

Nho Quan, ngày tháng 8 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN
VỀ PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân của nhiều loại bệnh nguy hiểm đối với con người trong đó có ung thư phổi, nhồi máu cơ tim, xơ vữa động mạch và các bệnh về hô hấp. Hút thuốc lá có hại không chỉ cho bản thân người người hút mà còn có hại cho những người không hút nhưng thường xuyên hít phải khói thuốc.

Cơ sở y tế là nơi chăm sóc sức khỏe hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh cho tất cả mọi người. Chính vì vậy, hơn bất kỳ nơi nào, các cơ sở y tế cần đảm bảo một môi trường trong lành cho người bệnh, nhân viên y tế người nhà bệnh nhân.

Theo thống kê của tổ chức Y tế thế giới, trong thế kỷ 20 trên thế giới đã có 100 triệu người chết do các bệnh liên quan đến thuốc lá. Mỗi năm thuốc lá gây ra gần 6 triệu ca tử vong, con số này sẽ tăng thành 8 triệu người một năm vào năm 2020, trong đó 70 % số ca tử vong sẽ xảy ra ở các nước đang phát triển. Số người tử vong do thuốc lá nhiều hơn số tử vong do tai nạn, bị lao và AIDS cộng lại. Nếu các biện pháp phòng chống tác hại thuốc lá hiệu quả không được thực hiện thì trong thế kỷ này sử dụng thuốc lá đã giết chết 01 tỷ người.

Trong khói thuốc lá có hơn 7000 hóa chất trong đó có hơn 200 loại có hại cho sức khỏe, bao gồm chất gây nghiện, các chất gây độc và 70 chất được biết là nguyên nhân gây ung thư. Hút thuốc làm tuổi thọ trung bình của người hút thuốc ngắn hơn. Và làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30 đến 80%, là nguyên nhân của 90 % các ca ung thư phổi, 75 % các ca bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, 25 % ca bệnh tim thiếu máu cục bộ, chủ yếu là do các bệnh ung thư (ung thư phổi, vòm họng), bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, các bệnh tim, gây suy thoái giống nòi do làm giảm khả năng sinh sản ở cả nam và nữ.

Hút thuốc lá thụ động cũng ảnh hưởng tới sức khỏe. Trẻ em và người lớn, những người không hút thuốc nhưng sống trong khói thuốc của những người khác chịu rủi ro cao hơn hoặc bị mắc các bệnh kinh niên và cấp tính về họng, tai và trí tuệ cũng như sức khỏe thể chất bị ảnh hưởng. Không chỉ gây bệnh, thuốc lá còn gây thiệt hại kinh tế rất lớn cho xã hội. Cũng như bệnh tật mà thuốc lá đem lại đã tăng thêm gánh nặng kinh tế cho mỗi gia đình và làm mất đi lực lượng lao động.

Đã biết được những điều trên, chúng ta - những người đã nghiện thuốc lá và những người chưa cần phải làm gì? Trước hết, đối với những người chưa hút thì đừng hút thuốc và hãy động viên bạn bè mình không dùng thuốc lá. Tiếp đó bạn có thể động viên họ hàng và bạn bè cai thuốc và giúp đỡ họ trong quá trình

này. Còn với những người đã nghiện hút, phải tìm được nguyên nhân vì sao mình lại hút thuốc, để từ đó tìm cách bỏ được. Và quan trọng nhất, ta phải quyết tâm cai thuốc: Một trong những cách hữu hiệu nhất là nhai kẹo cao su mỗi khi muốn hút thuốc. Tập dần thói quen này dần sẽ thay thế hẳn luôn việc nghiện thuốc lá. Cai thuốc không phải là việc dễ dàng nhưng nhiều người vẫn thay đổi được việc đó. Hút thuốc lá có nhiều tác hại như trên vì thế để có một sức khỏe an toàn mọi người hãy ngừng sử dụng thuốc lá./

(Phát thanh từ ngày 17/8 đến ngày 20/8/2019, 01 lần/ngày)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn