

Hút Thuốc và Cơ Thể: Những điều có thể bạn chưa biết

Chắc là bạn đã biết hút thuốc có thể gây ra những căn bệnh nghiêm trọng cho sức khỏe như ung thư, bệnh tim, bệnh phổi, và tai biến mạch máu não. Nhưng bạn có biết hút thuốc cũng có thể gây ra những vấn đề khác cho sức khỏe?



Những chất gây hại có trong khói thuốc:¹

- **Khí carbon monoxide:** Làm giảm lượng khí oxy đến tim, não, và những tế bào khác
- **Chất nicotine:** Thu hẹp các mạch máu, tăng nhịp tim, và làm máu đặc lại, điều này có thể gây ra việc đông máu
- **Nhựa thuốc:** Là những khối rắn có thể gây kích thích và tổn thương nội tạng

Các bộ phận của cơ thể bị ảnh hưởng bởi khói thuốc:²

- **Vùng bụng:** Cơ bụng ít hơn và bụng to hơn
- **Xương:** Bị nứt và loãng xương (xương giòn)
- **Máu:** Cholesterol và các chất béo tích tụ
- **Tai:** Mất đi thính giác
- **Mắt:** Đục thủy tinh thể và thoái hóa võng mạc (cả hai đều có thể dẫn đến mù lòa)
- **Mặt:** Sớm có nếp nhăn
- **Bàn chân:** Máu lưu thông kém và có khả năng bàn chân bị cưa
- **Miệng:** Lở miệng, loét, bệnh về nướu răng, sâu răng, và mất răng
- **Cơ bắp:** Cơ bắp yếu do máu và khí oxy lưu thông kém

Những lo ngại khác về sức khỏe:²

- **Ho và đờm:** Ho và các vấn đề hô hấp do chất nhầy tích tụ
- **Khả năng sinh sản:** Giảm khả năng sinh sản của nữ giới và nam giới
 - Phụ nữ - khó mang thai hơn
 - Đàn ông - tinh trùng bị tổn thương, có thể dẫn đến vô sinh
- **Liệt dương:** Không thể có hoặc duy trì sự cương cứng (rối loạn chức năng cương dương)
- **Hồi phục:** Những vết thương cần thời gian lâu hơn để lành lại
- **Hệ miễn dịch:** Khó chống lại bệnh tật hơn

1. The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.
2. Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health.