

# Ảnh Hưởng Của Chất Nicôtin Đến Cơ Thể Con Người

(Vietnamese: The Effects of Nicotine on the Human Body)

**Nicôtin là một chất độc và nếu tiêu thụ một số lượng lớn sẽ dẫn đến sự chết.**

Những người hút thuốc thường hít vào một số lượng nhỏ nicôtin, do đó cơ thể sẽ nhanh chóng làm tan chất nicôtin ra và đưa nó ra ngoài. Đó là lý do tại sao khi chúng ta đưa chất nicôtin vào cơ thể, chất đó không gây chết người ngay lập tức.

Khi hút thuốc, liều nicôtin thứ nhất làm cho một người cảm thấy tỉnh táo và những liều sau làm cho ta có một cảm giác êm ả và thoải mái. Khi hít nhiều chất nicôtin vào, người mới bắt đầu hút thuốc cảm thấy buồn nôn. Nicôtin làm tăng nhịp đập của tim từ 2 đến 3 nhịp mỗi phút. Nó cũng làm giảm nhiệt độ của da và giảm lưu lượng máu ở chân và bàn chân. Có một vài bằng chứng cho thấy rằng nicôtin đóng một vai trò quan trọng trong việc làm gia tăng nguy cơ bệnh tim và đột quỵ cho những người hút thuốc.

## Lượng Ni-cô-tin trong Thuốc lá

**Tất cả thuốc lá chứa đựng khoảng 8-11 mg ni-cô-tin.**

Sử dụng nicotine thường xuyên sẽ gây ra nghiện ngập. Các nghiên cứu hiện nay mới bắt đầu cố gắng đúc kết tài liệu về những biến đổi của thần kinh đi đôi với sự phát triển và duy trì bệnh nghiện nicotine.

Năm 1989, cơ quan Giải phẫu Tổng quát Hoa kỳ đưa ra một bản báo cáo kết luận rằng thuốc điếu, xì gà, thuốc tẩu, thuốc nhai sẽ làm người hút bị nghiện ngập và nicotine là dược chất trong thuốc đã gây nghiện. Hơn thế, bản báo cáo còn khẳng định rằng hút thuốc là nguyên nhân chính gây ra chứng đột quỵ và là nguyên nhân thứ ba dẫn đến các trường hợp tử vong ở Hoa kỳ.

## Thiếu Niên Dễ Làm Mồi Cho Thuốc Lá

Treû em naøo nghó raêng chuùng noù coù theå huít moät vaøi nieáu thuoác laù moãi ngaøy vaø seõ khoâng bò ngheän laø töï löøa gaít mình. Moät ngheän coùu in trong soá baøu moùi của Tobacco Control noùi raêng thieáu nieân coù theå bò dính vaøo chaát ni-coa-tin moät caùch deã daøng vòu moät löôïng thuoác laù raát nhuu vaø ñoài khi chæ caàn hít vaøo moät hôi laø ñuù ngheän roài. Cho ñeãn ngaøy nay, nhieàu khoa hoïc gia vaãn coøn cho raêng vieäc ngheän ngaäp chæ xaùy ra töø töø. Bàùc só Joseph DeFranza, ngôôøi ðaãn ñeãn cuoäc ngheän coùu vaø cuõng laø giaøu sö veà y teá gia ñình vaø coâng coäng ôù Ñaïi hoïc Y Khoa Massachusetts, noùi raêng: “Hoï cho raêng ngôôøi ta phaùu huít thuoác nhieàu tröôùc khi bò ngheän”. Nhöõng khaùm phaù ñoù noùi raêng caùc thieáu nieân deã bò leã thuoác vaøo chaát ni-coa-tin hôn laø ngôôøi lòu, coù leõ vì naõo boã vaãn coøn ñang ôù trong thôøi kyø phaùt trieån. Bàùc só DiFranza noùi coù khoaùng 90 phaàn traêm nhöõng ngôôøi huít thuoác baét ñeãn huít töø tuoái 18. Nhöõng khaùm phaù ñoù cuõng noùi raêng thieáu nieân laø nhöõng ngôôøi ñöôïc löu yù nhaát trong chieán ðòch phoøng choáng vaø cai thuoác. Baker, ngôôøi ñeãn thaønh laäp Trung taâm Baøi tröø Huít thuoác Ochsner caùch ñeãn 25 naêm, cuõng noùi theâm raêng: “Muïc ñích của cuoäc ngheän coùu naøy laø laøm cho ngôôøi ta nhaän thôùc raêng vieäc ngheän ngaäp xaùy ra raát deã”. Ñieäu toái tröïng trong thoâng ñieäp naøy laø khoâng neän baét ñeãn huít thuoác. Baker ví raêng “Huít thuoác töõng töï nhö trong troø chôi chieán tranh vaø loái toát nhaát ñeãn thaéng laø khoâng neän tham ðoï”.

## Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

