

Quận 6, ngày 1 tháng 4 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN

1. Tác hại và phòng, chống hút thuốc lá, thuốc lá điện tử



Kính thưa: BGH, quý thầy cô giáo và các em học sinh thân mến!

Hút thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh và tử vong của rất nhiều bệnh. Cứ hút mỗi điếu thuốc là tự mình làm mất đi 5,5 giây cuộc sống. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc lá ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 5-8 năm. Hút thuốc lá sẽ gây ra nhiều bệnh và làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30-80%.

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, tỷ lệ người hút thuốc lá đang có xu hướng tăng lên, đặc biệt ở các nước đang phát triển. Có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng đa số là do sự hiểu biết một cách cụ thể về tác hại của khói thuốc lá còn hạn chế, kiến thức chưa đầy đủ. Điều đó xuất phát từ việc thiếu các biện pháp tuyên truyền giáo dục về thuốc lá và tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người.

Qua phân tích cho thấy, khói thuốc lá chứa trên 4000 hoá chất, trong đó có 43 hoá chất là nguyên nhân gây ung thư, nguy hiểm nhất là chất hắc ín, Nicotin, chất gây nghiện... Ngoài ra, trong khói thuốc lá còn có nhiều chất kích thích phế quản, kích thích gây viêm nhiễm đường hô hấp, gây tổn thương trong lòng mạch máu.

Khi hút thuốc lá, khói thuốc qua phổi ngấm vào máu, tích lũy lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây nên các bệnh sau:

- **Bệnh tim mạch chiếm hàng đầu trong các bệnh do khói thuốc:** tạo ra mảng xơ vữa, tổn thương lòng mạch, gây viêm tắc mạch máu, gây đau nhức chân tay, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, giảm trí nhớ, giảm trí thông minh và khả năng học tập...

- **Bệnh ung thư:** Chủ yếu là ung thư phế quản phổi (chiếm 90%), ung thư vòm họng, miệng, thực quản (hút thuốc kèm theo uống rượu, nguy cơ ung thư vòm họng rất cao), ung thư ruột... Ở người hút thuốc, bệnh ung thư dễ phát triển hơn so với người không hút thuốc.

- **Bệnh hô hấp:** Bệnh phổi mãn tính, tắc nghẽn thông khí, viêm phế quản mãn tính. Đặc biệt ở người hút thuốc còn gây ô nhiễm không khí và ảnh hưởng tới môi trường, những người xung quanh hít phải cũng bị nhiễm độc, nguy hiểm nhất là đối với các cháu nhỏ.

- **Bệnh răng và lợi:** Viêm loét, cao răng, các mảng bám vào răng làm cho răng dễ bị lung lộng, dễ rụng tự nhiên hơn.

- **Các bệnh khác:** Tăng nguy cơ loãng xương gây đau nhức thân thể, khó ngủ và giảm thể lực cơ thể do thiếu ôxy mãn tính.

- **Đối với nam giới:** Giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, dễ dẫn đến vô sinh.

- **Đối với phụ nữ và bào thai:** Tăng nguy cơ ung thư tử cung, rối loạn kinh nguyệt, ung thư vú, dị dạng thai nhi. Nguy cơ bị thiếu cân sẽ cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc.

- **Đối với trẻ em:** Dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng do bị giảm tiết sữa ở người mẹ.

Lợi ích đối với sức khỏe khi bỏ thuốc lá: Cơ thể sẽ không còn tích lũy chất độc, loại trừ nguyên nhân và điều kiện gây các bệnh đã nêu trên. Nếu bỏ thuốc trước tuổi 50 sẽ giảm được 50% nguy cơ chết trước 65 tuổi, giảm 50% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch sau khi bỏ thuốc được 1 năm, giảm 50% nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi sau khi bỏ thuốc 10 năm.

Trên đây là nội dung tuyên truyền về phòng, chống hút thuốc tác hại thuốc lá đề nghị toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên, trong trường về tuyên truyền trong cộng đồng và thực hiện xây dựng môi trường không khói thuốc lá ở gia đình, nơi công cộng nhằm bảo vệ sức khỏe chung cho mọi người. **“Hãy nói không với thuốc lá”**.

2. Tác hại và phòng, chống rượu bia hay các chất kích thích khác

Kính thưa quý thầy cô và các bạn học sinh thân mến!

Uống rượu bia là một thói quen đậm nét văn hoá giao tiếp tại Việt Nam. Với mức độ sử dụng hợp lý, Rượu, bia là một phương tiện để người ta có thể giao lưu, gặp mặt, trao đổi công việc nhiều hơn. Nhưng bên cạnh một số ít mặt tích cực, rượu bia lại là chất kích thích, gây nghiện, là một trong các nguyên nhân gây ra hơn 230 loại bệnh tật và tình trạng thương tích như được mô tả trong Bảng phân loại của Tổ chức Y tế thế giới lần thứ 10, vì vậy nếu sử dụng không đúng (không đúng tuổi cho phép để cơ thể đáp ứng được, không đúng cách, đúng liều lượng..) người uống rất dễ bị lệ thuộc dẫn đến ảnh hưởng xấu đến tinh thần, sức khỏe, sinh hoạt gia đình và xã hội, gây ra hậu quả nghiêm trọng cho xã hội, gây thiệt hại về kinh tế và quan trọng nhất là các căn bệnh nguy hiểm tồn tại lâu dài đến sức khỏe con người, có thể kể các bệnh phổ thông như:

1. Gan giảm và mất chức năng thải các chất độc ra khỏi cơ thể, dẫn đến mắc các chứng bệnh về gan nặng như: viêm gan, xơ gan, nhiều nhất là bệnh ung thư gan.

2. Nghiện rượu là nguyên nhân gây ra tổn thương não, làm cho các tế bào não chết dần dần đến giảm, mất trí nhớ hay nặng hơn là thoái hóa não, teo não, viêm dạ dày mãn tính, loãng xương, tác hại đến bào thai, Bệnh thận, bệnh tim, huyết áp v.v..

3. Rượu bia cũng dẫn đến gây nghiện, trở thành thói quen xấu, trở nên tiêu cực, lười lao động, không còn là người tiên bộ, song song đó là những người lạm dụng nghiện thuốc lá và các chất kích thích nặng và độc hại khác nữa..

4. Uống rượu bia nhiều không kiểm soát được bản thân gây thương tích dẫn đến các hành vi đánh nhau, bạo lực gia đình gây mất trật tự an toàn xã hội, tai nạn giao thông do không làm chủ tốc độ,; và là nguyên nhân làm giảm năng suất lao động gây ra rất nhiều các hệ lụy xấu cho xã hội.

Từ những yếu tố không có lợi kể trên Vì vậy chúng ta phải tuân thủ tuyệt đối các điều luật với việc sử dụng rượu bia.

Thứ nhất, chúng ta không sử dụng rượu bia hay các chất kích thích khi chưa đến độ tuổi pháp luật quy định cho phép (vd nước giải khát có chứa cồn đang có trên thị trường, hay cà phê quá đậm đặc..)

Điều quan trọng tuyệt đối phải nhớ thực hiện tiếp theo đó là không điều khiển phương tiện giao thông khi đã sử dụng rượu bia hay bất cứ các thức uống có chứa cồn. Bên cạnh đó để giữ gìn và bảo vệ sức khỏe cho mình không nên lạm dụng rượu bia và nên uống đúng cách là: sau khi ăn, hoặc uống nhiều nước lọc, không nên uống rượu lúc đói và vào buổi sáng; Không nên uống rượu bia với đồ uống có ga.



HÌNH ẢNH TUYÊN TRUYỀN



**KHÔNG CÓ
LOẠI THUỐC LÁ NÀO
LÀ AN TOÀN CHO
SỨC KHỎE**



ĐỪNG lọt vào BẦY THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ



THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ
độc hại hơn
bạn tưởng!





**Mọi sản phẩm
thuốc lá
đều có HẠI
cho sức khỏe**



**Thuốc lá
điện tử nò
lệ bạn bằng
NICOTIN**

