

5 YẾU TỐ GÂY HẠI PHỔI MÀ BẠN KHÔNG BIẾT

Không chỉ có hút thuốc lá mà ngay cả hít phải khói thuốc lá cũng gây hại phổi. Ngoài ra còn nhiều yếu tố gây hại phổi khác mà có thể bạn không ngờ đến.

1. Pháo hoa

Khi được đốt sáng, lửa từ các loại pháo hoa sinh ra nhiều hóa chất, trong đó có sulphur dioxide. Nếu bạn hít vào số lượng lớn khí này sẽ có hại cho phổi hoặc làm bệnh hen suyễn thêm trầm trọng.

2. Khói thuốc lá

Thuốc lá không chỉ gây hại cho chính người hút thuốc mà cả đối với những người hít phải khói thuốc cũng có nguy cơ ảnh hưởng đến phổi. Trong số hơn 7000 chất trong khói thuốc lá thì phần lớn là chất độc hại, trong đó có khoảng 60 chất là tác nhân gây ung thư, đặc biệt nguy hiểm nhất là nicotine.

Khi hút thuốc lá, hoặc sống chung với người hút thuốc, khói thuốc hít qua phổi ngấm vào máu, tích lũy lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây nên các bệnh tim mạch, viêm nhiễm đường hô hấp, tắc nghẽn phổi mãn tính, loãng xương, bệnh tim mạch, vàng móng tay, ung thư cổ tử cung, tình trạng biến dạng, bệnh vảy nến, viêm tắc mạch máu, ung thư phổi...

3. Nến

Theo một nghiên cứu tại đại học bang Nam Carolina (Mỹ) cho thấy, paraffin - thành phần tạo nên cây nến, khi cháy sẽ sinh ra toluene và benzene. Hai chất này rất độc hại cho sức khỏe, nếu thường xuyên tiếp xúc với chúng, nhất là trong không gian bí có thể làm hại phổi và tăng nguy cơ mắc bệnh hen suyễn.

4. Bếp gas

Các khí độc như NO₂, CO₂... thường sinh ra khi chúng ta dùng bếp gas, máy sưởi, lò sưởi... Khí gas khi cháy sinh ra khí NO₂ cao gấp 5-6 lần so với bên ngoài, có hại cho đường thở. Chất khí này cũng khiến các triệu chứng thở khó khăn, ho và tức ngực xảy ra thường xuyên. Vì vậy, bạn nên hạn chế khí này trong nhà và nên mở cửa sổ khi nấu bằng bếp gas.

Những người thường xuyên hít phải khí này dễ bị tức ngực, đau đầu, tắc mũi, ngứa mắt, ù tai. Về lâu dài còn bị giảm trí nhớ, mất ngủ, dễ viêm nhiễm đường hô hấp như viêm phế quản, viêm phổi...

5. Chất tẩy rửa có mùi thơm

Viện khoa học sức khỏe môi trường Mỹ từng khẳng định: Việc tiếp xúc với mùi thơm có chứa chất hữu cơ tên là dichlorobenzen có trong các sản phẩm này có thể làm giảm 4% chức năng phổi. Một số chất hữu cơ khác như acetone, limonene, este có thể gây dị ứng mắt, kích thích đường hô hấp, gây đau đầu và chóng mặt.

Ngoài ra, chất phthalates có trong nước thơm tẩy mùi có thể làm ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và phát triển, tổn thương nội tạng, suy giảm miễn dịch, rối loạn nội tiết.

