn
- Uống nước**  Giảm nghiện thuốc lá
- Tập thể dục**  Đánh lạc hướng sự chú ý của bạn
- Tìm kiếm sự hỗ trợ**  Tư vấn từ các dịch vụ cai thuốc lá chuyên nghiệp và không chuyên sang các sản phẩm hút thuốc thay thế

Dịch vụ cai thuốc lá

- Đường dây nóng tổng hợp về cai nghiện thuốc lá của Sở Y tế
☎ 1833 183
- Dịch vụ Y tế Cộng đồng United Christian Nethersole
☎ 3156 9012 / 2344 3019

