

**SỞ Y TẾ BÌNH ĐỊNH  
BỆNH VIỆN ĐKKV BỒNG SƠN**

**NÓI CHUYỆN SỨC KHỎE  
PHÒNG , CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ  
Năm 2023**

Người trình bày: ThS Nguyễn Hồng Mai



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 1 UNG THƯ

- Theo CDC (Trung tâm kiểm soát dịch bệnh) những người hút thuốc có nguy cơ bị ung thư phổi cao gấp 25 lần. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng hút thuốc lá chỉ dẫn đến **ung thư phổi** thì bạn khá nhầm lẫn. Hút thuốc dẫn đến vô số các loại ung thư như: mũi, miệng, thanh quản, khí quản, thực quản, dạ dày, tụy, thận, bàng quang, cổ tử cung, tử xương và máu

# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

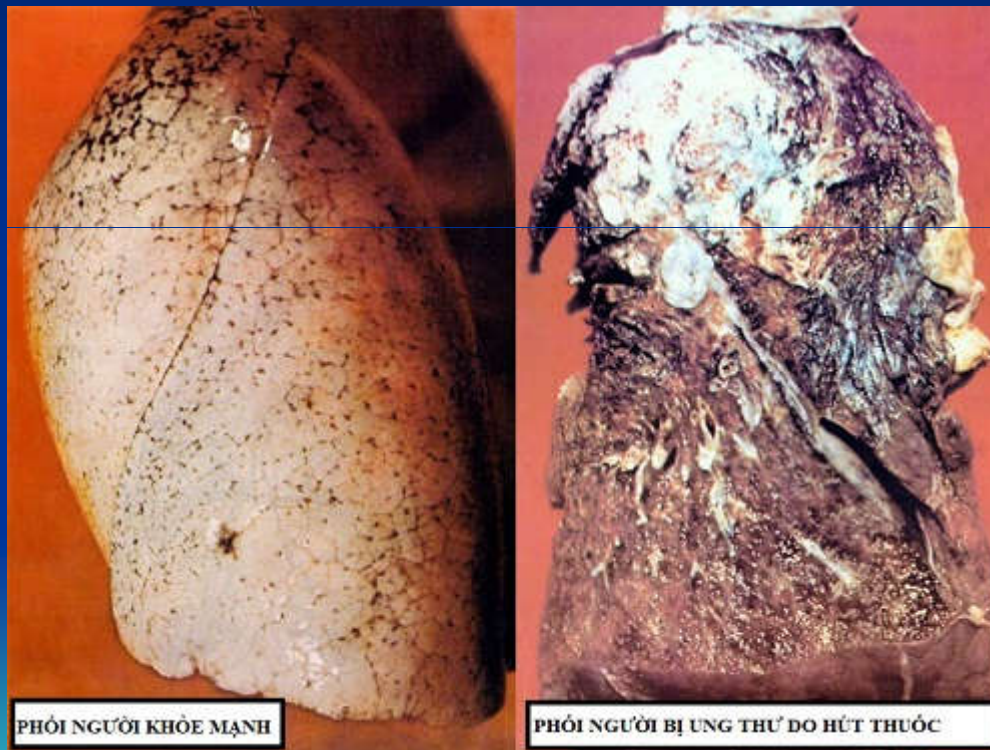
## 1 UNG THƯ

- Bạn tự hỏi làm thế nào mà nó xảy ra được cơ chứ, khói thuốc chỉ vào phổi thôi mà? Vâng, khi bạn hút thuốc, ngoài việc gây tác hại tại chỗ đến các bộ phận của cơ quan hô hấp như mũi, miệng, hầu, thanh quản, khí quản, **41.000 hóa chất** có trong thuốc lá (có một tỷ lệ lớn được biết là gây ung thư) xâm nhập vào cơ thể qua các vách phế nang tại phổi, ngấm vào cơ thể. Các hóa chất này có khả năng tạo ra đột biến trong các tế bào cơ thể bạn khiến cho chúng sinh sôi nảy nở theo cách không kiểm soát được, dẫn đến ung thư.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 1 UNG THƯ



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 2. Hình thành các nếp nhăn và lão hóa

- Hút thuốc dẫn đến sự xuất hiện của các nếp nhăn (đặc biệt là xung quanh mắt và môi), các đốm đồi mồi, đôi mắt sưng húp, da xỉn, khô và vô hồn. Nguyên nhân là vì các hóa chất hiện diện trong thuốc lá làm cho các mao mạch dưới da của bạn co lại làm hạn chế lưu lượng máu đến da của bạn. Việc thiếu máu và ôxy khiến cho da của bạn trông mờ đục và vô hồn. Về lâu dài, dẫn đến tổn thương vĩnh viễn các sợi liên kết như elastin và collagen, những cấu trúc làm căng, mịn da – từ đó hình thành nên các nếp nhăn vĩnh viễn, lão hóa sớm.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 2. Hình thành các nếp nhăn và lão hóa

-



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 3. Gây suy tim, khiến bạn có nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch và đột quỵ gấp nhiều lần

Theo CDC (Trung tâm kiểm soát dịch bệnh), một người hút thuốc có nguy cơ mắc bệnh mạch vành và đột quỵ cao gấp hai đến bốn lần so với người không hút thuốc. Các hóa chất có trong khói thuốc có tác động đến toàn bộ thành phần của hệ tuần hoàn và cơ quan tạo máu; làm cho thành mạch dày hơn và dễ hình thành cục máu đông hơn. Bên cạnh đó nó cũng gây co thắt mạch máu, tăng huyết áp, dẫn đến sự hình thành mảng bám – làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

3. Gây suy tim, khiến bạn có nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch và đột quỵ gấp nhiều lần



*Khói thuốc gia tăng nguy cơ cao bị đột quỵ và các lý tim mạch*



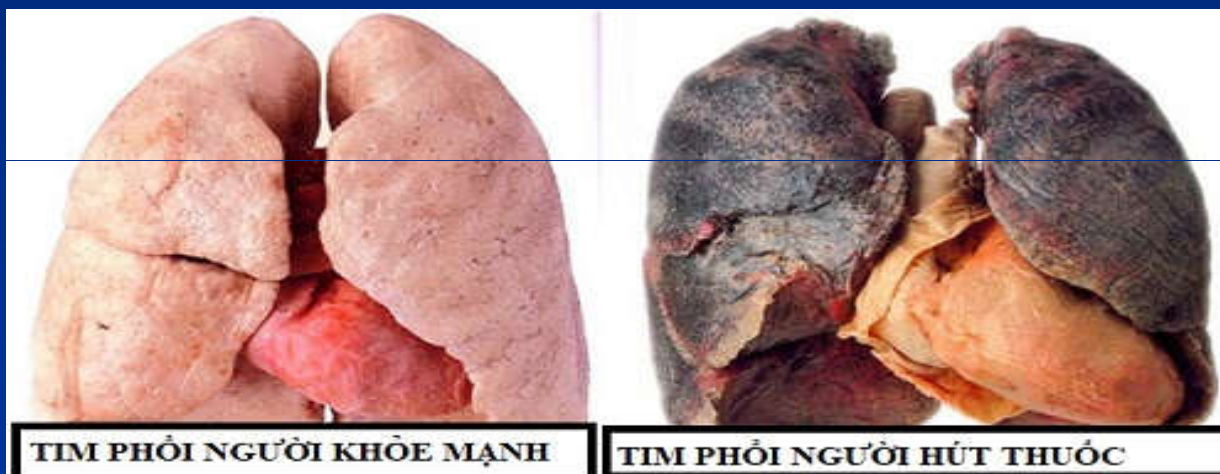
# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 4. Hủy hoại, gây tổn thương phổi, dẫn đến suy hô hấp

Hút thuốc lá dẫn đến tích tụ một số lượng hóa chất đáng kể trong phổi, đường hô hấp và toàn bộ cơ thể của bạn. Tất cả dư lượng này lâu dài sẽ làm tắc nghẽn phổi, đưa đến các vấn đề về hô hấp và suy giảm chức năng của phổi. Việc suy giảm chức năng của phổi dẫn đến thiếu oxy và máu tươi đến các cơ quan, bộ phận khác nhau của cơ thể, làm cho cơ thể luôn mệt mỏi và khó thở. Nghiên cứu cho thấy hút thuốc lá có thể dẫn đến COPD (Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính), khí thũng, viêm phế quản mạn tính, viêm phổi, nhiễm trùng phổi, hen suyễn và làm tăng nguy cơ mắc bệnh lao.

# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 4. Hủy hoại, gây tổn thương phổi, dẫn đến suy hô hấp



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 5. Gây xuất tinh sớm và giảm ham muốn tình dục

Tình trạng thường liên quan đến đàn ông lớn tuổi là giảm ham muốn, xuất tinh sớm lại khá phổ biến ở những người đàn ông trẻ tuổi nghiện thuốc lá. Trong tính huống xuất tinh sớm, bởi vì hóa chất trong thuốc lá làm giảm lưu lượng máu, giảm cảm giác trong dương vật, gây ra bệnh tim mạch và thiếu sức chịu đựng. Tất cả những yếu tố này cùng nhau dẫn đến việc giảm khả năng của nam giới, gây ra xuất tinh sớm. những người hút thuốc có mong muốn sinh hoạt tình dục thấp hơn so với người không hút thuốc.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 5. Gây xuất tinh sớm và giảm ham muốn tình dục



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 6. Nguyên nhân hàng đầu gây rối loạn chức năng cương dương

Nếu bạn cảm thấy khó khăn để duy trì sự cương cứng muộn, thì việc hút thuốc của bạn có thể là nguyên nhân gây ra. Các hóa chất có trong thuốc lá cũng làm thay đổi cách các mạch máu xung quanh dương vật của bạn nở rộng và các hóa chất đó có thể tạo ra các khối nghẽn trong động mạch làm giảm lượng máu chảy vào dương vật khi có kích thích. Hơn nữa, nicotine được biết là ảnh hưởng trực tiếp đến các mạch máu cung cấp dương vật, khiến bạn khó có thể cương cứng và duy trì lâu sự cương cứng đó.

# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 7. Gây ra giòn xương

. Một số lượng lớn các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hút thuốc dẫn đến giảm mật độ xương do tăng huy động canxi từ xương vào máu. Việc giảm mật độ xương sẽ khởi phát sớm bệnh loãng xương (đặc biệt là ở phụ nữ vì hút thuốc ảnh hưởng đến việc sản xuất estrogen), đau khớp và thậm chí rụng răng do mật độ xương giảm quá nhiều trong xương hàm. Loãng xương cũng khiến bạn có nguy cơ bị gãy xương thường xuyên hơn và vết gãy cũng chậm liền hơn.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 7. Gây ra giòn xương



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 8. Gây vàng ố răng

- Thuốc lá có chứa chất hắc ín, một loại hóa chất làm cho răng có màu vàng nhạt. Loại hắc ín này rất khó để làm sạch bằng cách đánh răng thông thường và thường tạo thành vết ố vĩnh viễn trên răng của người hút thuốc. Ngoài ra, khi hút thuốc, khói thuốc sẽ tiêu diệt vi khuẩn chí có lợi trong miệng, tăng lượng nước bọt tiết ra là nguyên nhân hàng đầu hình thành nên cao răng.





# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 9. Gây hôi miệng



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 9. Gây hôi miệng

Hút thuốc lá tạo điều kiện thuận lợi cho các loài nấm phát triển ở khoang miệng, dẫn đến dấu hiệu “Vòm miệng người hút thuốc” (vòm miệng bao phủ bởi dư lượng hóa chất trong thuốc lá, hình thành nên các đốm nhỏ màu đỏ trên vòm miệng), cũng là một trong những lý do chính làm cho hơi thở của người hút thuốc có mùi hôi khó chịu.



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 10. Gây mù lòa



# 10 Tác hại hàng đầu của việc hút thuốc lá

## 10. Gây mù lòa

Không chỉ riêng phổi, hút thuốc lá còn ảnh hưởng rất lớn đến thị lực và có thể gây mù lòa mắt bạn. Theo CDC, hút thuốc sẽ làm tăng nguy cơ bị đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng (những tổn thương bình thường có liên quan đến tuổi tác), tổn thương thần kinh thị giác và tóm lại thì bạn có thể bị mù nếu hút thuốc lá.



*XIN CẢM ƠN!*

