

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

健康のためにやってみよう！ たばこからの脱出！

Thoát khỏi thuốc lá vì một sức khoẻ tốt!

あなたは、たばこを吸っていますか？

たばこが健康を脅かす存在という事を知っていますか？たばこがからだに悪いと知っていても、やめられない！という方へ

Bạn có đang hút thuốc không?

Bạn có biết thuốc lá là một thứ đe dọa đến sức khoẻ của bạn không?

Bài viết này dành cho những người không thể bỏ thuốc lá dù biết nó có hại cho sức khoẻ!

喫煙が原因で病気を誘発？

新型コロナ感染と喫煙の関係についてお話します。喫煙歴がコロナ重症化のリスクと大きく関連するという結果が、国立国際医療研究センターなどの分析でわかりました。喫煙歴がある人の重症化リスクは、男性 1.51 倍、女性 1.94 倍にもなるようです。他にも喫煙により、肺がん、咽頭がん、口腔がん、心筋梗塞、脳梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの発症率が高くなっています。なぜかという、たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他、それ以外にも 70 種類以上の発ガン物質が含まれているからです。ですので、からだに良いとは決して言えません。

Đầu tiên tôi sẽ nói về mối quan hệ giữa bệnh dịch Covid-19 và hút thuốc. Kết quả phân tích của Trung tâm Nghiên cứu Y tế Quốc tế quốc gia cho thấy lịch sử hút thuốc và nguy cơ các triệu chứng bệnh trở nên nghiêm trọng có liên quan lớn với nhau. Nguy cơ bệnh chuyển nặng của những người có lịch sử hút thuốc cao hơn 1.51 lần ở nam giới và 1.94 lần ở nữ giới. Ngoài ra việc hút thuốc cũng làm tỷ lệ phát bệnh tăng lên ở những chứng bệnh như ung thư gan, ung thư hầu họng, ung thư khoang miệng, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não, COPD (phổi tắc nghẽn mãn tính). Nguyên nhân là do khói thuốc lá có chứa hơn 200 chất độc hại, trong đó có 40 ~ 60 loại chất gây ung thư. Vì thế thuốc lá tuyệt nhiên là một thứ không có lợi đối với cơ thể.

最近では、たばこの影響で発症する病気を「たばこ病」と呼ぶことも多くなったようです。肺がんのうち、たばこが原因で、もし吸わなかったら、かからなかったと考えられる肺がんの割合は70%と高くなっています。他にも、たばこを吸うとからだの組織の酸素が少なくなることにより動脈硬化が進み、脳卒中・急性心筋梗塞などを引き起こす原因になります。1日に25本～49本吸っている人の心筋梗塞で死亡する危険度は、吸っていない人に比べ2.1倍にもなります。

Gần đây, các bệnh xuất hiện do ảnh hưởng của thuốc lá thường được gọi chung là “Bệnh thuốc lá (たばこ病)”. Trong số các loại ung thư gan, có tới 70% loại ung thư gan có nguyên nhân do thuốc lá và có thể sẽ không bị mắc phải nếu như không hút thuốc. Ngoài ra hút thuốc lá sẽ làm giảm lượng oxy trong cơ thể dẫn đến xơ vữa động mạch, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim cấp,... Nguy cơ tử vong do nhồi máu cơ tim ở những người hút từ 25 ~ 49 điếu thuốc 1 ngày cao hơn 2.1 lần so với người không hút thuốc.

また、たばこの煙の通り道である咽頭がんや喉頭がん、あるいは唾液と一緒にたばこのヤニが飲みこまれることにより、食道がん・胃がん・肝臓がん・膀胱がんが起りやすくなります。喫煙により男性は8年、女性は10年寿命が減り、喫煙と飲酒ではさらに食道がんの危険が50倍になると言われています。受動喫煙でも脳卒中の危険が1.25倍になります。

Người hút thuốc lá sẽ dễ bị các loại ung thư liên quan đến các bộ phận khói thuốc đi qua như ung thư hầu, ung thư thanh quản,... hay các loại ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư gan, ung thư bàng quang do nuốt phải chất ố vàng thuốc lá cùng nước bọt. Việc hút thuốc sẽ làm giảm 8 năm tuổi thọ ở nam giới và 10 năm ở nữ giới, việc hút thuốc và uống rượu sẽ làm tăng nguy cơ ung thư thực quản lên đến 50 lần. Người hút thuốc lá thụ động cũng có nguy cơ đột quỵ cao hơn 1.25 lần.

女性の場合は、肌がくすみ、しわが深くなり、白髪になったりして、美容の上でもよくありません。さらに女性ホルモンの代謝が悪くなり、生理不順を引き起こし、骨密度(骨の強さ)も低下するため、1日15本以上吸う人は、吸わない人に比べ4倍の確率で骨折を起こします。また、膣炎を起こしやすかったり、子宮の入口にあたる子宮頸部の分泌物からも、たばこに含まれる発がん物質が確認できます。

受動喫煙によっても、喫煙していない女性の子宮頸部がんの発生率が2～3倍にも増加します。喫煙していない人でも、受動喫煙(他人が吸った煙を吸う事)により、病気を発症する可能性が高くなるという事です。

Với nữ giới, việc hút thuốc cũng có ảnh hưởng xấu đến thẩm mỹ như làm da sạm đi, nếp nhăn sâu hơn, tóc bạc trắng. Hơn nữa, quá trình chuyển hoá nội tiết tố cũng trở nên kém đi, gây nên tình trạng kinh nguyệt không đều, giảm mật độ xương (độ chắc khoẻ của xương), vì thế người hút 15 điếu 1 ngày sẽ có nguy cơ xảy ra gãy xương

cao gấp 4 lần so với người bình thường. Bên cạnh đó, nữ giới hút thuốc còn trở nên dễ viêm âm đạo, qua phân tích chất dịch tiết ra từ cổ tử cung là lối vào tử cung, người ta cũng xác nhận được những thành phần gây ung thư có trong thuốc lá.

Ngay cả việc hút thuốc lá thụ động cũng làm tăng tỷ lệ mắc ung thư cổ tử cung lên 2 ~ 3 lần. Điều đó có nghĩa là cả những người không hút thuốc nhưng hút thuốc thụ động (hít phải khói thuốc của người hút thuốc) cũng sẽ tăng khả năng mắc bệnh.

参照 Tham khảo

国立研究開発法人国立循環器病研究センター

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph65.html>

日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/smoking.php>

たばこが体に及ぼす影響が高くても、吸い続けますか？

Bạn vẫn sẽ tiếp tục hút thuốc nếu như biết được sự ảnh hưởng của thuốc lá đến cơ thể chứ?

「たばこが体に悪いと思っけていても、やめられない！」という方もいると思います。

Tôi biết có nhiều người sẽ trả lời rằng “Dù biết thuốc lá có hại cho cơ thể nhưng tôi vẫn không thể dừng!”.

たばこはなぜやめられないのでしょうか？

Tại sao bạn lại không thể bỏ thuốc lá?

それは、たばこの主成分であるニコチンに強い依存性があるからです。

Chính là vì bạn đã bị phụ thuộc mạnh vào nicotine – thành phần chính có trong thuốc lá.

たばこを吸う

Hút thuốc

↓

血液中のニコチン濃度が急激に上がる

nồng độ nicotine trong máu tăng cao

↓

ニコチンの濃度がピークに達する

nồng độ nicotine trong máu đạt đỉnh

↓

たばこがおいしいと感じる

người hút sẽ có cảm giác rất thích hút thuốc

↓

いつまでも「おいしさ」を求める

lúc nào cũng tìm kiếm cảm giác đó

逆に、普段吸っている人が吸わなくなると

Ngược lại, những người hay hút thuốc nếu bắt đầu bỏ thuốc thì

血液中のニコチン濃度が低くなる

Ngược lại nếu nồng độ nicotine trong máu thấp

↓

禁断症状(不安、イライラ、集中困難、欲求不満)

các triệu chứng khi cai nghiện (lo lắng, cáu kỉnh, khó tập trung, thất vọng) sẽ xuất hiện

↓

ニコチンが欲しくなる

cảm giác thèm nicotine

↓

たばこを吸う

Hút thuốc

この流れを「精神的依存」といいます。

Quá trình này gọi là “Sự phụ thuộc của hệ thần kinh”.

病気予防のため、禁煙してみませんか？

1日 20 本のたばこを吸う男性は、吸わない男性に比べ、肺がんで 4.5 倍死亡しやすい！

禁煙をすれば5年でその危険度が半分、10 年たつと、吸わない人と同程度にまで危険度を大きく下げられます。健康のため、病気予防のために「禁煙」してみましょう。

Bạn có muốn thử bỏ thuốc để phòng chống bệnh tật không?

Nam giới hút 20 điếu thuốc trong 1 ngày sẽ dễ tử vong vì ung thư gan hơn 4.5 lần so với nam giới không hút thuốc! Nếu bỏ thuốc, bạn sẽ giảm được 1 nửa độ nguy hiểm trong vòng 5 năm, sau 10 năm bạn sẽ giảm nguy cơ xuống thấp đáng kể tương đương với người không hút thuốc. Vì sức khoẻ của mình, hãy thử bỏ thuốc để phòng chống bệnh tật nhé!

ニコチン依存度テストを行い、自分の依存度を確認し、「禁煙」チャレンジ！

Hãy cùng kiểm tra độ phụ thuộc của bản thân bằng cách làm bài kiểm tra độ phụ thuộc nicotine dưới đây và cùng thử thách bản thân bỏ thuốc lá nhé!

質問[Câu hỏi]	0 点[điểm]	1 点[điểm]	2 点[điểm]
朝、目覚めてから何分くらいで最初のたばこを吸いますか	30 分後 sau 30 phút	30 分以内 trong 30 phút	

Buổi sáng, sau khi thức dậy khoảng bao nhiêu phút thì bạn hút điếu thuốc đầu tiên?			
映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいるとき、たばこを吸うのを我慢することは難しいですか  Khi ở những nơi cấm hút thuốc như rạp phim, thư viện,... bạn có cảm thấy khó khăn khi phải nhịn hút thuốc không?	いいえ không	はい có	
1日の中でいつどのよう なときに吸うたばこが最 もやめにくいと思います か  Trong một ngày thì khi nào, vào lúc nào bạn cảm thấy khó ngừng hút thuốc nhất?	右記以外 khác với bên phải	朝起きたと きの目覚め の1本  điếu thuốc sau khi thức dậy buổi sáng	
1日何本吸いますか  1 ngày bạn hút bao nhiều điếu	15本以下 dưới 15 điếu	16～25本 từ 16 ~ 25 điếu	26本以上 trên 26 điếu
午後に比べて午前の方 がより多くたばこを吸い ますか  Bạn có hút nhiều thuốc vào buổi sáng hơn buổi chiều không?	いいえ không	はい có	
かぜで1日中寝ているよ うなときにも、たばこを吸 いますか	いいえ không	はい có	

Bạn có hút thuốc cả trong những lúc bị cảm, đang nghỉ ngơi không?			
たばこを肺まで吸い込みますか  Bạn hút thuốc sâu tận vào trong phổi không?	吸い込まない  không	時々吸い込む  thỉnh thoảng có	いつも吸い込む  lúc nào cũng thế
いつも吸っているたばこに含まれるニコチンの量はどれくらいですか  Nồng độ nicotine có trong loại thuốc bạn hay hút là bao nhiêu?	0.9 mg以下 dưới 0.9 mg	1.0～1.2 mg từ 1.0 ~ 1.2 mg	1.3 mg以上 trên 1.3 mg

合計点数[Tổng điểm] ニコチン依存度[Độ phụ thuộc nicotine]

0～3 点(ライトスモーカー) 4～6 点(ミドルスモーカー) 7～11 点(ヘビースモーカー)

0～3 điểm (người hút ít) / 4～6 điểm (người hút trung bình) / 7～11 điểm (người hút nhiều)

参考[Tham khảo]: 健康福祉局 保健事業課