|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD - ĐT TP UÔNG BÍ**TRƯỜNG THCS BẮC SƠN** |  **CÔNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

*Bắc Sơn, ngày 3 tháng 11 năm 2022*

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**Trong công tác phòng chống tác hại của thuốc lá để giảng dạy trong các buổi ngoại khoá năm 2022**

**Bài 1: Khái niệm, thành phần và độc tính của khói thuốc lá**

 Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), thuốc lá là nguyên nhân chính gây ra các ca tử vong trên toàn thế giới và nó cũng là nguyên nhân hàng đầu gây ra các bệnh về phổi trên thế giới hiện nay, điển hình là ung thư phổi và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Mỗi năm, thuốc lá cướp đi sinh mạng của gần 6 triệu người, trong đó có hơn 5 triệu người đang và đã từng hút thuốc, và hơn 600 nghìn người không hút thuốc nhưng bị tiếp xúc thụ động với khói thuốc của người khác. Số người chết vì thuốc lá nhiều hơn tổng số người chết vì HIV⁄AIDS, lao phổi và sốt rét cộng lại.

Ở Việt Nam, các bệnh liên quan đến thuốc lá là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu, khoảng 40.000 ca tử vong mỗi năm – tức là hơn 100 người chết vì thuốc lá mỗi ngày. Nếu không có can thiệp khẩn cấp, ước tính số tử vong do các bệnh liên quan đến thuốc lá mỗi năm sẽ tăng lên thành 70.000 người vào năm 2030. Việt Nam là một trong những nước có tỷ lệ nam giới hút thuốc lá cao nhất thế giới với 47,4% nam giới trưởng thành hút thuốc, tỷ lệ nữ giới hút thuốc thấp hơn, chỉ chiếm 1,4% nữ giới trưởng thành.

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 lào hoặc các dạng khác. Sử dụng thuốc lá là hành vi hút, nhai, ngửi, hít, ngậm sản phẩm thuốc lá. Thuốc là chia làm hai dạng là thuốc lá có khói (thuốc lá điếu sản xuất công nghiệp hoặc cuốn tay, thuốc lào, xì gà, shisha, thuốc lá nung nóng, thuốc lá điện tử) và thuốc lá không khói (thuốc lá dạng bột, dạng nhai, dạng viên)

Tỉnh Quảng Ninh nói chung và thành phố Uông Bí nói riêng có tỉ lệ người dân sử dụng thuốc lá còn khá cao và đang có xu hướng tăng lên, chủ yếu là ở nam giới, trong đó có một bộ phận là học sinh, sinh viên. Có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn đến tình trạng này, nhưng đa số là do thiếu hiểu biết về tác hại nghiêm trọng của thuốc lá đối với sức khỏe con người.

       Trong khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có hàng trăm loại có hại cho sức khỏe, 69 chất gây ung thư, bao gồm chất gây nghiện và các chất gây độc, chia ra làm 4 nhóm chính:

 1. **Nicotine (Ni-cô-tin)**Ni-cô-tin là một chất không màu, chuyển thành màu nâu khi cháy và có mùi khi tiếp xúc với không khí. Ni-cô-tin được hấp thụ qua da, miệng và niêm mạc mũi hoặc hít vào phổi. Người hút thuốc trung bình đưa vào cơ thể 1 đến 2 mg ni-cô-tin mỗi điếu thuốc hút. Hút thuốc lá đưa ni-cô-tin một cách nhanh chóng đến não, trong vòng 10 giây sau khi hít vào. Tác dụng gây nghiện của ni-cô-tin chủ yếu là trên hệ thần kinh trung ương, chúng gây ra nhiều tác động tâm thần kinh như là cảm giác sảng khoái, tâm trạng vui vẻ, tăng chú ý, tăng hoạt động nhận thức và trí nhớ ngắn hạn. ( chỉ gây nghiện, không gây ung thư)

 **2. Monoxit carbon (khí CO):**

      Khí CO có nồng độ cao trong khói thuốc lá và sẽ được hấp thụ vào máu. Khí CO đi nhanh vào máu và chiếm chỗ của O2 (ô-xi) trên hồng cầu. Và như thế sau hút thuốc lá, một lượng hồng cầu trong máu tạm thời mất chức năng vận chuyển ô-xy vì đã gắn kết với CO, đây là nguyên nhân gây lên một số bệnh phổi mạn tính như: Hen phế quản, viêm phế quản, giản phế quản… Hậu quả là cơ thể không đủ ô-xy để sử dụng.

 **3**. **Các phân tử nhỏ trong khói thuốc lá:**

     Khói thuốc lá chứa nhiều chất kích thích dạng khí hoặc dạng hạt nhỏ. Các chất kích thích này gây nên các thay đổi cấu trúc của niêm mạc phế quản dẫn đến tăng sinh các tuyến phế quản, các tế bào tiết nhầy và làm mất các tế bào có lông chuyển. Các thay đổi này làm tăng tiết nhày và giảm hiệu quả thanh lọc của thảm nhày-lông chuyển. Phần lớn các thay đổi này có thể hồi phục được khi ngừng hút thuốc.

1. **Các chất gây ung thư:**

     Trong khói thuốc lá có khoảng 70 chất có tính chất gây ung thư như: Hắc ín, Benzen, Nitrosamin, Ammonia, PHA… các hoá chất này tác động lên tế bào bề mặt của đường hô hấp gây nên tình trạng viêm mạn tính, phá huỷ tổ chức, biến đổi tế bào dẫn đến dị sản, loạn sản rồi ác tính hoá.

     Để góp phần nâng cao chất lượng sống, 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; đồng thời lên tiếng phản đối mạnh mẽ việc hút thuốc lá ở những nơi có trẻ em, phụ nữ mang thai và người già.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống tác hại của thuốc lá của Liên đội trường THCS Bắc Sơn, mọi người hãy thực hiện tốt vì cuộc sống an toàn của chúng ta nhé!

 **TỔNG PHỤ TRÁCH ĐỘI**



 **Nguyễn Thị Mai**