

Móng Cái, ngày 10 tháng 02 năm 2025

BÀI TUYÊN TRUYỀN
TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ, RƯỢU BIA
THÁNG 02/2025

Kính thưa quý vị phụ huynh, các thầy giáo cô giáo và toàn thể học sinh thân mến!

1. Tác hại của thuốc lá: Thuốc lá là sản phẩm được sản xuất từ toàn bộ hoặc một phần nguyên liệu thuốc lá, được chế biến dưới dạng thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá sợi, thuốc lá cuộn hoặc các dạng khác.

Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có 70 chất gây ung thư, và nhiều chất gây ra những căn bệnh nguy hiểm điển hình như: ung thư phổi, bệnh tim mạch, phổi tắc nghẽn mạn tính, vô sinh và nhiều bệnh nan y khác. Mỗi năm sẽ có khoảng 40.000 người Việt Nam chết có nguyên nhân từ thuốc lá. Ước tính tới năm 2020 số người Việt Nam chết do sử dụng thuốc lá sẽ nhiều hơn tổng số người chết do HIV/AIDS, Lao, tai nạn giao thông và tự tử cộng lại. Cứ 6 người chết sẽ có 1 người do thuốc lá. Khoảng 7,5 triệu người Việt Nam sẽ chết sớm do hút thuốc lá.

Người trực tiếp hút thuốc lá, hay gọi hút thuốc chủ động nguy cơ cao mắc các bệnh nan y như ung thư, tim mạch, phổi... Tuy nhiên đối với người không hút thuốc hay gọi là hút thuốc thụ động là hít phải khói thuốc từ đầu điếu thuốc đang cháy hoặc khói thuốc do người hút thuốc phả ra cũng có nguy cơ cao mắc các bệnh nguy hiểm. Nguyên nhân do khói thuốc thụ động chứa hàng nghìn các hóa chất, trong đó có khoảng 250 chất gây ung thư hay chất độc hại.

Mỗi năm trên thế giới có khoảng 600 nghìn ca tử vong do hút thuốc lá thụ động. Hút thuốc thụ động có thể gây nên nhiều bệnh nguy hiểm ở cả người lớn và trẻ em. Ở người lớn hút thuốc thụ động gây ung thư phổi, các bệnh về tim mạch, ung thư vú, bệnh động mạch vành, xơ vữa động mạch, gây các triệu chứng kích thích đường hô hấp...

Phụ nữ và trẻ em là một trong hai đối tượng thường xuyên hít phải khói thuốc thụ động. Đối với phụ nữ khi mang thai việc hít phải khói thuốc thụ động có thể bị sảy thai, thai nhi chậm phát triển hoặc đẻ non. Nguy cơ sảy thai ở phụ nữ hút thuốc cao gấp ba lần so với phụ nữ không hút thuốc. Đối với trẻ em hút thuốc thụ động gây viêm đường hô hấp, viêm tai giữa, làm nặng thêm các triệu chứng hen và là một trong những nguyên nhân gây đột tử ở trẻ sơ sinh. Khói thuốc thụ động làm tăng 22% nguy cơ trẻ sinh nhẹ cân và làm giảm cân nặng trẻ sơ sinh từ 200 đến 400 gram. Mặt khác trẻ hút thuốc thụ động sẽ kém phát triển chức năng phổi và làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại bệnh khác.

2. Tác hại của rượu bia: Ngày nay, bia rượu là một thức uống rộng rãi và rất phổ biến. Hầu hết người dân đều xem đó là một thức uống giải nhiệt hiệu quả mà không để ý rằng bia, rượu là những đồ uống rất hại cho sức khỏe.

Bia, rượu làm ức chế ảnh hưởng của glutamate, khiến thông tin truyền đi trong não bộ chậm hơn bình thường.

Các tế bào thần kinh ở não bộ rất nhạy cảm trước bất cứ chất độc nào, do đó với lượng cồn lớn trong bia rượu được đưa vào từ đường máu sẽ gây ra những rối loạn trầm trọng trong sự hoạt động của vỏ não và làm cho vỏ não không còn kiểm soát, điều chỉnh được hoạt động của người. Từ đó, gây ra các hành động tiêu cực của người uống như đi đứng loạng choạng, phản ứng chậm, mất kiểm soát và liều lĩnh hơn.

Rượu bia làm cho cơ tim bị thoái hóa, bộ máy tim mạch bị tổn thương: Đau đầu xuất hiện, khó thở, mất cá tính to.

Rượu, bia có thể gây viêm loét dạ dày. Khi lượng bia, rượu đưa vào cơ thể quá nhiều sẽ gây ra bệnh viêm dạ dày cấp, loét dạ dày và tá tràng. Nghiện rượu cũng gây ra các biến chứng như thủng dạ dày và chảy máu dạ dày

Khi rượu vào cơ thể, nó được hấp thu nhanh với 20% hấp thu tại dạ dày và 80% tại ruột non, sau 30-60 phút toàn bộ rượu được hấp thu hết. Sau đó, rượu được chuyển hóa chủ yếu tại gan (90%). Chính vì lý do này mà chức năng ngăn các chất độc khác nhau do máu mang từ ruột hoặc ở ngoài đến của gan bị suy giảm, dẫn đến việc gan bị nhiễm mỡ, xơ gan và nghiêm trọng hơn nữa là ung thư gan.

Rượu gây ra thiếu B1, làm cho người bệnh cảm thấy mệt mỏi, phù, tím tái, giảm khả năng gắng sức... dần dần dẫn tới suy tim. Nhiễm độc rượu dẫn tới viêm cơ tim cấp, gây nguy cơ tử vong cao. Ngoài ra, rượu còn gây rối loạn nhịp nhĩ hay nhịp thất, nhất là nhịp nhanh kịch phát ở những người bình thường.

Rượu bia làm giảm khả năng tấn công vi khuẩn và phòng ngừa bệnh tật của hệ miễn dịch. Chính vì thế mà người say rượu rất dễ bị cảm, trúng gió... Ngoài ra, rượu bia còn làm thay đổi sự hóa ứng động bạch cầu, do đó người nghiện rượu dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như viêm phổi, lao phổi, nếu không phát hiện sớm có thể tử vong.

Rượu bia làm suy yếu sự trao đổi chất, gia tăng axit uric – nguyên nhân của bệnh gout. Người uống rượu cũng sẽ thường cảm thấy đau nhức, mỏi xương khớp.

Rượu là một chất tác động tâm thần mạnh. Sử dụng rượu nhiều sẽ gây ra một số các bệnh lý rối loạn tâm thần.

Cho nên rượu đóng một yếu tố lớn trong tái phát các bệnh lý tâm thần. Rượu làm hoang tưởng, ảo giác, kích động vận động nặng lên ở giai đoạn cấp của bệnh, mặc dù vẫn tuân thủ điều trị bằng thuốc... nó còn làm tăng lo âu, sầu uất, trầm cảm, làm gia tăng các ý tưởng tự sát hoặc xu hướng kích động tấn công.

Mọi người mọi nhà hãy thực hiện nghiêm túc Luật Phòng chống tác hại của rượu bia là góp phần bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội, thực hiện có hiệu quả các thông điệp sau: Đã uống rượu bia – không lái xe; An toàn giao thông nói không với rượu, bia”, “Không nồng độ cồn sau tay lái”, “Say xin lái

xe là tội ác”, “Uống rượu, bia và lái xe – Giá đắt phải trả”, “Lạm dụng rượu, bia – Hiểm họa gây tai nạn giao thông”./.

Vì sức khỏe của chính bạn và cộng đồng – Hãy nói không với thuốc lá!

**XÁC NHẬN CỦA BGH NHÀ TRƯỜNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hương