

TRƯỜNG THCS ĐÔNG ĐÀ

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Hút thuốc lá là một thói quen lâu đời trong cuộc sống của chúng ta. Từ xưa chúng ta đã xem “điếu thuốc, miếng trầu là đầu câu chuyện”, nên việc hút thuốc lá cũng phổ biến lan tràn từ các cuộc trò chuyện thông thường cho đến cúng giỗ, hỏi cưới, các cuộc tiệc tùng và trong các công sở.

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

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 mù, 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.

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có 70 chất gây ung thư, dẫn đến nhiều căn bệnh nguy hiểm khác nhau như ung thư phổi, bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn, vô sinh.... Thuốc lá đang xâm chiếm và từng bước làm nguy hại nghiêm trọng đến sức khỏe cho chính người sử dụng nó và cho ngay cả những người xung quanh hàng ngày hít phải khói thuốc lá. Thuốc lá gây ô nhiễm môi trường sống, làm giảm chất lượng học tập và hiệu quả làm việc, bào mòn sự thông minh, sáng tạo của thế hệ trẻ và tất nhiên sẽ làm mất dần chất xám của dân tộc Việt Nam. Cần tích cực tuyên truyền, giáo dục về tác hại thuốc lá tới CBGVNV, lồng ghép trong các buổi hội họp của nhà trường, trong các tiết học để trẻ nhận thức được tác hại của việc hút thuốc lá ngay từ lứa tuổi mầm non. Mỗi người trong tập thể nhà trường phải gương mẫu chấp hành nghiêm những quy định về không hút thuốc lá, bên cạnh đó là một tuyên truyền viên về phòng, chống tác hại của thuốc lá đến bạn bè, người thân của mình.

Đối với đối tượng trẻ mầm non: ở độ tuổi từ 2 đến 6 tuổi, các em còn nhỏ, không em nào biết sử dụng thuốc lá. Tuy nhiên, tại gia đình, nơi các em học sinh sinh sống, một số em vẫn chịu cảnh “hút thuốc thụ động” tức là bố hoặc ông các em thường xuyên hút thuốc lá, thuốc lào. Việc cảnh báo nguy cơ bệnh tật và những thiệt hại quá lớn về ô nhiễm môi trường do tác động của việc hút thuốc lá thuốc lào được các thầy cô giáo tích hợp trọng các bài giảng tự nhiên xã hội, khoa học, các giờ hoạt động tập thể, ngoại khóa về “bảo vệ môi trường sống xung quanh”. Mỗi cô giáo là một tuyên truyền viên, truyền đạt nội dung cách phòng chống tác hại của thuốc lá tới các em học sinh, tới phụ huynh và cộng đồng. Giáo viên xây dựng kịch bản tuyên truyền ngắn gọn, dễ nhớ, dễ thuộc cho các em học sinh, huấn luyện kỹ năng để mỗi em là một tuyên truyền viên tí hon nhưng có sức mạnh lan tỏa trong cộng đồng.

Trường THCS Đống Đa tiếp tục đẩy mạnh duy trì mô hình “Trường học không khói thuốc” với khẩu hiệu tuyên truyền: “CHUNG TAY VÌ MỘT MÔI TRƯỜNG KHÔNG KHÓI THUỐC”; “KHÓI THUỐC LÁ - NGỌN NGUỒN CỦA CÁC BỆNH NAN Y”....

Các bậc phụ huynh, thầy cô giáo và đặc biệt là các bạn thanh, thiếu niên chúng ta hãy cùng nhau ra sức thực hiện lộ trình tiến tới xây dựng một môi trường Xanh - Sạch - Đẹp - Không khói thuốc lá và cương quyết “Trường học không khói thuốc”,

“Nói không với thuốc lá”. Vì một cộng đồng không khói thuốc! Vì sức khỏe của mỗi người. Vì tương lai con em chúng ta. Các bạn học sinh hãy nói không với thuốc lá ngay từ bây giờ.

Và Đừng:

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

Và 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.
