**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ**

Ở Việt Nam có 15.6 triệu người hút thuốc, đứng thứ 3 trong khu vực Asean và đứng thứ 9 trên thế giới về số người hút thuốc. Trung bình cứ hai nam giới trưởng thành thì có một người hút thuốc, tỷ lệ hút thuốc ở thanh thiếu niên (15-24 tuổi) là 24,3%. Bên cạnh đó, có 28,5 triệu người không hút thuốc bị tiếp xúc với khói thuốc thụ động ở nhà và 5,9 triệu người không hút thuốc bị tiếp xúc với khói thuốc thụ động tại nơi làm việc. Khi hút thuốc lá, hoặc sống chung với người hút thuốc, khói thuốc hít qua phổi ngấm vào máu, tích luỹ 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.

Hút thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh và tử vong của rất nhiều bệnh. Cứ hút mỗi điếu thuốc là tự mình làm mất đi 5,5 giây cuộc sống. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc lá ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 5-8 năm. Hút thuốc lá sẽ gây ra nhiều bệnh và làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30-80%.

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khoẻ. Tuy nhiên, tỷ lệ người hút thuốc lá đang có xu hướng tăng lên, đặc biệt ở các nước đang phát triển. Có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng đa số là do sự hiểu biết một cách cụ thể về tác hại của khói thuốc lá còn hạn chế, kiến thức chưa đầy đủ. Điều đó xuất phát từ việc thiếu các biện pháp tuyên truyền giáo dục về thuốc lá và tác hại của thuốc lá đối với sức khoẻ con người.

Qua phân tích cho thấy, khói thuốc lá chứa trên 4000 hoá chất, trong đó có 43 hoá chất là nguyên nhân gây ung thư, nguy hiểm nhất là chất hắc ín, Nicotin, chất gây nghiện... Ngoài ra, trong khói thuốc lá còn có nhiều chất kích thích khối u, kích thích gây viêm nhiễm đường hô hấp, gây tổn thương trong lòng mạch máu.

Khi hút thuốc lá, khói thuốc qua phổi ngấm vào máu, tích luỹ 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 tắc nghẽn 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 mủ, 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 khoẻ khi bỏ thuốc lá: Cơ thể sẽ không còn tích luỹ chất độc, loại từ 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.

***Cần sự chung tay để môi trường làm việc không khói thuốc lá***

Môi trường làm việc không khói thuốc lá góp phần tạo nếp sống văn minh, lịch sự cho cán bộ, công chức, viên chức, người lao động giữ gìn tốt sức khỏe, duy trì lối sống lành mạnh, hạn chế được các nguy cơ cháy nổ do việc hút thuốc, tàn thuốc, giảm bớt được những chi phí cho vệ sinh môi trường. Người làm việc trong môi trường không khói thuốc lá có ít triệu chứng về hô hấp hơn và giảm lượng carbon monoxide trong cơ thể.

 Môi trường làm việc không khói thuốc cũng là biện pháp hữu hiệu để thực hiện quyền của người không hút thuốc được hít thở bầu không khí trong lành không có khói thuốc lá. Đồng thời, giúp người nghiện thuốc lá có thêm quyết tâm để bỏ thuốc hoặc giảm mức độ hút thuốc lá. Chi tiêu cho thuốc lá sẽ dành cho các chi tiêu có lợi hơn như thực phẩm, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, nâng cao đời sống văn hóa.

Để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, mọi người hãy chung tay xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc lá, cần có sự quan tâm ủng hộ và chỉ đạo việc giám sát thường xuyên của lãnh đạo các cấp và chấp hành nghiêm túc của cán bộ, công chức, viên chức, người lao động trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp. Để việc xây dựng môi trường không thuốc lá thực sự đi vào cuộc sống, đến được với mọi người, mọi nhà, thời gian tới, bên cạnh sự nỗ lực của ngành Y tế, cần thiết phải có sự chung tay, góp sức của cả cộng đồng. Bên cạnh đó, công tác tuyên truyền phổ biến về tác hại thuốc lá, lợi ích của môi trường không khói thuốc, các quy định của Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá và các văn bản hướng dẫn về tác hại của thuốc lá và Luật chống tác hại thuốc lá cần phải được thực hiện thường xuyên liên tục; tổ chức ký cam kết thi đua thực hiện nghiêm Luật phòng chống tác hại của thuốc lá; tham gia xây dựng cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp không khói thuốc lá.

Với mục tiêu tăng cường việc thực thi Luật phòng chống tác hại thuốc lá và xây dựng cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp  không khói thuốc lá. Đề nghị cán bộ, công chức, viên chức, người lao động: “**Hãy nói không với thuốc lá"./.**