**THUỐC LÁ VÀ SỨC KHỎE**

*Với tư cách là một công ty chuyên sản xuất và kinh doanh thuốc lá, Công ty thuốc lá Sài Gòn tự hào mang đến những sản phẩm thuốc lá điếu với chất lượng tốt nhất đến cho khách hàng.*

*Tuy nhiên, chúng tôi cũng ý thức rất rõ rằng hút thuốc lá là một hành vi nguy hại. Do đó, qua bài viết này chúng tôi mong muốn có thể truyền tải được những thông tin cần thiết giúp người tiêu dùng hiểu biết và nhận thức được mối nguy hiểm của thuốc lá để tự bảo vệ sức khỏe của bản thân và cộng đồng.*

**NHỮNG TÁC HẠI ĐẾN SỨC KHỎE CỦA VIỆC HÚT THUỐC**

Kết quả của các cuộc nghiên cứu cho thấy trong thuốc lá có chứa những hóa chất độc hại có thể gây ra nhiều căn bệnh nguy hiểm như: ammonia, acetone, methanol… trong đó thành phần hóa học quan trọng nhất là nicotine.

Nicotine có trong cây thuốc lá tự nhiên và là một thành phần có trong khói thuốc. Nicotine là chất kích thích có tác dụng nhẹ trong việc giảm bớt căng thẳng. Theo nghiên cứu của các cơ quan y tế, nicotine được cho là nguyên nhân làm duy trì tình trạng nghiện hút thuốc thông qua những tác động của nó lên hệ thần kinh trung ương.

Việc hút thuốc lá thường xuyên là một trong những nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh nguy hiểm như: ung thư phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, bệnh mạch vành.

**UNG THƯ PHỔI**

Ưng thư phổi là căn bệnh nguy hiểm đe dọa trực tiếp đến mạng sống của con người, đây là loại ung thư phổ biến nhất trên thế giới cũng như ở Việt Nam. Ngoài các tác nhân khác như ô nhiễm môi trường, hít phải bụi amiang…thì việc hút thuốc là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến ung thư phổi. Theo thống kê của nhiều cuộc khảo sát, trên 90 % bệnh nhân được xác định mắc bệnh ung thư phổi có liên quan đến thói quen hút thuốc lá hoặc tiếp xúc với khói thuốc trong thời gian dài. Người hút thuốc có nguy cơ mắc bệnh cao gấp 15 đến 30 lần so với người không hút thuốc, thậm chí cho dù thỉnh thoảng mới hút hoặc chỉ hút một vài điếu thuốc trong ngày cũng làm tăng khả năng mắc bệnh lên gấp 2 đến 3 lần.

**BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MÃN TÍNH**

Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính là một nhóm các bệnh gây ra tắc nghẽn luồng không khí và các vấn đề liên quan đến hô hấp, bao gồm khí phế thũng, viêm phế quản, bệnh hen suyễn.

Thống kê cho thấy có mối liên quan giữa việc hút thuốc và nguy cơ dẫn đến bệnh khí thũng hay viêm phế quản. Hút thuốc trong độ tuổi thanh thiếu niên có thể làm chậm quá trình phát triển của phổi, điều này dẫn đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính ở tuổi trưởng thành.

Hút thuốc lá tuy không phải là nguyên nhân trực tiếp gây ra cơn hen nhưng nó có thể làm cho tình trạng bệnh nặng lên. Tỉ lệ tử vong ở người bị hen đang hoặc đã từng hút thuốc tăng gấp 2 lần so với bình thường.

**BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH**

Bệnh động mạch vành là tên gọi cho một số bệnh tim do mạch máu vành tim bị nghẽn đưa đến tình trạng cơ tim bị thiếu dưỡng khí.

Bên cạnh việc hút thuốc, những nguyên tố gây ra bệnh tim còn có: cholesterol cao, huyết áp cao, béo phì và thiếu vận động thể dục… Một số nghiên cứu chỉ ra rằng rủi ro mắc bệnh tim sẽ cao hơn ở những nhóm người có kết hợp nhiều nguyên tố (ví dụ: người hút thuốc bị béo phì…).

**CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE KHÁC**

Ngoài ba căn bệnh nguy hiểm kể trên, thuốc lá còn làm tăng nguy cơ mắc nhiều chứng bệnh khác cho người hút. Trong số này có thể kể đến: đột quỵ, nhồi máu cơ tim, phình động mạch chủ, ung thư cổ họng, miệng, bàng quang, dạ dày và thận…

Người bị hít phải khói thuốc (hút thuốc thụ động) cũng có nguy cơ mắc các bệnh tật nêu trên cao như người hút thuốc chủ động. Do đó, việc cai thuốc không phải chỉ vì sức khỏe của bản thân mà còn để người thân, đồng nghiệp và cộng đồng không bị ảnh hưởng. Nếu đã quyết định sử dụng thuốc lá, người hút thuốc cần có ý thức tuân thủ đúng quy định, biển báo cấm hút thuốc ở nơi công cộng, tránh hút thuốc gần nơi có trẻ em, phụ nữ mang thai…

**[](http://saigontabac.com.vn/uploads/images/May-31-World-No-Tobacco-Day-Picture%281%29.jpg)**

***Từ năm 1987, Tổ chức Y tế thế giới đã lấy ngày 31/5 hàng năm là Ngày Thế giới không thuốc lá. Để hưởng ứng những chương trình làm làm giảm tác hại do thuốc lá gây ra, nhiều quốc gia trên thế giới cũng đã áp dụng các quy định như: cấm hút thuốc nơi công cộng, cấm hút thuốc ở trẻ thanh thiếu niên, quy định đóng gói thuốc lá bằng bao bì trơn…***