

# BỎ THUỐC LÁ, NẾU BẠN MUỐN...

Thuốc lá không chỉ tiêu tốn của bạn một khoản tiền lớn mà còn khiến bạn có rất nhiều nguy cơ mắc các loại bệnh tật, làm giảm tuổi thọ hay gặp phải các vấn đề nguy hiểm trong cuộc sống...

## 1. Ngủ ngon hơn

Thuốc lá không chỉ tiêu tốn của bạn một khoản tiền lớn mà còn khiến bạn có rất nhiều nguy cơ mắc các loại bệnh tật, làm giảm tuổi thọ hay gặp phải các vấn đề nguy hiểm trong cuộc sống...

## 1. Ngủ ngon hơn

Bỏ thuốc lá không chỉ giúp bạn tiết kiệm tiền mà còn giúp bạn ngủ ngon hơn.

Hút thuốc lá nhiều sẽ khiến cho giấc ngủ của bạn không đạt được độ sâu và ngon giấc. Đây chính là nguyên nhân khiến cho bạn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Nicotin trong thuốc lá chính là nguyên nhân khiến cho giấc ngủ của bạn bị rối loạn.

## 2. Có một bộ xương chắc khỏe

Nếu một phụ nữ hút một bao thuốc mỗi ngày trong khoảng thời gian là 10 năm thì độ chắc của xương sẽ bị giảm từ 2,3-3,3%. Hậu quả này còn có thể cao hơn nữa tùy theo số lượng thuốc hút và thể trạng của mỗi người.

## 3. Vật nuôi của bạn sẽ khỏe mạnh

Hút thuốc lá không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của những người xung quanh bạn (đặc biệt là trẻ em) mà còn gây những tác động nhất định đến sức khỏe vật nuôi trong gia đình. Một số nghiên cứu cho thấy rằng hút thuốc lá có thể gây ra bệnh ung thư miệng ở mèo, ung thư phổi, mũi ở chó hay ung thư phổi ở loài chim.

## 4. Căn nhà của bạn sẽ ít nguy cơ bị "châm lửa" bởi chính bạn

Một nghiên cứu đã cho thấy rằng những ngôi nhà có nhiều người hút thuốc sẽ có khả năng xảy ra hỏa hoạn cao hơn 6,6 lần so với những ngôi nhà không có người hút thuốc. Theo một nghiên cứu khác thì thuốc lá là nguyên nhân của 55% các vụ hỏa hoạn gia đình có người tử vong. Nói một cách khác, thuốc lá là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong các vụ cháy nhà ở.

## 5. Không cần phải uống nhiều cà phê

Cơ thể của những người hút thuốc sử dụng một lượng caffeine nhiều hơn khoảng 56% so với người không hút thuốc. Nếu bỏ thuốc, bạn sẽ cắt giảm được lượng caffeine này. Hoặc bạn sẽ phải đối mặt với tình trạng mất ngủ hay những hội chứng bệnh tật khó chịu khác.

## 6. Khả năng chữa lành các vết thương cơ thể sẽ cao hơn

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khả năng tái tạo vết thương của những người hút thuốc là kém hơn so với những người không hút thuốc, nhất là các vết thương sau khi phẫu thuật.

## 7. Ăn ít hơn

Mặc dù, có rất nhiều người hút thuốc lá để giữ cho trọng lượng của mình ổn định hoặc giảm cân. Tuy nhiên, trên thực tế, bên cạnh việc làm mất đi cảm giác ngon miệng lại mang đến cảm giác thèm ăn riêng của nó. Nó khiến cơ thể bạn hấp thụ một lượng calo lớn hơn, đặc biệt là các chất béo bão hòa và cholesterol trong các thực phẩm cao.

## 8. Các đấng mày râu sẽ sở hữu những tinh binh khỏe mạnh

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, số lượng tinh trùng của những người đàn ông hút thuốc thường ít, yếu hoặc thay đổi thất thường hơn so với những người đàn ông không hút thuốc.

## 9. Sẽ an toàn hơn khi sử dụng thuốc tránh thai ở nữ giới

Nếu bạn đang sử dụng thuốc tránh thai trong khi hút thuốc thì bạn nên ngưng sử dụng một trong hai thứ hoặc tốt nhất là bỏ cả hai. Bạn không nên sử dụng thuốc tránh thai trong khi hút thuốc bởi thuốc tránh thai có thể gây nên các cơn đau tim hoặc đột quỵ. Những nguy cơ này tăng cao khi bạn hút nhiều thuốc.

## 10. Bệnh vảy nến sẽ ít "ghé thăm" bạn

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và đưa ra kết luận rằng hút thuốc hàng ngày sẽ tạo nên các mầm mống để bệnh vảy nến phát triển. Nếu bạn hút thuốc lá càng nhiều (trên 20 điếu mỗi ngày) thì nguy cơ mắc loại bệnh khó chữa này sẽ càng cao.

## 11. Sở hữu một mái tóc đẹp

Những người hút thuốc lá có nguy cơ bị tóc bạc sớm cao hơn từ 3 đến 6 lần so với những người không hút thuốc lá. Khả năng bị hói ở những người đàn ông hút thuốc lá cũng cao gấp đôi so với người không hút thuốc.

## 12. Tận hưởng hương vị tuyệt vời của chocolate

Trong một nghiên cứu mới đã chỉ ra rằng những người hút thuốc lá cảm nhận được ít hơn hương vị ngon ngọt của socola hơn người không hút thuốc.

## 13. Không bị mãn kinh sớm

Việc hút thuốc lá có thể khiến việc mãn kinh của người phụ nữ xuất hiện sớm hơn một vài năm so với chu kỳ thông thường.

#### 14. Tự tin hơn trong phòng ngủ

Hút thuốc lá ảnh hưởng không tốt đến quá trình lưu thông máu trong cơ thể bạn. Và khi các cơ quan sinh dục nhận được lưu lượng máu ít thì việc kích thích khó hơn với cả nam giới – nữ giới. Do đó, sự hứng thú và tin tự trong chuyện chăn gối cũng bị giảm sút.

#### 15. Có một hàm răng trắng đều

Thuốc lá không chỉ khiến cho hơi thở bạn có mùi mà nó có khiến cho răng bạn có những vết ố khảm màu. Do vậy, ngoài một khoản tiền cho việc mua thuốc, bạn sẽ còn cần phải bỏ ra một khoản chi phí để làm răng trắng.

#### 16. Nguy cơ bị tai nạn giao thông sẽ được giảm thiểu

Theo một nghiên cứu được xuất bản năm 1990 của Tạp chí Y tế Canada thì những người hút thuốc lá có nguy cơ đụng xe cao hơn 1,5 lần so với những người không hút thuốc.

#### 17. Bảo vệ thị lực của bạn

Tiếp xúc với khói thuốc lá nhiều sẽ tăng gấp đôi nguy cơ thoái hóa điểm vàng – một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra mù mắt ở người.

#### 18. Giảm nguy cơ mắc các bệnh về ruột

Hút thuốc lá khiến cho nguy cơ bị mắc các bệnh về ruột cao hơn gấp 4 lần so với người không hút thuốc lá. Ngoài ra, người hút thuốc còn có nguy cơ phải phẫu thuật ruột rất cao.

#### 19. Làn da sáng và ít vết nhăn

Thuốc lá đẩy nhanh quá trình lão hóa của da. Thuốc lá và các thành phần trong nó khiến cho các mạch máu trên da bị thu hẹp, làm tổn hại đến các mô, làm mất đi độ khỏe và tính đàn hồi của da. Bên cạnh đó, làn da cũng sẽ trở nên thô ráp, vàng sạm nếu như bạn hút thuốc lá nhiều và lâu năm.

#### 20. Giảm được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch

Bỏ thuốc lá sẽ giúp bạn giảm được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, người hút thuốc có nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch cao hơn từ 2 đến 4 lần so với người không hút thuốc.

Những người đã mắc bệnh tim mạch mà còn hút thuốc thì có nguy cơ đột tử cao hơn nữa. Bởi hút thuốc làm giảm lượng oxy được chuyển đến tim, tăng nguy cơ xơ vữa động mạch hoặc làm đông cứng động mạch. Đây cũng chính là một trong những nguyên nhân làm cho tuổi thọ của bạn giảm đáng kể.

## 21. Sống lâu hơn

Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Bristol, Anh, thì mỗi một điếu thuốc lá sẽ làm giảm của bạn đi 11 phút tuổi thọ. Điều đó có nghĩa là nếu bạn hút 10 điếu thuốc lá một ngày trong khoảng thời gian là 10 năm thì bạn đã tự đánh mất đi 9 tháng cuộc sống của mình.