**18 tác hại của thuốc lá và khói thuốc lá đối với con người**

**Tác hại của thuốc lá** không chỉ gây nghiện mà còn tác động rất lớn đến sức khỏe con người. Hầu như những căn bệnh nguy hiểm đều vướng đến tác nhân khói thuốc lá bởi hơn 7000 chất độc tồn tại sẽ đi vào cơ thể và phá hủy các cơ quan, tế bào. Rất nhiều căn bệnh có liên quan đến tác hại của việc hút thuốc lá mà sau đây chúng tôi sẽ tổng hợp để các bạn thấy rõ hơn.

## **1. Hút thuốc lá tăng nguy cơ ung thư**

Căn bệnh đầu tiên và cũng rất nguy hiểm đó chính là ung thư. Hiện nay tỉ lệ người mắc bệnh ung thư tại Việt Nam đang ngày càng tăng và chắc chắn sẽ không có dấu hiệu ngừng lại bởi thuốc lá vẫn còn tồn tại.

Nhiều chất độc trong khói thuốc như Benzopyrene hay các Nitrosamine sẽ đi vào cơ thể, thẩm thấu qua từng tế bào và hình thành nên các khối u ác tính. Từ [**ung thư phổi**](https://caithuocthaynghi.com/ung-thu-phoi), ung thư gan, ung thư máu, ung thư thanh quản… thậm chí đến ung thư tử cung ở phụ nữ cũng đều liên quan đến khói thuốc lá.

Nhìn nhận một cách khách quan, thuốc lá không chừa một ai, dù người đó hút thuốc lá trực tiếp hay chỉ là những người hút thuốc lá thụ động. Tác hại của khói thuốc lá là không thể lường được, đừng nghĩ rằng chỉ hút một vài lần thôi thì chắc không sao. Khói thuốc lá khi vào cơ thể không dừng lại ở một vài lần đấy mà nó tích tụ để gây ra căn bệnh hiểm nghèo.

Đã rất nhiều người phải từ bỏ mạng sống vì thuốc lá, thậm chí có những người dù lấy lại được sự sống nhưng cơ thể không còn khỏe mạnh, lành lặn như trước. Người thì sức lực giảm sút, người không nói được thành tiếng… cuộc sống như bị phá hủy trước tác hại của thuốc lá.

## **2. Gây nghiện cho não bộ**

Quá trình hút thuốc lá không bao giờ ngừng lại nếu bản thân người hút không có quyết tâm từ bỏ nó, bởi thuốc lá như một ma lực có thể điều khiển bộ não con người. Trong khói thuốc lá là chất [**nicotine**](https://caithuocthaynghi.com/nicotin-la-gi) gây nghiện. Chỉ cần một lần chúng ta chạm tới điếu thuốc, chất này sẽ gây đê mê cho bộ não, kích thích cả hệ thần kinh và khiến tất cả phải phụ thuộc vào nó.

Tác hại của hút thuốc lá lúc này chính là gây nghiện cho bộ não của người hút. Nếu không có thuốc lá, bản thân người hút sẽ cảm thấy khó chịu, bứt rứt và kiểu gì cũng phải làm một điếu cho thỏa mãn cơn thèm. Cứ như thế, một năm, hai năm thậm chí đến hai mươi, bốn mươi năm vẫn không tài nào từ bỏ được thuốc lá. Dẫu biết rằng thuốc lá mang đến bao nhiêu mầm bệnh, vẫn biết nicotine trong khói thuốc lá chính là thứ nguy hiểm quyến rũ và điều khiển bộ não của họ, nhưng thiếu nó không thể nào chịu được. Bởi vậy mới nói “khói thuốc lá chính là kẻ giết người thầm lặng”.

## **3. Gây mất thính lực đôi tai**

Một tác hại của thuốc lá cũng rất nghiêm trọng đối với cơ thể người là gây mất thính lực cho đôi tai của bạn. Một thực tế được rất nhiều người chứng minh, sau một thời gian hút thuốc, bản thân người hút cảm thấy đôi tai mình dần có biểu hiện không nghe rõ, đôi lúc ù ù rất khó chịu.

Nguy cơ mất thính lực từ việc hút thuốc lá thật sự nguy hiểm. Các nhà nhà khoa học Mỹ Anil Lalwani tại Trung tâm Y tế Langone thuộc [Đại học New York](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%E1%BA%A1i_h%E1%BB%8Dc_New_York) – Mỹ đã nghiên cứu và vạch trần tác nhân nguy hiểm thuốc lá đối với thính lực ở tuổi vị thành niên. Theo nghiên cứu, có đến 12% trẻ ở vị thành niên sẽ bị giảm thính lực một bên tai. Và ông Lalwani đã khẳng định rằng nguyên nhân chính vẫn là do khói thuốc với các chất độc gây ảnh hưởng đến dòng máu chảy vào tai, vốn rất quan trọng đối với khả năng nghe của con người.

## **4. Hút thuốc ảnh hưởng đến thị lực**

Không chỉ  thính lực, thuốc lá còn ảnh hưởng và gây ra những căn bệnh về thị lực như đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng, viêm màng bồ đào và có khả năng bị mù cao gấp bốn lần khi về già. Khói thuốc lá một phần đi vào cơ thể, mang theo các chất độc tác động trực tiếp vào hệ thần kinh và ảnh hưởng đến đôi mắt của bạn.

Một thực tế cho thấy ở những người hút thuốc lá sau một thời gian sẽ có những dấu hiệu tổn hại ở đôi mắt như: vùng da quanh mí mắt sẫm màu, kết mạc nhãn cầu xung huyết, và hai đôi mắt trở nên đờ đẫn hơn. Nguyên nhân chủ yếu do chất oxit nitrit trong khói thuốc kết hợp với huyết sắc tố trong tế bào hồng cầu làm giảm khả năng vận chuyển oxy khiến cho võng mạc thiếu oxy, thiếu máu, thiếu dinh dưỡng dẫn đến suy giảm thị lực.

## **5. Các bệnh về răng, miệng và nướu**

Tác hại của thuốc lá trực tiếp và có thể nhận biết dễ nhất trong quá trình hút thuốc đó chính là những căn bệnh về răng, miệng, nướu. Đa số những người hút thuốc lá trong một thời gian sẽ nhận thấy răng càng ố vàng, thường xuyên bị những nấm miệng, nướu gây ra nhiều bất lợi trong việc ăn uống. Đi xa hơn nữa là gây ra ung thư miệng, ung thư môi.

Bởi khi hút thuốc lá, điểm tiếp xúc đầu tiên mà các chất độc tác động vào cơ thể chính là các bộ phận trong miệng. Hút thuốc lá gây ra các nguy cơ như viêm lợi, hoại tử, đau nhức răng thậm chí là khiến răng lung lay và mất răng. Các chất độc trong khói thuốc cũng làm niêm mạc miệng bị tổn thương.

Những người hút thuốc nhiều năm, khói thuốc sẽ tích tụ và làm niêm mạc vòm miệng trở nên trắng với các u nhỏ gồ lên, trên đó có các chấm đỏ. Ngoài ra thuốc lá cũng là nguy cơ gây ra các bệnh như nấm miệng, hắc tố bào vôi răng, bệnh nha chu…

## **6. Ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn**

Khi khói thuốc đi vào cơ thể người hút, nó không chỉ tác động tới hệ thần kinh mà còn ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn. Các tác nhân trong khói thuốc lá làm tổn thương tim và các tế bào máu, gây ra chứng phình động mạch, xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch vành, huyết áp cao dẫn đến bệnh tim và đột quỵ.

## **7. Các bệnh về tim, mạch**

Ngoài ra, các chất độc từ khói thuốc lá cũng gây ra những chứng bệnh nhưViêm trong động mạch và mạch máu, làm cứng và thu hẹp các động mạch**,**gây tổn thương tế bào máu và các vấn đề về nhịp tim…

Các hóa chất trong thuốc lá như hydro xyanua, carbon monoxide và amoniac gây tổn thương cho các mạch máu, động mạch và thậm chí là chính máu. Tác hại của thuốc lá đồng thời làm các động mạch và mạch bị tổn thương làm hạn chế lưu lượng máu giàu oxy trong cơ thể. Một số căn bệnh về tim mạch như bệnh tim mạch vành, bệnh mạch máu não, bệnh động mạch ngoại biên, phình động mạch chủ bụng chính là hậu quả của việc hút thuốc lá.

## **8. Khí thủng phổi (Emphysema)**

Hút thuốc lá cũng là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra căn bệnh khí thủng phổi (Emphysema). Đây là tình trạng liên quan đến tổn thương thành phế nang phổi, làm giới hạn luồng không khí ra vào phổi, làm khó thở hơn**.**

## **9. Ảnh hưởng đến hệ hô hấp**

Đặc biệt hơn nữa, khói thuốc lá tác động trực tiếp đến hệ hô hấp và gây ra các căn bệnh về khí quản, thanh quản, dẫn đến ung thư. Ngoài ra thì những bệnh vặt như ho, khó thở diễn ra thường xuyên đối với những người hút thuốc lá.

Những người hít phải khói thuốc lá sẽ tăng nguy cơ mắc các bệnh hô hấp cấp tính, hô hấp mạn tính, viêm đường hô hấp và làm giảm chức năng của phổi. Khi khói thuốc đi qua miệng, các chất độc sẽ phá hủy hệ thống lông chuyển, làm thay đối các cấu trúc tuyến nhầy và hậu quả là chất nhầy bị nhiễm độc, bị giữ lại trong tổ chức phổi cản trở sự lưu thông trao đổi khí.

## **10. Hút thuốc ảnh hưởng hen suyễn**

Tác hại của thuốc lá tác động tới hệ hô hấp, khói thuốc lá cũng sản sinh ra những căn bệnh mà bản thân người hút không thể nào ngờ được, điển hình là bệnh hen suyễn.

Sau một thời gian dài có những triệu chứng như ho, khó thở, đờm nhiều và một số biểu hiện như khó thở, tức ngực, đấy là lúc người hút thuốc đã mang trong mình căn bệnh hen suyễn. Nhấn mạnh rằng hen suyễn là do thuốc lá. Nhưng ở một số người đã có tiền sử mắc bệnh này, thì việc hút thuốc lá giống như tác nhân vũ bão ập vào làm tăng đờm, giảm hoạt động lông mao và chắc chắn bệnh hen sẽ nặng hơn gấp nhiều lần.

## **11. Nồng độ estrogen thấp hơn**

Một nghiên cứu cho thấy rằng ở những người hút thuốc nồng độ [**estrogen**](https://vi.wikipedia.org/wiki/Estrogen) thấp hơn. Các triệu chứng có thể thấy rõ như da khô, tóc mỏng và các vấn đề về trí nhớ. Đặc biệt những người phụ nữ hút thuốc lá thường xuyên thì tỉ lệ mang thai cũng như sinh con khỏe mạnh sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Hút thuốc lá làm giảm nồng độ estrogen cũng dẫn đến mãn kinh sớm, làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh nhất định (như bệnh tim).

## **12. Ảnh hưởng đến hệ thống cơ xương khớp**

Một trong những tác hại thuốc lá mang đến cho cơ thể người mà không phải ai cũng biết, đó là nó ảnh hưởng đến hệ thống xương khớp. Hút thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ loãng xương, giảm sức mạnh cơ bắp và cản trở sự phát triển của chúng. Nguyên nhân là do chất carbon monodixe có trong khói thuốc lá.

Đối với những người thường xuyên hút thuốc lá sẽ có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn người già, những chấn thương về cơ, xương sẽ phục hồi lâu hơn hoặc khó lành…

## **13. Suy giảm hệ thống miễn dịch**

Thuốc lá cũng là tác nhân gây suy giảm hệ miễn dịch ở người. Theo nghiên cứu khói thuốc khi vào cơ thể sẽ phá hủy hệ thống miễn dịch, khiến người hút dễ mắc các bệnh như viêm phổi, lao, cúm… Hút thuốc cũng tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường tiêu hóa, xương khớp, làm phá hủy các kháng thể trong dòng máu, phá hủy các chất chống oxy hóa trong cơ thể…

Những người thường xuyên hút thuốc lá khi mắc bệnh thường chậm hồi phục hơn bởi phản ứng miễn dịch chống lại nhiễm trùng đã bị suy yếu do các chất độc trong khói thuốc lá.

## **14. Hút thuốc ảnh hưởng đến tình dục**

Nhiều người cho rằng thuốc lá chỉ ảnh hưởng đến những bộ phận khác của cơ thể, nhưng họ quên rằng thuốc lá cũng là tác nhân tác động xấu đến vấn đề tình dục cả ở nam giới và nữ giới.

Ở nam, hút thuốc làm tăng các nguy cơ như số lượng tinh trùng thấp hơn và tỉ lệ tinh trùng biến dạng cao hơn. Các chất độc trong khói thuốc lá cũng làm tổn thương di truyền đến tinh trùng và dễ gây ra bất lực do lưu thông máu giảm.

Còn ở nữ giới, việc hút thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản, gây rối loạn kinh nguyệt, ảnh hưởng đến buồng trứng và tiền mãn kinh sẽ đến sớm hơn bình thường.

## **15. Ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường**

Một nghiên cứu cho thấy thuốc lá là nguyên nhân của căn bệnh tiểu đường loại 2 với khoảng 30-40% khả năng mắc bệnh. Càng hút thuốc nhiều, nguy cơ mắc tiểu đường càng cao và càng khó kiểm soát hơn, đặc biệt là ở những người tuổi tác cao. Tác hại của thuốc lá cũng làm ảnh hưởng đến sức đề kháng của cơ thể với insulin (kháng insulin), gây ra bệnh thận, tuần hoàn kém…

## **16. Hút thuốc lá gây béo phì**

Khói thuốc cũng là nguyên nhân gây ra bệnh béo phì ở nhiều người. Các nhà khoa học thuộc trường đại học Brigham Young (Mỹ) đã nghiên cứu và cho ra kết quả những người hút thuốc trở nên kháng insulin, dẫn đến tăng cân.

Nghiên cứu đã phát hiện khói thuốc là khi vào cơ thể sẽ kích hoạt một loại lipit có tên ceramide. Loại này làm biến đổi ti thể trong tế bào và phá vỡ chức năng của các tế bào bình thường, buộc nó phản ứng lại với insulin. Và khi lượng insulin tăng lên, thì mỡ cũng bắt đầu tích tụ nhiều hơn trong cơ thể.

## **17. Lão hóa sớm**

Các chất độc trong khói thuốc lá cũng là tác nhân đẩy nhanh quá trình lão hóa ở người. Các nếp nhăn xuất hiện dày đặc, da chảy xệ và nhiều đồi mồi, tàn nhanh xuất hiện trên mặt những người sử dụng thuốc lá.

Hút thuốc lá làm cho khuôn mặt già đi nhanh chóng, cơ thể yếu dần so với độ tuổi, và nguyên nhân chủ yếu vẫn là do các chất độc làm giảm lượng oxy đến da.

## **18. Ảnh hưởng đến bà bầu và thai nhi**

Một tác động ghê gớm từ tác hại hút thuốc lá đó chính là ảnh hưởng đến bà bầu và thai nhi. Những phụ nữ mang bầu nếu hút thuốc lá, hoặc tiếp xúc thường xuyên với khói thuốc lá sẽ tăng nguy cơ sẩy thai, sinh non, bong nhau thai… Và thai nhi khi sinh ra dễ mắc nhiều căn bệnh về phổi, đường hô hấp, thậm chí có thể mang các dị tật bẩm sinh. Nguyên nhân vẫn là do các chất độc có trong khói thuốc lá.

Từ những tác hại khôn lường của thuốc lá, bản thân chúng ta cũng nhận thức được rằng chất độc ấy không chừa một ai, không loại trừ một căn bệnh nào cả. Kẻ giết người thầm lặng mang tên khói thuốc lá vô cùng tàn độc, nhưng liệu rằng chúng ta có loại bỏ được nó ra khỏi cuộc sống?

Bao nhiêu người vì thuốc lá mà mang bệnh hiểm nghèo, bấy nhiêu người vì thuốc lá mà cuộc sống trở nên bất ổn. Nhưng thuốc lá vẫn ngự trị, vẫn cám dỗ, vẫn âm thầm đi phá hủy cơ thể chúng ta. Hiểu được, nhưng phá hủy được nó để bảo vệ cuộc sống con người đó mới là vấn đề quan trọng nhất. Cả thế giới vẫn đang hằng ngày kêu gọi con người loại bỏ thuốc lá, từ bỏ làn khói trắng nguy hiểm ấy. Nhiều người cho rằng rất khó để từ bỏ vì thuốc lá như một ma lực, đã nghiện rồi không thể nào dứt được.