

TÁC HẠI HÚT THUỐC LÁ



PHÒNG QUẢN LÝ CHẤT LƯỢNG- TỔ T3G

Nguyên nhân gây bệnh

Khói thuốc lá chứa tới hơn 7000 chất phần lớn là chất độc hại, trong đó có khoảng 60 chất là tác nhân gây ung thư, đặc biệt nguy hiểm nhất là nicotin.



Nicotin dưới dạng tinh khiết đó là một chất lỏng trong suốt, có mùi khó chịu và vị đắng, dễ tan trong nước và dễ dàng xâm nhập vào cơ thể qua đường miệng, hô hấp, thậm chí qua cả da.



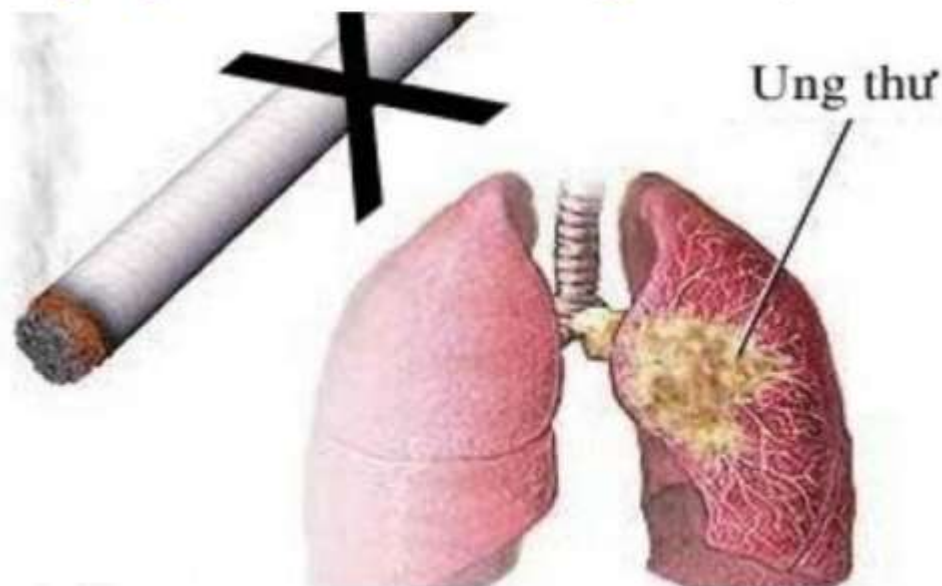


Trong khói thuốc lá có nhiều chất kích thích khối u, tuy nhiên người nghiện hút thuốc lá quá nhiều không bị chết ngay vì liều lượng cứ ngấm dần vào cơ thể.



Các tác hại của thuốc lá

Khi hút thuốc lá, hoặc sống chung với người hút thuốc, khói thuốc hít qua phổi ngấm vào máu, lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây nên các bệnh tim mạch, viêm nhiễm đường hô hấp gây tổn thương mạch máu.



người hút thuốc lá dễ bị các bệnh như: rụng tóc, đục thủy tinh thể, da nhăn, giảm thính lực, sâu răng, ung thư da, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, loãng xương, bệnh tim mạch, vàng móng tay, ung thư cổ tử cung, tinh trùng biến dạng, bệnh vẩy nến, viêm tắc mạch máu, ung thư phổi và các cơ quan khác như: mũi, miệng, lưỡi, tuyến nước bọt, họng, thanh quản, thực quản, thận, dương vật, tụy v.v.



Ngoài ra hút thuốc lá còn làm giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, dễ dẫn đến vô sinh ở nam giới; tăng nguy cơ ung thư tử cung, rối loạn kinh nguyệt, ung thư vú, đối với phụ nữ; dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng đối với trẻ em.





Tình hình hút thuốc lá tại Việt Nam

Ở nước ta, mỗi năm có 40.000 người tử vong vì các bệnh có liên quan đến thuốc lá và 33 triệu người không hút thuốc bị ảnh hưởng do hít khói thuốc thụ động. Nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe cho những người không hút thuốc lá, hạn chế ảnh hưởng của khói thuốc lá nơi công cộng, Chính phủ đã ban hành Nghị định 45/2005 NĐ-CP, ngày 06 tháng 4 năm 2005 quy định về xử phạt hành chính trong lĩnh vực Y tế, theo đó sẽ phạt cảnh cáo hoặc phạt tiền đối với một trong các hành vi sau đây:



- Hút thuốc lá, thuốc lào ở nơi công cộng như: trong rạp hát, bệnh viện, thư viện, phòng đợi của nhà ga, bến xe, sân bay, bến cảng, trên các phương tiện giao thông công cộng hoặc ở những nơi công cộng khác có quy định cấm.
- Bán thuốc lá, thuốc lào cho trẻ em dưới 16 tuổi. Mỗi chúng ta hãy tự giác thực hiện không hút thuốc trong nhà, nơi làm việc và những nơi công cộng bị cấm hút thuốc lá. không hút nơi có trẻ em và người già, nhắc nhở người khác khi hút thuốc nơi công cộng.



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 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.





Những điều đáng nhớ

Vì một cộng đồng không khói thuốc! Vì sức khỏe của mỗi người. Vì tương lai con em chúng ta:

- Đừng hút thuốc lá trong nhà, phòng làm việc.
- Đừng hút thuốc lá nơi công cộng.
- Đừng hút thuốc lá trước mặt trẻ em.
- Đừng mời hoặc nhận thuốc lá từ ban bè, đồng nghiệp



Hãy:

- Hãy giảm hút thuốc lá.
- Hãy cai nghiện thuốc lá.
- Hãy kiên quyết nói không với thuốc lá khi chưa từng hút.
- Hãy để môi trường xung quanh không khói thuốc lá.



Cảm ơn sự chú ý lắng nghe

