



# Hút thuốc và nguy cơ ung thư



Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mô tả hút thuốc là 'nguyên nhân lớn nhất gây ra căn bệnh có thể phòng ngừa được ở các nước phát triển.' Hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và bệnh tật có thể ngăn ngừa được ở Úc. Hút thuốc gây ra hơn 20.500 ca tử vong ở Úc mỗi năm. Cứ hai người hút thuốc suốt đời sẽ có một người chết vì hút thuốc, và trong số này nhiều ca tử vong xảy ra ở tuổi trung niên.

Khói thuốc lá chứa hơn 7000 hóa chất, hơn 70 trong số đó được biết là gây ung thư. Nhiều hóa chất trong khói thuốc lá gây hại nghiêm trọng cho sức khỏe của quý vị. Quý vị không cần phải là người hút thuốc mới bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá. Để người khác tiếp xúc với các hóa chất nguy hiểm có trong khói thuốc lá qua hít khói thuốc lá thụ động có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Không có mức độ an toàn khi tiếp xúc với thuốc lá và hít khói thuốc thụ động.

## Ung thư phổi.

Ung thư phổi là nguyên nhân phổ biến nhất gây tử vong do ung thư ở Queensland, cho cả nam và nữ. Hầu hết các trường hợp ung thư phổi đều là do hút thuốc lá.

## Ung thư miệng và cổ họng

Các cơ quan liên quan đến hệ hô hấp đều bị ảnh hưởng bởi khói thuốc. Hút thuốc là nguyên nhân chính gây ung thư miệng bao gồm các khối u ở má, nướu, lưỡi, môi, sần và niêm mạc miệng.

## Ung thư khác

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng hút thuốc góp phần gây ra các bệnh ung thư khác bao gồm ruột kết, dạ dày, tuyến tụy, thận, cổ tử cung, dương vật, bàng quang và bệnh bạch cầu.

## Ảnh hưởng của sức khỏe đối với việc hút thuốc

Hút thuốc cũng có thể gây ra bệnh tim mạch, Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mãn Tính, Khí Phế Thũng và Viêm Phế Quản

### Hút thuốc cũng có thể dẫn đến:

- Da lão hóa sớm
- Bệnh nha chu, răng ố vàng, sâu răng và giảm lưu lượng máu đến nướu

- Đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng (một nguyên nhân phổ biến gây mù lòa)
- Máu lưu thông kém, làm tăng nguy cơ chứng hoại thư và cắt cụt chi.

### Có nhiều tác dụng phụ tiêu cực từ việc hút thuốc cụ thể đối với phụ nữ. Bao gồm:

- Các vấn đề về kinh nguyệt như đau bụng dữ dội và căng thẳng tiền kinh nguyệt
- Tăng nguy cơ sinh con nhẹ cân
- Tăng nguy cơ sảy thai, sinh non và biến chứng khi sinh
- Để thai nhi tiếp xúc với các hóa chất độc hại có trong thuốc lá làm tăng nguy cơ trẻ sơ sinh tử vong do Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS)
- Thời kỳ mãn kinh với các triệu chứng nghiêm trọng hơn
- Loãng xương.

### Đối với nam giới, tác dụng phụ tiêu cực của việc hút thuốc bao gồm:

- Tăng khả năng bất thường của tinh trùng và số lượng tinh trùng thấp hơn ở nam giới
- Thu hẹp mạch máu đến dương vật gây liệt dương.

## Lợi ích của việc bỏ thuốc lá

Bỏ hút thuốc sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư, ngay cả khi quý vị là người hút thuốc lâu năm. Trong vòng 72 giờ sau khi bỏ thuốc, quý vị đã bắt đầu có được các lợi ích và sự cải thiện về sức khỏe. Sau 10 đến 15 năm, nguy cơ tử vong do các nguyên nhân liên quan đến hút thuốc của quý vị sẽ gần bằng nguy cơ tử vong của người chưa bao giờ hút thuốc. Quý vị sẽ cảm thấy bản thân tốt hơn và cải thiện sức khỏe của gia đình và bạn bè xung quanh mình.

## Đưa ra quyết định bỏ thuốc

Quyết định bỏ thuốc lá không bao giờ là quá muộn. Bước đầu tiên là quyết định bỏ thuốc lá.

Khi đã quyết định bỏ thuốc lá, quý vị có thể sử dụng các mẹo dưới đây để giúp bỏ thuốc lá. Hãy nhớ rằng, đối với một số người, bỏ thuốc lá cần phải luyện tập. Lời khuyên tốt nhất là hãy tiếp tục cố gắng. Luyện tập giúp những người hút thuốc lập kế hoạch phải làm gì vào lần tới khi họ muốn hút thuốc.

## MẸO ĐỂ BỎ THUỐC LÁ

- 1 ĐẶT RA NGÀY BỎ HÚT THUỐC** để quý vị có thể sẵn sàng tinh thần trở thành người không hút thuốc. Ghi lại hành vi hút thuốc của quý vị trong vài tuần trước khi bỏ hút thuốc để hiểu rõ hơn về số lượng thuốc quý vị hút cũng như tác nhân và thói quen của quý vị là gì.
- 2 VIẾT RA LÝ DO BỎ HÚT THUỐC CỦA QUÝ VỊ.** Giữ những lý do này trong ví của quý vị và tham khảo chúng khi có cảm giác thèm hút mạnh mẽ.
- 3 LUÔN BẠN RỘN.** Hãy làm việc gì đó khi cơn thèm trở dậy.
- 4 DỨT BỎ BẤT CỨ ĐIỀU GÌ** có thể khiến quý vị muốn hút thuốc. Vứt bỏ thuốc lá, bật lửa và gạt tàn trong nhà.
- 5 NHẬN ĐƯỢC NHIỀU HỖ TRỢ.** Yêu cầu bạn bè và gia đình hỗ trợ quý vị và giúp quý vị đi đúng hướng. Nếu quý vị sống hoặc làm việc với những người khác hút thuốc, hãy yêu cầu họ bỏ thuốc cùng quý vị.
- 6 TÌM SỰ GIÚP ĐỠ.** Quý vị không cần phải làm điều đó một mình.
  - **Liên hệ Quitline 13 Quit** (13 78 48) từ 7 giờ sáng – 10 giờ tối, 7 ngày một tuần để được hỗ trợ và khuyến khích bỏ thuốc lá hoặc truy cập [quitnow.org.au](http://quitnow.org.au). Quitline cung cấp thông tin miễn phí, trợ giúp và hỗ trợ thiết thực.
  - **Thảo luận về việc bỏ hút thuốc với chuyên gia y tế** và cùng lập kế hoạch cách bỏ hút thuốc.
  - **Cân nhắc sử dụng được trị liệu** để hỗ trợ quý vị trong hành trình của mình như Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT), Bupropion Hcl hoặc Varenicline.