

Móng Cái, ngày 24 tháng 12 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ THÁNG 12/2024

Thuốc lá điện tử có chứa nhiều chất độc như hóa chất hương liệu, kim loại và Nicotine nên có hại cho sức khỏe. Nhiều người vẫn thường lầm tưởng thuốc lá điện tử không gây hại vì khi hút vào không tỏa ra khói hay có chứa mùi khó chịu như hút thuốc lá thông thường. Tuy nhiên, mức độ nguy hiểm của sản phẩm này chẳng kém cạnh gì thuốc lá điều thông thường.

1. Tác hại của thuốc lá điện tử gây viêm phổi

Các hóa chất hương liệu được sử dụng trong thuốc lá điện tử có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn. Một số chất phụ gia hương vị như diacetyl (trong bắp rang bơ) có thể an toàn khi dùng ở số lượng nhỏ nhưng sẽ gây nguy hiểm cho bạn khi hít phải trong thời gian dài.

Diacetyl đã được chứng minh là gây ra một bệnh phổi nghiêm trọng tên là viêm tiểu phế quản (popcorn lung). Điều này gây lo ngại cho các chuyên gia y tế về sự hiện diện của nó trong thuốc lá điện tử. Không chỉ vậy, các bệnh về phổi cũng là nguyên nhân lớn gây tử vong cho người hút thuốc lá.

2. Thuốc lá điện tử gây ảnh hưởng não và thận

Chất lỏng trong thuốc lá điện tử khi được bay hơi bị nhiễm với kim loại nặng từ cuộn dây trong thiết bị điện tử sẽ tạo ra các hợp chất hóa học gây nguy hại cho cơ thể của bạn.

Các kim loại độc hại như chì rất khó để cơ thể bạn xử lý nên sẽ dễ dàng tích tụ trong cơ thể khi bạn thường xuyên tiếp xúc với kim loại này. Chính vì vậy, tác hại của thuốc lá điện tử có thể gây tổn thương cho não, thận và các cơ quan quan trọng khác.

3. Tác hại của thuốc lá điện tử gây nghiện

Chất nicotine được tìm thấy trong thuốc lá điện tử có thể khiến bạn bị nghiện do ảnh hưởng đến “trung tâm khen thưởng” của não và khiến bạn muốn tiếp tục sử dụng loại thuốc lá này. Bạn càng sử dụng nhiều nicotine thì bạn càng cảm thấy dễ chịu.

Trong thời gian cai nghiện thuốc lá, cơ thể bạn cũng có thể cảm thấy rất khó chịu và không thể cưỡng nổi nicotine cho đến khi bạn có thể cân bằng lại cuộc sống mà không có nó.

Nicotine không chỉ gây nghiện mà nó còn ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của bạn bao gồm ảnh hưởng não, mạch máu và hệ thống miễn dịch. Bạn tiếp xúc nicotine càng nhiều thì nó càng ảnh hưởng sức khỏe tổng thể của bạn.

4. Thuốc lá làm bạn tăng nguy cơ chấn thương

Thuốc lá điện tử sử dụng pin lithium-ion để làm nóng cuộn dây và tạo ra hơi khói. Nếu pin bị hỏng sẽ làm cho thiết bị thuốc lá trở nên quá nóng, dễ bắt lửa hoặc thậm chí phát nổ.

5. Tác hại của thuốc lá điện tử với trẻ nhỏ

Hương liệu được sử dụng trong thuốc lá điện tử như hương chocolate hoặc hương kẹo bông không chỉ hấp dẫn người lớn mà còn kích thích sự tò mò của trẻ nhỏ.

Nếu bạn không để thuốc lá điện tử xa tầm tay của trẻ nhỏ thì chúng có thể chạm vào, uống hoặc hít chất lỏng trong thiết bị. Trẻ cũng có thể vô tình cho chất lỏng vào mắt hoặc đổ trên da dẫn đến bệnh nặng hoặc tử vong.

Theo số liệu thống kê từ trung tâm chống độc ở Hoa Kỳ có tới 42% số người bị ngộ độc thuốc lá điện tử, một nửa trong số đó là trẻ em dưới 6 tuổi.

6. Tác hại của thuốc lá điện tử gây ra bệnh tim

Mặc dù chưa có nhiều nghiên cứu cho thấy tác hại của thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của bạn. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây đã tìm thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng thuốc lá điện tử và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như gây đau tim.

Nicotine có trong thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến lưu lượng máu, làm tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ và thậm chí là mắc bệnh về tim mạch. Trên thực tế, nghiên cứu còn cho thấy những người dùng thuốc lá điện tử có khả năng bị đau tim gấp đôi so với người không sử dụng.

7. Thuốc lá điện tử khiến cho hơi thở có mùi

Hơi được tạo ra bởi thuốc lá điện tử có chứa các hạt nhỏ có thể gây kích ứng hoặc làm hỏng mô phổi khiến bạn dễ bị đau ngực hoặc gặp các vấn đề về hơi thở. Nếu bạn là người sử dụng cả thuốc lá điện tử và thuốc lá điều thì hơi thở của bạn còn nặng mùi trầm trọng hơn nữa.

8. Thuốc lá điện tử ảnh hưởng thanh thiếu niên

Tổ Chức Kiểm Soát & Phòng Ngừa Bệnh Tật đã ước tính có khoảng 3,6 triệu học sinh cấp 2 và học sinh cấp 3 sử dụng thuốc lá điện tử vào năm 2018, tăng hơn 1 triệu người so với năm 2017. Các nghiên cứu còn cho thấy số lượng này sẽ tiếp tục tăng lên.

Thanh thiếu niên thường dễ bị ảnh hưởng bởi các sản phẩm thuốc lá điện tử, đặc biệt là những sản phẩm có chứa nicotine. Không chỉ vậy, bộ não của

thanh thiếu niên trong giai đoạn phát triển cũng dễ dàng lạm dụng các chất kích thích khác khi lớn lên.

Nicotine có thể khiến người trẻ tuổi gặp nguy cơ bị rối loạn tâm trạng, giảm kiểm soát xung động và tác động tiêu cực đến các phần của não chịu trách nhiệm về ghi nhớ và học tập.

Bạn có thể sử dụng những phương pháp tự nhiên cai thuốc lá và thuốc lá điện tử là ăn yến mạch, gừng, uống nước ép củ cải, nước ép nho, mật ong, cam thảo... Những thực phẩm này sẽ giúp bạn giảm cơn thèm hút thuốc.

Thuốc lá điện tử không chỉ gây ảnh hưởng đến người lớn, thanh thiếu niên mà còn ảnh hưởng đến cả trẻ nhỏ. Bạn nên nhận biết sớm những tác hại của thuốc lá điện tử với sức khỏe để tránh xa khói thuốc có thể gây chết người này nhé.

XÁC NHẬN CỦA BGH NHÀ TRƯỜNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hương