

## **Thông tin về Ngày Thế giới không thuốc lá 31/5/2021**

### **“Cam kết bỏ thuốc lá”**

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trên thế giới có khoảng 780 triệu người muốn bỏ thuốc lá, đặc biệt trong đại dịch COVID-19 đã có thêm hàng triệu người muốn bỏ thuốc vì lo ngại hút thuốc làm tăng nguy cơ nhiễm Covid 19, đặc biệt ở những người đã mắc các bệnh về tim mạch, hô hấp, ung thư, tiểu đường. Nhằm giảm tỷ lệ hút thuốc lá, giảm gánh nặng bệnh tật và tử vong trên toàn cầu do các bệnh liên quan đến thuốc lá, năm 2021 Tổ chức Y tế thế giới chọn chủ đề “**Cam kết bỏ thuốc lá**” cho Ngày Thế giới không thuốc lá 31/5. Thông qua chủ đề này, Tổ chức Y tế thế giới kêu gọi các quốc gia tăng cường thực hiện các dịch vụ cai nghiện thuốc lá, khuyến khích người hút thuốc tiếp cận các dịch vụ cai nghiện thuốc lá theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới.

### **Bỏ thuốc lá có lợi ích sức khỏe tức thời và lâu dài cho tất cả những người hút thuốc**

- 20 phút: huyết áp và mạch giảm dần tới mức bình thường.
- 8 giờ: lượng oxy trong máu trở về trạng thái bình thường. Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim bắt đầu giảm. Nhiệt độ ngoài da bắt đầu tăng
- 24 giờ: lượng CO trong máu bắt đầu được đào thải; phổi bắt đầu quá trình tự làm sạch và phản xạ ho tăng để thải đờm.
- 48 giờ: cảm giác ngon miệng và mùi vị bắt đầu được cải thiện.
- 1 tuần: giấc ngủ trở lại bình thường.
- 2 tuần đến 3 tháng: sự lưu thông máu trong cơ thể và chức năng thông khí được cải thiện
- 1 đến 9 tháng: các triệu chứng như ho, tiết dịch nhầy, mệt mỏi, khó thở giảm; nhung mao của tế bào niêm mạc phế quản trở lại hoạt động bình thường, giảm tốc độ suy chức năng thông khí đối với người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.
- 1 đến 2 năm: Nguy cơ nhồi máu cơ tim giảm 20-50%; giảm tỷ lệ bệnh tái phát và tăng tỷ lệ thành công trong điều trị, phẫu thuật mạch vành.
- 5 năm: nguy cơ bị đột quỵ giảm tới mức như người không hút thuốc sau 5-15 năm cai thuốc.
- 10 năm: nguy cơ tử vong do ung thư phổi giảm một nửa so với người tiếp tục hút; các nguy cơ ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, thận, tụy cũng sẽ giảm; tốc độ di căn của ung thư chậm hơn so với người hút.

## **Bỏ thuốc lá vì sức khỏe của những người thân yêu:**

Người hút thuốc lá hút thuốc ở nơi công cộng và trong gia đình khiến người thân hít phải khói thuốc thụ động (hút thuốc lá thụ động). Theo thống kê, hơn 1 triệu người chết hàng năm do tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Các nghiên cứu chỉ ra rằng hút thuốc lá thụ động gây chết sớm và bệnh tật ở trẻ em và người lớn không hút thuốc lá. Trẻ em phơi nhiễm khói thuốc thụ động có nguy cơ gia tăng bị hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS), nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính, bị những vấn đề về tai và bị suyễn nặng hơn. Người lớn phơi nhiễm khói thuốc thụ động bị tác hại tức thời ảnh hưởng đến hệ tim mạch và gây bệnh tim mạch vành và ung thư phổi.

Theo WHO, người hút thuốc lá có khả năng mắc COVID - 19 cao gấp 1,5 lần, từ đó bạn có nguy cơ cao lây nhiễm cho gia đình và những người xung quanh. Hút thuốc lá cũng như hút thuốc lá thụ động làm tăng nguy cơ mắc và làm trầm trọng hơn các bệnh nền, khiến người mắc COVID - 19 có nguy cơ tử vong cao hơn. Trong đại dịch COVID-19 đã có thêm hàng triệu người có động lực để bỏ thuốc lá vì sức khỏe của những người thân trong gia đình.

## **Thuốc lá điện tử không phải là phương pháp hỗ trợ cai nghiện thuốc lá:**

Mỗi năm có 8 triệu người chết vì thuốc lá. Đây là lý do ngành công nghiệp thuốc lá trên thế giới quảng bá các sản phẩm thuốc lá mới để tiếp cận những người chưa hút thuốc để duy trì và tăng số người hút mới thay thế cho số người đã tử vong do các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá. Trong thập kỷ qua, ngành công nghiệp thuốc lá đã quảng bá thuốc lá điện tử như một công cụ hỗ trợ cai nghiện thuốc lá điều thông thường với nhiều kiểu dáng “bắt mắt” và hơn 15.000 hương vị hấp dẫn.

Tuy nhiên các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thuốc lá điện tử không giúp cai nghiện thuốc lá. Nicotine trong thuốc lá điện tử là chất gây nghiện cao - là lý do khiến người hút thuốc lá điện tử rất dễ sử dụng cả hai loại thuốc lá điện tử và thuốc lá điều thông thường. Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), hiện nay trên thế giới chưa có bằng chứng thuốc lá điện tử giúp cai thuốc. WHO cũng đã kết luận: *“Không giống như các dược phẩm chứa và không chứa nicotine đã được thử nghiệm là có tác dụng giúp bỏ thuốc lá, WHO không xác nhận thuốc lá điện tử giúp hỗ trợ cai nghiện”*.

Ngoài ra thuốc lá điện tử là một sản phẩm độc hại. Trong dung dịch thuốc lá điện tử có chứa: **propylene glycol, chì, niken, thủy ngân** và hơn **15.000 hương liệu**, là các chất gây ung thư. **Nicotine** trong thuốc lá điện tử là nguyên nhân gây các bệnh tim mạch, hô hấp, tiêu hóa và đột quỵ. Thuốc lá điện tử liên quan đến hội chứng tổn thương phổi cấp (EVALI); nhồi máu cơ tim. Theo số liệu của Trung tâm kiểm soát bệnh tật Mỹ (CDC) ghi nhận trong một vài năm trở lại đây, tính đến ngày 18/02/2020, chỉ

riêng ở Mỹ đã có 68 ca tử vong và 2.807 trường hợp mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp phải nhập viện do sử dụng thuốc lá điện tử và 2.035 ca tai nạn thương tích do nổ/bỏng, chấn thương, gãy xương do sử dụng thuốc lá điện tử.

## **Để được hỗ trợ cai nghiện thuốc lá, hãy gọi tổng đài tư vấn miễn phí 1800- 6606**

**1800-6606** là số điện thoại của Tổng đài Trung tâm tư vấn cai nghiện thuốc lá do Quỹ Phòng, chống tác hại của thuốc lá phối hợp với Bệnh viện Bạch Mai triển khai từ năm 2015. Để thông tin rộng rãi về dịch vụ tư vấn cai nghiện thuốc lá, trong những năm qua, Quỹ Phòng, chống tác hại của thuốc lá đã tích cực truyền thông trên nhiều phương tiện. Thông điệp cai nghiện thuốc lá đã được phát sóng hàng ngàn lần trên các kênh truyền hình Trung ương và địa phương. Các pano về cai nghiện thuốc lá được treo dán ở đường cao tốc, nhà ga, bến tàu xe, sân bay, 460.000 tờ rơi đã được phát đến cộng đồng.

Riêng trong 2 năm 2019- 2020 có: 16.048 cuộc gọi TV qua tổng đài, và 24.696 bệnh nhân được tư vấn ngắn; 1.686 người bỏ thuốc thành công >1 năm

Tại Bệnh viện Bạch Mai, từ năm 2017 đến nay đã có 1.075 người đã cai nghiện thuốc lá thành công qua Tổng đài tư vấn 1800-6606.

Trong công nhân viên chức lao động thời gian qua hơn cũng đã có hơn 70 % công đoàn cơ sở hệ thống Công đoàn Việt Nam đã triển khai thực hiện môi trường làm việc không khói thuốc và đã có trên 200.000 đoàn viên, bỏ thuốc, giảm hút thuốc lá.

**Bỏ thuốc lá là một trong những điều tốt nhất mà mọi người có thể làm cho sức khỏe của chính mình và những người thân yêu**

**Hãy gọi 1800- 6606 để được tư vấn cai thuốc lá miễn phí.**