

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「禁煙のすすめ」毎年5月31日は

WHO 世界禁煙デーです

“Lời khuyên bỏ thuốc lá” Ngày Thế giới không thuốc lá của WHO là ngày 31 tháng 5 hàng năm.

あなたはたばこを吸っていますか？または、近くでたばこを吸う人はいますか？

Bạn có hút thuốc không? Hoặc có ai hút thuốc gần bạn không?

世界保健機関(WHO)の発表によると、2023年版の世界保健統計では、世界全体の喫煙率の平均値は22.3%で、成人の4～5人に1人がたばこを吸っていることとなります。WHOによると、喫煙により毎年800万人以上の人びと(受動喫煙が原因で死亡した人は年間に130万人を含む)が死亡しています。

Theo công bố của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trong thống kê y tế thế giới năm 2023, tỷ lệ hút thuốc trung bình trên toàn thế giới là 22,3%, có nghĩa là cứ 4 đến 5 người trưởng thành thì có 1 người hút thuốc. Theo WHO, hút thuốc lá gây ra hơn 8 triệu ca tử vong mỗi năm (bao gồm 1,3 triệu ca tử vong do hút thuốc thụ động).

喫煙が健康に悪影響を与えることは世界的にも問題とされ、WHOは1970年頃からたばこの有害性を訴え続け、1989年には、WHOにより毎年5月31日を「世界禁煙デー」とするなど、禁煙をテーマとしたさまざまな活動が世界的に行われています。その後、WHOによって「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発令され、全面禁煙化をはじめとしたたばこ規制への取り組みが各国で進められるようになりました。

Tác hại của hút thuốc đối với sức khỏe đã trở thành vấn đề toàn cầu, và WHO đã liên tục lên tiếng về tác hại của thuốc lá từ khoảng những năm 1970, năm 1989, WHO đã thiết lập ngày 31 tháng 5 hàng năm là “Ngày Thế giới không thuốc lá”, và nhiều hoạt động khác nhau với chủ đề bỏ thuốc lá đã được thực hiện trên toàn thế giới. Sau đó, WHO đã ban hành “Công ước Khung của Tổ chức Y tế Thế giới về Kiểm soát Thuốc lá”, và các quốc gia đã tiến hành các nỗ lực kiểm soát thuốc lá, bao gồm cả việc cấm hút thuốc hoàn toàn.

日本では 2003 年に「健康増進法」を施行し、学校や病院、飲食店など多数の人が利用する施設では受動喫煙防止のための措置を行うよう努めなければならないと決められています。路上喫煙防止条例では、指定喫煙場所以外での喫煙、歩きタバコ、タバコのポイ捨てなどを禁止することが定められています。条例に違反した場合に過料を科していたり、加熱式タバコを条例の対象としていたり、詳細は自治体によって異なりますが、皆さんの国とルールが違うということを認識してください。

Tại Nhật Bản, “Luật tăng cường sức khỏe” được thi hành vào năm 2003, quy định rằng các cơ sở công cộng như trường học, bệnh viện, nhà hàng, v.v., nơi có nhiều người sử dụng, phải nỗ lực thực hiện các biện pháp phòng chống hút thuốc thụ động. Các quy định về phòng chống hút thuốc trên đường phố quy định việc cấm hút thuốc ở những nơi không được chỉ định, vừa đi vừa hút thuốc, vứt tàn thuốc bừa bãi, v.v. Chi tiết khác nhau tùy theo chính quyền địa phương, chẳng hạn như phạt tiền khi vi phạm quy định hoặc đưa thuốc lá điện tử vào đối tượng của quy định, nhưng xin lưu ý rằng các quy tắc có thể khác với quy tắc ở Việt Nam.

最近では、煙が出ない新しいタイプのタバコとして「加熱式タバコ」や「電子タバコ」などが増えています。「加熱式タバコ」は、タバコの葉を電子機器で加熱して蒸気を生じさせ、ニコチンを吸い込む方法。「電子タバコ」はタバコの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾル（霧状の粒子）を吸い込む方法です。

Gần đây, các loại thuốc lá mới không tạo ra khói như “thuốc lá làm nóng” và “thuốc lá điện tử” đang ngày càng phổ biến. “Thuốc lá làm nóng” là phương pháp làm nóng lá thuốc lá bằng thiết bị điện tử để tạo ra hơi nước và hít nicotine. “Thuốc lá điện tử” là phương pháp không sử dụng lá thuốc lá, mà làm nóng chất lỏng trong thiết bị hoặc hộp mực chuyên dụng bằng điện để tạo ra sol khí (các hạt dạng sương mù) và hít vào.

新型タバコは、紙巻タバコと違って害がないと勘違いしている人もいますが、米国FDAタバコ製品科学諮問委員会は、2017 年には加熱式タバコのフィルターから加熱時に有害物質が発生しているとの報告も出されています。また、電子タバコから発生するエアロゾルには、紙巻きたばこより低濃度とはいえ重金属やさまざまな発がん性物質が含まれていることも明らかになっています。実際に米国の電子タバコを吸い始めた若者を対象とした調査によると、約2年間で急性肺障害により 2,807 人が入院し、68人が死亡したことが報告され、日本でも加熱式タバコによる急性肺障害が起きていることが報告されています。加熱式タバコでも受動喫煙のリスクは、紙巻きたばこよりは少ないけれど、家族の尿中からニコチン代謝物が検出され受動喫煙のリスクがあることが分かっています。

Có thể có những người lầm tưởng rằng thuốc lá thể hệ mới không gây hại như thuốc lá điều truyền thống, nhưng Ủy ban tư vấn khoa học sản phẩm thuốc lá của FDA

Hoa Kỳ đã đưa ra báo cáo vào năm 2017 rằng các chất độc hại được tạo ra từ bộ lọc của thuốc lá làm nóng trong quá trình làm nóng. Ngoài ra, người ta cũng đã làm rõ rằng sol khí được tạo ra từ thuốc lá điện tử chứa kim loại nặng và nhiều chất gây ung thư khác nhau, mặc dù nồng độ thấp hơn so với thuốc lá điếu truyền thống. Trên thực tế, theo một cuộc khảo sát đối với những thanh niên ở Hoa Kỳ bắt đầu hút thuốc lá điện tử, người ta đã báo cáo rằng 2.807 người đã phải nhập viện do tổn thương phổi cấp tính và 68 người đã tử vong trong khoảng 2 năm, và tổn thương phổi cấp tính do thuốc lá làm nóng cũng đã được báo cáo ở Nhật Bản. Ngay cả với thuốc lá làm nóng, nguy cơ hút thuốc thụ động vẫn tồn tại, mặc dù ít hơn so với thuốc lá điếu truyền thống, người ta đã biết rằng các chất chuyển hóa nicotine được phát hiện trong nước tiểu của các thành viên gia đình, cho thấy nguy cơ hút thuốc thụ động.

喫煙は「百害あって一利なし」です。意味は、多くの弊害があるにもかかわらずメリットは一つもないことを意味する言葉です。たばこはからだに害があり、たばこの値段も母国で購入するより高く、(1箱 500 円を超える銘柄もあります)喫煙できないとイライラして集中できなかったりと良いことはありません。ですので、是非！禁煙をしてほしいです。

Hút thuốc lá là “Lợi bất cập hại”. Câu này có nghĩa là, một hành động có nhiều tác hại nhưng không có một lợi ích nào. Thuốc lá có hại cho cơ thể, giá thuốc lá ở Nhật Bản cũng đắt hơn so với mua ở Việt Nam (có những nhãn hiệu vượt quá 500 yên/hộp), và việc không được hút thuốc có thể gây khó chịu và mất tập trung, không có gì tốt cả. Vì vậy, xin hãy bỏ thuốc lá!

たばこをやめたくてもやめられないのは、「意志が弱いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは、「ニコチン依存症」という病気のためだと認識してください。ニコチン依存症の人はニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると脳が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質(ドーパミン)も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまうのです。ニコチン依存症は、麻薬と同じくらい依存性が高いです。

Có những người nghĩ rằng họ không thể bỏ thuốc lá vì “ý chí yếu đuối”, nhưng hãy nhận thức rằng việc không thể bỏ thuốc lá là do một căn bệnh gọi là “nghiện nicotine”. Những người nghiện nicotine sẽ cảm thấy khó chịu và căng thẳng khi thiếu nicotine. Khi hút thuốc, não bộ không chỉ tạm thời trở lại trạng thái bình thường mà còn giải phóng chất gây khoái cảm (dopamine), do đó họ sẽ ảo tưởng rằng “thuốc lá có thể giúp thư giãn”. Nghiện nicotine có tính gây nghiện cao tương đương với ma túy.

こんな症状があったら、ニコチン依存症かも？

Nếu bạn có những triệu chứng này, có thể bạn đã nghiện nicotine?

自分が吸うつもりの本数より、ずっと多い本数のたばこを吸ってしまう

Bạn hút số lượng thuốc lá nhiều hơn nhiều so với số lượng bạn định hút.

たばこが吸えないような仕事やつき合いを避けたことがある

Bạn đã từng tránh những công việc hoặc mối quan hệ mà bạn không thể hút thuốc?

禁煙や本数を減らしたとき、たばこが欲しくてたまらなくなることがあった

Bạn đã từng cảm thấy thèm thuốc lá đến mức không chịu nổi khi cố gắng bỏ thuốc hoặc giảm số lượng thuốc lá hút?

吸う本数を減らしたとき、イライラする、怒りっぽくなる、憂うつになる、頭痛がするなどの症状がでたことがある

Bạn đã từng gặp các triệu chứng như khó chịu, dễ cáu gắt, buồn bã, đau đầu, v.v. khi giảm số lượng thuốc lá hút?

病気でからだがつらいにもかかわらず、たばこを吸ってしまったことがある

Bạn đã từng hút thuốc ngay cả khi cơ thể bạn đang đau ốm do bệnh tật?

* TDS ニコチン依存度テストより抜粋

Trích từ Bài kiểm tra mức độ nghiện nicotine TDS.

禁煙を続けると、どのような変化があるかお伝えします。

Tôi sẽ nói cho bạn biết những thay đổi sẽ xảy ra nếu bạn tiếp tục cai thuốc lá.

禁煙 20 分 20 phút sau khi cai thuốc

血圧や脈拍が下がる Hạ huyết áp hoặc mạch đập giảm

禁煙 12 時間後 Sau 12 tiếng sau khi cai thuốc

血液中の一酸化炭素濃度が正常になる

Nồng độ carbon monoxide trong máu trở lại bình thường

禁煙2週間～3か月 2 tuần đến 3 tháng sau khi cai thuốc lá

心肺機能が改善する、肺機能が回復する

Chức năng tim phổi được cải thiện, chức năng phổi phục hồi

禁煙1～9か月 1 – 9 tháng sau khi cai thuốc

咳、息切れが改善される Ho và khó thở được cải thiện.

禁煙1年 1 năm sau khi cai thuốc

上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する

Nguy cơ mắc bệnh động mạch vành, vốn đang tăng lên, sẽ giảm một nửa

禁煙5年後 5 năm sau khi cai thuốc

脳卒中リスクが非喫煙者と同じレベルになる

Nguy cơ đột quỵ giảm xuống ngang mức người không hút thuốc

禁煙 10 年 10 năm sau khi cai thuốc

肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。

口腔がん・咽頭がん・食道がん・膀胱がん・すい臓がん・子宮頸がんのリスクが低下する

Tỷ lệ tử vong do ung thư phổi giảm xuống một nửa so với người hút thuốc,

nguy cơ ung thư miệng, ung thư hầu họng, ung thư thực quản, ung thư bàng quang, ung thư tuyến tụy và ung thư cổ tử cung giảm xuống

禁煙 15 年 15 năm sau khi cai thuốc

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

– Nguy cơ mắc bệnh động mạch vành giảm xuống ngang mức người không hút thuốc

* American Cancer Society: Health Benefits of Quitting Smoking Over Time 参考

Tham khảo Hội Ung thư Hoa Kỳ: Lợi ích sức khỏe của việc bỏ thuốc lá theo thời gian

禁煙はお金の節約と健康を得ることができます。食べ物の味がわかりおいしく食べることができたり、日常生活で息切れをしにくくなったり、喫煙に時間を取られることがなくなります。将来の自分の健康のために、「禁煙」してください。

Bỏ thuốc lá giúp bạn tiết kiệm tiền và có được sức khỏe tốt. Bạn sẽ cảm nhận được hương vị thức ăn ngon hơn, không còn bị khó thở trong cuộc sống hàng ngày và không còn lãng phí thời gian cho việc hút thuốc. Hãy ‘cai thuốc lá’ vì sức khỏe của chính bạn trong tương lai