

CAI NGHIỆN THUỐC LÁ: KHÔNG DỄ, CÒN CẦN PHẢI CÓ Ý CHÍ

Theo PGS.TS. BS. Lê Thị Tuyết Lan, Trưởng Trung tâm Chăm sóc Hô hấp - BV ĐHY Dược TP.HCM, bỏ thuốc lá trước năm 35 tuổi, các tổn thương ở phổi do thuốc lá gây ra có thể tự hồi phục được... Thế nhưng bỏ thói quen này cũng không phải dễ. Trong số 10 người cai nghiện, chỉ

Thuốc lá... biết hại nhưng vẫn cứ hút

Ông Nguyễn Hữu Đ., 56 tuổi, Giám đốc một công ty chuyên cung cấp hạt giống cây trồng ở Nha Trang, bắt đầu hút thuốc lá từ lúc 17 tuổi. Thoạt tiên ông Đ. tập tành hút một vài điếu, rồi một ngày một gói, một ngày hai gói.... Và một năm trở lại đây, ông Đ. hút đến 2,5 gói mỗi ngày.

"Thuốc lá đã gắn liền với cuộc sống của tôi từ thời sinh viên cho đến bây giờ. Khi trở thành giám đốc, mỗi buổi sáng tôi vẫn cần một ly cà phê và gói thuốc lá. Một giờ ngồi nhâm nhi cà phê tôi có thể hút hơn chục điếu thuốc," Ông Đ. kể.

BS. Nguyễn Hồng Đức đang khám và tư vấn cai thuốc lá cho anh Đồng Văn C. (Ảnh: VNN)

Cách đây gần 30 năm, các bác sĩ đã khuyên ông bỏ thuốc lá vì "các hóa chất trong điếu thuốc lá đang làm tắc nghẽn những mạch máu, đặc biệt là động mạch máu phổi." Sau 40 tuổi, ông Đ. bắt đầu cảm thấy khó thở khi lên xuống cầu thang. Nhưng cuối cùng ông vẫn chọn thuốc lá.

Nhiều chuyên gia trong lĩnh vực hô hấp đều cảnh báo, thuốc lá có thể làm tăng tỉ lệ chết từ 30 – 80%, chủ yếu do các bệnh ung thư phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, các bệnh tim mạch.... Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc lá ngắn hơn người không hút thuốc từ 5 - 8 năm.

Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của BS. Nguyễn Hồng Đức, Trưởng khoa Khám và Điều trị Ngoại trú - BV Phạm Ngọc Thạch, tỉ lệ người biết tác hại của thuốc lá ngày càng cao, nhưng một khi tình trạng sức khoẻ không bị đe dọa, người ta vẫn chọn thuốc lá.

Như trường hợp anh Đồng Văn C., 48 tuổi, giáo viên ở huyện Nhơn Trạch – Đồng Nai. Trước đó vài năm, anh đã từng phải điều trị bệnh lao phổi tại Trung tâm Y tế Nhơn Trạch. Lúc đó, anh C. cũng rất ý thức về mối nguy hiểm của thuốc lá. Nhưng cuối cùng sự quyến rũ của thuốc lá còn cao hơn rất nhiều lần.

Mùa hè năm nay, anh bắt đầu cảm thấy khó thở khi vận động. Điếu thuốc ban đầu làm anh cảm thấy khoan khoái. Ăn cũng mệt, khó chịu, và mất ngủ. Do đó, một tuần, trước khi vào năm học mới, anh lên BV Phạm Ngọc Thạch để kiểm tra phổi.

Lên bệnh viện khám từ sáng sớm nhưng mãi đến 11g anh C. mới ngập ngừng tìm đến phòng 118, nơi tư vấn cai nghiện thuốc lá của khoa Khám và Điều trị Ngoại trú – BV Phạm Ngọc Thạch,

TP.HCM.

Qua kết quả khám lâm sàng, BS. Đức cho biết lồng ngực của anh C. đã bị căng phình lên, bắp thịt nổi rõ, hay còn gọi là khí phế thũng. Đây là dấu hiệu của suy hô hấp vì anh C. phải dùng đến các cơ hô hấp phụ hỗ trợ cơ hoành khi thở.

10 người cai thuốc lá, chỉ 3 người thành công

Một trong những căn bệnh đáng sợ nhất gắn liền với thuốc lá là bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (Chronic obstructive pulmonary disease - COPD).

Từ năm 2000 đến nay, Trung tâm Chăm sóc Hô hấp - BV ĐH Y Dược TP.HCM đã tiếp nhận 21.000 người đến khám. Một phần ba trong số đó bị COPD. 90% trong số đó có tiền sử hút thuốc lá.

"Tại Việt Nam, tỷ lệ tử vong do COPD là 52 ca/100.000 dân, xếp hàng thứ ba sau đột quỵ và tai biến mạch máu não. Biện pháp phòng chống COPD hữu hiệu nhất, tiên tiến nhất là cai thuốc lá. Cai thuốc lá trước năm 35 tuổi, những tổn thương ở phổi có thể sẽ tự phục hồi," BS. Tuyết Lan nói.

Thuốc lá gắn liền với cuộc sống của rất nhiều thanh niên. (Ảnh: Jupiterimages)

Tuy thế, nghiện thuốc lá theo nhiều chuyên gia là sự kết hợp giữa thói quen hút thuốc và lệ thuộc vào lượng nicotin có trong thuốc lá. Thuốc lá không thể từ bỏ một cách dễ dàng theo ý muốn. Nhiều lúc bỏ thuốc lá 15 - 20 năm, nhưng cảm giác quen thuộc khi rít một hơi thuốc lá còn theo rất lâu trong ký ức.

"Theo quan sát, kết quả cai nghiện thuốc lá chưa khả quan lắm. Hàng ngày, trung bình 400 - 500 người đến khoa Khám và Điều trị Ngoại trú - BV Phạm Ngọc Thạch để khám bệnh. Nhưng chỉ 1/100 số này dành thêm thời gian để nghe tư vấn cai nghiện thuốc lá," BS. Đức nói.

Nhiều người nghiện thuốc lá sợ tác dụng phụ do cai thuốc lá: bút rút khó chịu, dễ nổi giận cáu gắt, khó tập trung, tăng cân....

"Có lần, tôi đã bỏ thuốc lá được 7 ngày. Suốt một tuần tôi chống cự với nó. Nhưng khi lên lớp dạy, không có thuốc lá, tôi cảm thấy buồn ngủ, đầu óc như mù mẫm đi. Vậy là tôi lại tiếp tục hút một ngày một gói thuốc," anh C. tâm sự.

Ngoài ra, ThS.BS. Lê Khắc Bảo, một chuyên gia tư vấn cai nghiện thuốc lá - BV ĐH Y Dược TP.HCM, cho biết khi cai thuốc lá, bệnh nhân thường sẽ gặp nhiều tình huống như tự cảm thấy thèm và nhớ nhưng điếu thuốc, bị cám dỗ bởi bạn bè.

Ông Nguyễn Hữu Đ. nói trên là một trong rất ít trường hợp cai nghiện thuốc lá thành công. Nhưng cũng có lúc, ông suýt đổ sông, đổ biển những quyết tâm của mình. Trong một lần vui với bạn bè, ông đã cầm lại điếu thuốc lá quen thuộc.

Thế giới có nhiều loại thuốc hỗ trợ bệnh nhân cai nghiện thuốc lá. Tuy nhiên, từ ngày 1/6/2007, Việt Nam mới chỉ chính thức nhập khẩu và lưu hành thuốc Nicostop với sự cho phép của Bộ Y tế dưới dạng viên.

Nhưng trước đó, bằng nhiều nguồn khác nhau, Trung tâm Tư vấn Cai nghiện Thuốc lá - BV ĐHY Dược TP.HCM đã sử dụng loại thuốc này để hỗ trợ bệnh nhân muốn cai nghiện thuốc lá. Theo ThS.BS. Lê Khắc Bảo, một nghiên cứu của BV ĐHY Dược từ 1/2005 - 1/2006 trên 67 bệnh nhân được điều trị bằng tư vấn kết hợp với thuốc Nicostop cho thấy tỷ lệ cai thuốc lá thành công, không hút thuốc lá liên tục trong 1 năm, cũng chỉ vào khoảng 30%.

Các bác sĩ vẫn nhấn mạnh rằng, cai thuốc lá chỉ có một phần dựa vào thuốc và bác sĩ. Chín phần còn lại phải dựa vào nhận thức của người nghiện khi thực sự hiểu rõ mối nguy hiểm của thuốc lá. Lúc đó, bỏ thuốc lá mới thành công và lâu dài.

Hương Cát