



Những Tác hại của Khói thuốc Thụ động

The Harmful Effects of Second-hand Smoke

Khói thuốc thụ động là gì?

Khói thuốc thụ động là hỗn hợp khói từ thuốc lá, ống điếu hoặc xì gà đang cháy, cộng với khói mà người hút thuốc thở ra. Khói này có hại cho sức khỏe của cả người hút thuốc và những người ở gần, đặc biệt là trẻ em. Có những cách để giảm các nguy cơ, như biến ngôi nhà bạn thành nơi không khói thuốc.

Khói thuốc thụ động có hại như thế nào?

Khói thuốc thụ động vô cùng độc hại. Nó có hơn 7,000 chất hóa học, hàng trăm trong số đó là chất độc hại và ít nhất 70 chất có thể gây ung thư.

Không có mức độ tiếp xúc với khói thuốc lá nào là hoàn toàn tránh được nguy cơ.

Khói thuốc thụ động gây hại đến sức khỏe của bạn như thế nào?

Thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc thụ động có thể gây hại. Nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của tác hại phụ thuộc vào độ dài của thời gian tiếp xúc và lượng khói thuốc mà bạn tiếp xúc.

Với một số người, kể cả mức độ tiếp xúc thấp cũng có thể khiến cơ thể phản ứng. Những phản ứng này bao gồm tăng nhịp tim, ít oxy đến tim hơn, và các mạch máu bị tắc nghẽn làm tăng huyết áp và khiến tim phải làm việc nhiều hơn.

Về lâu dài, những người tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nguy cơ cao hơn mắc:

- Các vấn đề về hô hấp, như ho nhiều hơn, thở khò khè, viêm phổi và hen suyễn
- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Ung thư xoang mũi
- Ung thư phổi
- Khí phế thũng

Phụ nữ mang thai tiếp xúc với khói thuốc thụ động có thể có nguy cơ cao hơn bị sảy thai, sinh non và trẻ sơ sinh nhẹ cân.

Khói thuốc thụ động gây hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ như thế nào?

Trẻ em có nguy cơ mắc bệnh do khói thuốc thụ động cao hơn vì phổi của trẻ vẫn đang phát triển.

Khói thuốc thụ động có hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ theo những cách sau:

- Trẻ sơ sinh hít phải khói thuốc thụ động có nguy cơ tử vong cao hơn do Hội chứng Đột tử ở Trẻ Sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #46 Từ vong ở Trẻ Sơ sinh Liên quan đến Giấc ngủ](#)
- Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nguy cơ cao hơn bị các bệnh nhiễm trùng phổi, chẳng hạn như viêm phế quản và viêm phổi. Trẻ cũng bị ho mạn tính, thở khò khè và các vấn đề hô hấp nhiều hơn.
- Khói thuốc thụ động có thể khiến dịch tích tụ trong tai giữa, điều này có thể dẫn đến viêm tai
- Trẻ em có khả năng bị hen suyễn cao hơn khi tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Khói thuốc thụ động có hại cho những trẻ em bị mắc bệnh phổi mạn tính và hen suyễn vì nó làm cho tình trạng sức khỏe tồi tệ hơn

Tôi có thể ngăn ngừa việc tiếp xúc với khói thuốc thụ động bằng cách nào?

Để bảo vệ gia đình bạn khỏi khói thuốc thụ động, hãy biến nhà và xe hơi của bạn thành nơi không có khói thuốc. Nếu bạn hút thuốc, hãy lập kế hoạch bỏ thuốc lá. Hãy đảm bảo rằng không có ai hút thuốc gần con bạn.

Khuyến khích gia đình và bạn bè tạo ra môi trường không khói thuốc. Để biết các gợi ý về việc tạo ra ngôi nhà không khói thuốc, hãy truy cập Bộ Y tế Canada (Health Canada) ở địa chỉ www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html

Máy lọc không khí và hệ thống thông gió không thể loại bỏ tất cả các chất độc, độc tố, khí và các phân tử có trong khói thuốc thụ động. Điều này có nghĩa là bạn vẫn sẽ tiếp xúc với khói thuốc thụ động.

Khói từ thuốc lá có thể ở trong phòng trong nhiều giờ, ngay cả khi bạn mở cửa sổ mở. Nhiều hóa chất độc hại vẫn lưu lại trong không khí và thảm, màn cửa, đồ nội thất và quần áo. Tàn dư từ khói thuốc lá, còn được gọi là khói thuốc thụ động sau khi khói thuốc đã tan (third-hand smoke), đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em và vật nuôi. Trẻ em thường bò xung quanh và cho vào miệng những thứ mà có thể dính tàn dư từ khói thuốc. Cách duy nhất để bảo vệ trẻ em và vật nuôi không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc thụ động khi khói thuốc đã tan là giữ cho ngôi nhà của bạn không có khói thuốc.

Có đạo luật nào bảo vệ người dân tránh tiếp xúc với khói thuốc thụ động không?

Luật nghiêm cấm hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử:

- Trong một xe cơ giới có người dưới 16 tuổi.
- Tại khu vực chung của các tòa nhà tập thể, nhà chung cư, nhà chờ phương tiện công cộng
- Trong khuôn viên trường học tại bất cứ thời điểm nào
- Bên trong hoặc trong vòng 6 mét từ một cửa ra vào, cửa sổ hoặc cửa hút gió của tòa nhà công cộng hoặc nơi làm việc. Xe được sử dụng cho công việc được coi là nơi làm việc và không được có khói thuốc và khói thuốc lá điện tử

Cộng đồng của bạn có thể có các quy tắc bổ sung về việc cấm hút thuốc và hút thuốc lá điện tử ở công viên, sân chơi và các địa điểm công cộng khác hoặc có vùng đệm cấm khói thuốc rộng hơn 6 mét.

Hút thuốc lá điện tử thì sao?

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hơi người hút thuốc lá điện tử thở ra không phải là vô hại. Hơi này có chứa nicotine cũng như các chất có thể gây hại như kim loại nặng và nitrosamine có trong thuốc lá. Tiếp xúc với hơi do người hút thuốc lá điện tử thở ra có thể dẫn đến các cơn hen suyễn thường xuyên hơn ở những người mắc bệnh hen suyễn và có thể có thêm những tác hại cho sức khỏe mà người ta chưa biết.

Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- Bộ Y tế Canada - Hút thuốc, Hút thuốc Điện tử và Thuốc lá (Health Canada – Smoking, Vaping and Tobacco) www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html

- Văn phòng Tiêu chuẩn Xây dựng và Nhà ở - Hút thuốc trong nhà ở nhiều tầng (Office of Housing and Construction Standards - Smoking in strata housing): www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- Nhà ở Không khói thuốc B.C. (Smoke Free Housing B.C.) www.smokefreehousingbc.ca
- Đạo luật Kiểm soát Thuốc lá và các Sản phẩm Thuốc lá Điện tử (Tobacco and Vapour Products Control Act) www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

Trợ giúp để Cai Thuốc

Nhận sự giúp đỡ có thể giúp việc cai thuốc lá dễ dàng hơn. Những người lập kế hoạch và kết hợp liệu pháp thay thế nicotine với tư vấn bỏ thuốc thường thành công hơn trong nỗ lực cai thuốc của họ.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #30c Cai Thuốc](#).

- QuitNow – Hỗ trợ miễn phí để cai thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử qua điện thoại hoặc trang web. Truy cập <https://quitnow.ca> hoặc gọi số 1-877-455-2233. Có các dịch vụ dịch thuật
- [Chương trình Cai thuốc BC \(BC Smoking Cessation Program\)](#) của PharmaCare:
 - Chi trả 100% chi phí cho các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine (nicotine replacement therapy - NRT) (ví dụ như miếng dán để kiểm soát cơn thèm)
 - Hỗ trợ chi phí của các loại thuốc kê đơn giúp cai thuốc lá
 - Người dân BC đủ điều kiện có thể mua NRT từ một hiệu thuốc tại địa phương. Hãy nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc kê đơn giúp cai thuốc lá
- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\)](#) – Tôn trọng Thuốc lá www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.