

Khói thuốc lá gồm có NHỮNG CHẤT GÌ????

Thuốc lá chứa đựng trên bốn ngàn (4,000) hóa chất. Có hơn 60 chất trong số các hóa chất này được biết hoặc nghi ngờ gây ung thư.¹

Danh sách dưới đây liệt kê một số các hóa chất được tìm thấy trong khói thuốc lá và các nơi khác :

Acetone Hóa chất chùi rửa sơn móng tay



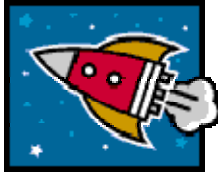
Ammonia

Hóa chất chùi phòng vệ sinh



Methanol

Nhiên liệu dùng cho hỏa tiễn



Benzene

Hóa chất được thêm vào xăng



Arsenic

Thuốc độc



Carbon Monoxide

Thán khí - Khói xe hơi



Acrolein

Hóa chất trừ sâu bọ



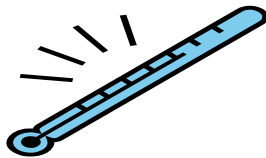
Vinyl Chloride

Hóa chất cấu tạo các ống nhựa PVC thoát nước trong nhà



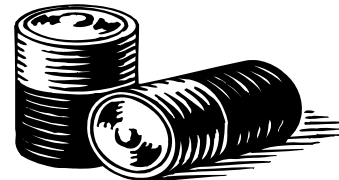
Mercury

Thủy ngân - trong các nhiệt kế cũ



Cadmium

Hóa chất trong các cục "pin" ("bin")



Các hóa chất khác được tìm thấy trong khói thuốc lá:

Nicotine (Chất gây nghiện)	Tar (Nhựa đường)
Lead (Chất chì – gây hại cho não)	Formaldehyde (Hóa chất ướp xác chết)
Butane (Xăng bật lửa)	Hydrogen cyanide (Vũ khí hóa học)
Nitrous Oxide (Khí độc)	Acetylene (Nhiên liệu dùng cho các ngọn đèn hàn)

¹ American Cancer Society (Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ) 3/14/08

Chuyện gì sẽ xảy ra khi quý vị hút thuốc lá?

Thuốc lá là nguyên nhân của khoảng một phần ba số người chết vì ung thư tại Hoa Kỳ. Hút thuốc lá là nguyên nhân của khoảng 87% của tổng số người chết vì ung thư phổi. Hút thuốc lá cũng gây ung thư thanh quản, miệng, cuống họng, thực quản và bàng đại, và góp phần làm phát triển ung thư tụy tạng, cổ tử cung, thận và bao tử. Hút thuốc lá cũng liên quan đến sự phát triển của một số loại bệnh bạch cầu. Xi-gà, ống điếu, thuốc lá nhai và các hình thức thuốc lá không khói khác cũng đều gây ung thư. Không có cách thức nào dùng thuốc lá được xem là an toàn.

Hút thuốc lá gây nhiều loại ung thư có thể không bộc phát trong nhiều năm. Nhưng các bệnh ung thư chỉ là nguyên nhân của khoảng phân nửa tổng số những cái chết do hút thuốc lá. Hút thuốc lá lâu dài cũng là một nguyên nhân chính gây bệnh tim, chứng phình mạch, viêm cuống phổi và tai biến mạch máu não, và làm cho các bệnh viêm phổi và suyễn nghiêm trọng hơn. Các vết thương lâu lành hơn và hệ thống miễn nhiễm (chống bệnh) của cơ thể ít hiệu quả hơn so với những người không hút thuốc lá. Hút thuốc lá cũng gây hại cho các mạch máu. Vì lý do này mà nhiều bác sĩ giải phẫu tim mạch đã từ chối mổ những bệnh nhân nào bị chứng bệnh động mạch ngoại biên, trừ phi người này bỏ hút thuốc lá. Và nam giới có nguy cơ càng cao hơn bị suy kém về sinh lý khi thời gian hút thuốc lá càng lâu dài hơn.

Hút thuốc lá cũng gây những ảnh hưởng ngắn hạn như chức năng hoạt động suy kém của phổi. Vì lý do này mà nhiều người hút thuốc lá bị ngắn hơi thở và ho dai dẳng. Họ thường cảm thấy mệt mỏi dễ dàng hơn khi sinh hoạt thể lực. Một số các ảnh hưởng phổ biến khác gồm có sự suy giảm khả năng ngủ và nệm, da già trước tuổi, hơi thở hôi và răng bị đổi màu.

Các tác hại do khói thuốc lá của người khác

Khói thuốc lá của người khác nhả ra hoặc thở ra (secondhand smoke hoặc ETS), còn được gọi là hút thuốc lá thụ động (bị bắt buộc hít khói thuốc của người khác), là một hỗn hợp của 2 loại khói thuốc lá:

- **Khói thuốc lá phụ:** đây là khói thuốc lá từ đầu điếu thuốc, ống điếu hoặc xi-gà đang cháy
- **Khói thuốc lá chính:** đây là khói thuốc lá do người hút nhả ra

Khi người không hút thuốc lá phải tiếp xúc với khói thuốc lá của người khác, sự việc này được gọi là “hút thuốc lá miễn cưỡng” hoặc “hút thuốc lá thụ động”. Người không hút thuốc lá này sẽ hít vào chất “nicotine” và các hóa chất độc hại khác tương tự như những người hút thuốc lá. Tiếp xúc càng nhiều khói thuốc lá của người khác, cơ thể của quý vị sẽ có càng nhiều hơn các hóa chất độc hại.

Năm 2006 báo cáo của Tổng Trưởng Y Tế Hoa Kỳ đã đưa ra nhiều kết luận quan trọng:

- Khói thuốc lá của người khác làm chết yểu, gây bệnh cho trẻ em và người lớn không hút thuốc.
- Các trẻ nhỏ tiếp xúc với khói thuốc lá của người khác có nguy cơ cao hơn bị chứng chết bất ngờ (SIDS), nhiễm trùng đường hô hấp nghiêm trọng, bệnh về tai và suyễn nghiêm trọng hơn. Phụ huynh hút thuốc lá sẽ làm cho con cái bị bệnh đường hô hấp và phổi chậm phát triển.
- Khói thuốc lá của người khác ảnh hưởng tác hại trực tiếp đến tim và mạch đồng thời gây bệnh tim và ung thư phổi.
- Khoa học đã chứng minh rằng không có mức độ nào an toàn khi tiếp xúc với khói thuốc lá của người khác.
- Hàng triệu người dân tại Hoa Kỳ, trẻ em cũng như người lớn, vẫn phải tiếp tục hít vào khói thuốc lá của người khác trong gia cư và nơi làm việc của họ tuy đã có sự tiến bộ lớn trong việc kiểm soát thuốc lá.
- Phương cách duy nhất để bảo vệ người không hút thuốc không bị tiếp xúc với khói thuốc lá của người khác bên trong nhà là ngăn chặn không cho hút thuốc bên trong nơi công cộng hoặc dinh thự. Cách ly người hút thuốc với người không hút thuốc, lọc không khí và thông gió sẽ không ngăn chặn được khói thuốc lá của người khác.²

² Tất cả các dữ kiện trên: American Cancer Society http://www.cancer.org/docroot/PED/ped_10_1.asp?sitearea=PED 3/14/08