



Đoàn giám sát Công tác PCTHTL tỉnh giám sát tại huyện Tam Đường



Cán bộ công chức, viên chức ngành Y tế tham gia điều hành cổ động ngày Thế giới không thuốc lá 31/5 và Tuần lễ quốc gia không thuốc lá 25 - 31/5



# Chuyên đề

## PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ



**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH LAI CHÂU**

Phường Đông Phong - Thành phố Lai Châu - Tỉnh Lai Châu  
Điện thoại: 0213 3876 698 - Email: gdsclc@gmail.com





## CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

**TTND.BSCKII. BÙI TIẾN THANH**  
Giám đốc Sở Y tế Lai Châu

## BAN BIÊN TẬP

**BSCKII. NGUYỄN THẾ PHONG**  
**BSCKI. HOÀNG VĂN THẮNG**  
**BSCKI. TRẦN ĐỖ KIÊN**  
**CN. ĐỖ THỊ OANH**

## TRÌNH BÀY

**PHẠM PHƯƠNG THÚY**

## ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ

**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**  
**TỈNH LAI CHÂU**

Phường Đông Phong - Thành phố Lai Châu  
Tỉnh Lai Châu  
Điện thoại: 0213 3876 698  
Email: gdsclc@gmail.com

## GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số: /GP-XBBT

do Sở Thông Tin và Truyền thông tỉnh Lai Châu  
Cấp ngày tháng năm 2020

In tại CN Công ty TNHH TM và XD Ngọc Hùng tại Cao Bằng  
Địa chỉ: SN 55, phố Bế Văn Đàn, phường Hợp Giang, TP. Cao Bằng, tỉnh Cao Bằng  
In xong nộp lưu chiểu năm 2021

## TRONG SỐ NÀY

PCTHTL Cần sự vào cuộc của cả hệ thống chính trị.....1	<b>Ngọc Châm</b>
Hiệu quả từ mô hình bệnh viện không khói thuốc lá .....2	<b>Hồng Thơm</b>
Xây dựng cơ quan công sở không khói thuốc ...4	<b>Mai Hoa</b>
Để việc phòng, chống tác hại thuốc lá không chỉ là khẩu hiệu .....6	<b>Nguyễn Hằng</b>
Khó khăn trong thực hiện Luật Phòng, chống tác hại thuốc lá .....7	<b>Thái Sơn</b>
TTYT huyện Nậm Nhùn Xây dựng môi trường bệnh viện Xanh - Sạch- Đẹp, không khói thuốc.....8	<b>Mai Hoa</b>
Hãy từ bỏ thuốc lá khi chưa quá muộn .....10	<b>Bạch Mai</b>
Hội LHPN Than Uyên: Chung tay phòng, chống tác hại của thuốc lá .....11	<b>Nguyễn Hằng</b>
Tác hại từ thuốc lá điện tử .....13	<b>Phương Thúy</b>
Vai trò của phụ nữ trong xây dựng gia đình không khói thuốc.....14	<b>Ngọc Châm</b>
Khói thuốc lá ảnh hưởng đến thai nhi và trẻ nhỏ .....15	<b>Hồng Thơm</b>
Hút thuốc lá nguyên nhân mắc bệnh tim mạch .....17	<b>Hồng Thơm</b>
Học sinh hãy nói không với thuốc lá .....18	<b>Bạch Mai</b>
Những hiểu lầm về tác hại của thuốc lá .....19	<b>Nguyễn Thúy</b>

Ảnh bìa 1. TTUT,BSCKII. Bùi Tiến Thanh - Giám đốc Sở y tế trao giải nhất Hội thi tìm hiểu Luật PC THTL trong ngành Y tế cho Đội Trung tâm Y tế Tam Đường



Cán bộ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh tập huấn Luật phòng, chống tác hại thuốc lá cho cán bộ, chiến sĩ công an tỉnh Lai Châu



Cán bộ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh tuyên truyền PCTHTL cho Nhân dân tại huyện Tân Uyên



# **PCTHTL** Cần sự **VÀO CUỘC CỦA CẢ HỆ THỐNG CHÍNH TRỊ**

**L**uật Phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTHTL) có hiệu lực thi hành từ ngày 01/5/2013. Đến nay, đa phần người dân và cán bộ đang làm việc trên địa bàn tỉnh đã thực hiện nghiêm túc. Tuy nhiên, trong quá trình thực thi luật PCTHTL ở một số nơi, đơn vị vẫn còn hạn chế. Nhiều người dân vẫn sử dụng thuốc lá hàng ngày là do họ còn chưa hiểu biết về tác hại của thuốc lá, một số tuy có hiểu biết nhưng do bị nghiện hoặc do thói quen. Chính vì những lý do trên nên công tác PCTHTL trên địa bàn tỉnh gặp rất nhiều khó khăn, thách thức và rất cần sự vào cuộc của cả hệ thống chính trị.

Từ năm 2015 đến nay, được sự hỗ trợ của Quỹ PCTHTL Bộ Y tế, công tác PCTHTL trên địa bàn tỉnh ngày càng đi vào nền nếp. Tỉnh đã thành lập Ban chỉ đạo PCTHTL do đồng chí Tổng Thanh Hải - UVBTV, Phó Chủ tịch Thường trực tỉnh làm Trưởng ban.



*Đoàn viên công đoàn Ngành y tế tham gia hội thi PCTHTL*

Ban chỉ đạo PCTHTL tỉnh giao cho Sở Y tế là cơ quan thường trực. Hàng năm, Sở Y tế giao cho Trung tâm Kiểm soát bệnh tật làm đầu mối phối hợp với Quỹ PCTHTL triển khai các hoạt động phòng, chống tác hại của thuốc lá trên địa bàn tỉnh. Trung tâm Kiểm soát bệnh tật đã tham mưu cho Ban chỉ đạo tổ chức các cuộc mít tinh điều hành hưởng ứng Ngày thế giới không thuốc lá 31/5 và Tuần lễ Quốc gia không thuốc lá từ ngày 25 - 31/5, phối hợp với Đài Phát thanh - Truyền

hình tỉnh và các xã, phường trong tỉnh phát các thông điệp, phóng sự PCTHTL, viết tin, bài để tuyên truyền các hoạt động PCTHTL đăng trên báo Lai Châu. Ngoài ra, Trung tâm còn nhận và cấp phát các tài liệu truyền thông như áp phích, tờ rơi, biển cấm hút thuốc lá cho các cơ quan, đơn vị, cơ sở y tế trong ngành. Tổ chức các lớp tập huấn về Luật PCTHTL, những kiến thức về tác hại của thuốc lá và thực hiện môi trường không khói thuốc lá, tổ chức hội thi về PCTHTL trong toàn



Ngành Y tế.

Tuy nhiên, công tác PCTHTL trên địa bàn tỉnh rất cần sự tham gia vào cuộc hơn nữa của toàn hệ thống chính trị. Các cấp ủy Đảng cần đưa nội dung PCTHTL vào Nghị quyết, các cơ quan, ban, ngành, đoàn thể, các địa phương cần đưa nội dung PCTHTL vào kế hoạch hàng năm. Các sở, ngành, đoàn

thể phải là hạt nhân trong việc tuyên truyền, giáo dục, vận động hội viên và người dân tham gia thực hiện Luật PCTHTL. Cơ quan Công an, chính quyền các cấp, Sở Công thương phải là cơ quan nòng cốt trong việc duy trì luật pháp, cũng như xử phạt các hành vi vi phạm pháp luật trong việc kinh doanh và sử dụng thuốc lá. Mỗi cán bộ,

công nhân viên chức trong các đơn vị làm gương trong việc thực thi Luật PCTHTL cũng như tuyên truyền tác hại của thuốc lá để người dân hạn chế sử dụng và tuyên truyền về lợi ích của môi trường không khói thuốc lá. Làm tốt công tác PCTHTL sẽ góp phần thiết thực vào việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe người dân trên địa bàn tỉnh ./.

**Ngọc Châu**

# HIỆU QUẢ

## từ mô hình bệnh viện không khói thuốc lá

**Sau gần 10 năm thực thi Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTHTL), nhiều bệnh viện trên địa bàn tỉnh đã có nhiều biện pháp tích cực, cách làm hay qua đó góp phần xây dựng thành công mô hình bệnh viện không khói thuốc lá.**

Một ngày trung tuần tháng 8, chúng tôi đến Bệnh viện Đa khoa tỉnh, các y, bác sĩ đang khám và điều trị cho rất đông bệnh nhân. Mặc dù vậy, theo quan sát của chúng tôi, từ khuôn viên đến các khoa, phòng đều sạch sẽ, không có tàn thuốc lá và đặc biệt các y, bác sĩ không hút thuốc lá tại nơi làm việc.

Để triển khai hiệu quả, Bệnh viện tổ chức tuyên truyền, phổ biến đến toàn thể cán bộ, nhân viên về tác hại của thuốc lá, Luật PCTHTL, tăng cường các hoạt động

PCTHTL như: Treo bảng chỉ dẫn có chữ và biểu tượng cấm hút thuốc lá tại các khoa, phòng, bếp ăn... trong bệnh viện. Theo đó, Công đoàn Bệnh viện luôn giám sát thực thi việc cấm hút thuốc lá tại nơi làm việc. Trong các cuộc họp bình xét thi đua của bệnh viện đều đưa nội dung này vào xếp loại thi đua, khen thưởng. Bên cạnh đó, Bệnh viện tăng cường công tác tuyên truyền sâu rộng, liên tục đến bệnh nhân và người nhà bệnh nhân trong các buổi họp Hội đồng người bệnh về tác hại của hút thuốc lá ảnh hưởng đến sức khỏe và

kinh tế giúp người dân nâng cao nhận thức trong PCTHTL. Đánh giá kết quả xây dựng bệnh viện không khói thuốc thời gian qua cho thấy có sự chuyển biến tích cực trong nhận thức cũng như hành động của toàn thể cán bộ, nhân viên, nhiều y, bác sĩ trong bệnh viện đã từ bỏ được thuốc lá. Đến nay, hình ảnh khói thuốc lá trong bệnh viện đã giảm rõ rệt, nhiều y, bác sĩ trong bệnh viện đã từ bỏ được thuốc lá.

Anh Trần Đức Điềm - Khoa Truyền nhiễm, Bệnh viện Đa khoa tỉnh tâm sự: "Sau khi Bệnh viện triển khai thực



*Điều dưỡng Bệnh viện Y học cổ truyền tỉnh tuyên truyền phòng, chống tác hại thuốc lá cho bệnh nhân*

hiện Luật PCTHTL và xây dựng môi trường bệnh viện không khói thuốc lá, đặc biệt nhận thấy hút thuốc lá ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bản thân và những người xung quanh nên tôi đã quyết tâm và từ bỏ được thuốc lá".

Cũng giống như cách làm của Bệnh viện Đa khoa tỉnh, thời gian qua, Bệnh viện Y học cổ truyền tỉnh cũng tích cực duy trì, củng cố môi trường làm việc không khói thuốc. Thực hiện công văn chỉ đạo của Ban Chỉ đạo PCTHTL của tỉnh, của Công đoàn ngành Y tế... Bệnh viện đã triển khai thực hiện xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc lá, tổ chức ký cam kết đối với cán bộ, công chức, viên chức người lao động về việc không hút thuốc lá tại nơi làm việc và địa điểm cấm hút thuốc lá. Đồng thời, tổ chức tuyên

truyền cho bệnh nhân và người nhà bệnh nhân hiểu biết về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe cũng như Luật PCTHTL... Hiện các khoa, phòng, buồng bệnh, nơi tập trung đông người (khuôn viên, căng-tin) đều được gắn biển "Không hút thuốc". Từ đó, toàn thể cán bộ, nhân viên, người bệnh và người nhà bệnh nhân được nâng cao ý thức và chấp hành tốt các nội quy về cấm hút thuốc trong đơn vị cũng như khuôn viên bệnh viện. Góp phần xây dựng môi trường bệnh viện Xanh - Sạch - Đẹp không có khói thuốc.

Còn với Trung tâm Y tế huyện Than Uyên thì lại có cách làm hay bằng việc lãnh đạo gương mẫu đi đầu trong công tác PCTHTL. BSCKI. Vũ Văn Quang - Giám đốc Trung tâm Y tế Than Uyên là một tấm gương điển hình,

anh chia sẻ: "Bản thân tôi đã hút thuốc lá trên 20 năm nay và có thể gọi là nghiện thuốc lá. Là bác sĩ, hơn ai hết, anh hiểu tác hại của việc hút thuốc lá ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây nên nhiều căn bệnh nguy hiểm, mặt khác với cương vị lãnh đạo Trung tâm nên càng cần phải làm gương". Anh đã xung phong đi đầu ký cam kết không hút thuốc lá, đồng thời bằng quyết tâm của mình, anh đã "cai nghiện" thuốc lá thành công. Sau khi từ bỏ thuốc lá, anh cảm thấy sức khỏe tốt hơn, làm việc hiệu quả hơn, và hơn hết từ hành động của anh đã có tác động rất tích cực đến đồng nghiệp, bạn bè và người thân, từ đó nhiều người đã tự nguyện cai nghiện thuốc lá và cũng đã thành công. Đến nay hầu hết cán bộ y tế trong bệnh viện không còn hút thuốc lá.

Tuy nhiên, khó khăn lớn nhất mà các bệnh viện hiện đều gặp phải là việc xử lý bệnh nhân và người nhà bệnh nhân hút thuốc tại bệnh viện. Lượng bệnh nhân và người nhà ra, vào bệnh viện thường xuyên, liên tục thay đổi nên công tác tuyên truyền cũng gặp nhiều khó khăn. Dù vậy, các bệnh viện đều đã và đang quyết tâm cao để xây dựng hình ảnh bệnh viện không khói thuốc lá.

**Hồng Thơm**



# Xây dựng cơ quan công sở không khói thuốc

**Để xây dựng môi trường cơ quan, công sở không khói thuốc lá, Đảng ủy, chính quyền thị trấn Phong Thổ luôn tích cực tuyên truyền Luật PCTHTL tới mọi tầng lớp Nhân dân, các cơ quan đóng trên địa bàn thị trấn; đồng thời phát huy được vai trò, trách nhiệm, ý thức tự giác chấp hành các quy định về việc không hút thuốc lá tại các nơi cấm theo qui định của Luật PCTHTL.**



Đoàn liên ngành giám sát PCTHTL tại TTYT huyện Phong Thổ

Để xây dựng môi trường cơ quan công sở không khói thuốc, thời gian qua, Đảng ủy, UBND thị trấn Phong Thổ đã xây dựng và ban hành quy chế làm việc nơi công sở, những nơi có quy định cấm; chỉ đạo các ban, ngành, đoàn thể tập trung đẩy mạnh tuyên truyền về tác hại của thuốc lá nhằm nâng cao nhận thức cho đội ngũ cán bộ, công chức và Nhân dân về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe và môi trường, từ đó nâng cao ý thức tự giác của mỗi người trong công tác

PCTHTL.

Gặp ông Lò Văn Chiên, tổ dân phố Hoà Bình, thị trấn Phong Thổ tại buổi truyền thông PCTHTL, ông cho biết: "Nếu như trước đây, Nhân dân hút thuốc lá khá nhiều, thì những năm gần đây, tình trạng hút thuốc của Nhân dân đã giảm đáng kể, những địa điểm như Bệnh viện, trường học, bến xe cũng không còn người hút thuốc. Bản thân tôi cũng đã bỏ hút thuốc 2 năm nay rồi, vì thường xuyên nghe đài, báo tuyên truyền về tác hại của thuốc lá,

đặc biệt là trong khói thuốc có chất gây ung thư nên tôi quyết tâm bỏ thuốc".

Nhằm tuyên truyền, vận động Nhân dân và các cơ quan đóng trên địa bàn thị trấn xây dựng môi trường không khói thuốc, trước hết, Đảng ủy, HĐND và UBND thị trấn phải thực hiện nghiêm túc môi trường làm việc không khói thuốc để khi Nhân dân đến giao dịch cảm nhận được môi trường trong lành, không có mẩu thuốc và khói thuốc. Đảng ủy, UBND thị trấn có 19 cán bộ, công chức (12 nam, 7 nữ), trước đây trong cơ quan có 2 cán bộ hút thuốc, nhưng đến thời điểm này cơ quan đã không còn người hút thuốc tại nơi công sở. Để có được kết quả đó, thị trấn đã phân công cán bộ lãnh đạo các ban, ngành, đoàn thể chịu trách nhiệm quản lý, giám sát, nhắc nhở cán bộ, công chức, đoàn viên, hội viên nghiêm túc thực hiện quy định không hút thuốc nơi công sở, công cộng. Đồng thời, tổ chức cho 100% cán bộ, công chức ký cam kết không hút thuốc lá nơi làm việc và đưa việc thực hiện quy định không hút thuốc lá vào chỉ tiêu thi đua để đánh giá, xếp loại cán bộ, công chức hàng năm. Đoàn Thanh niên thị trấn cũng thường xuyên tuyên truyền bằng nhiều hình thức như: Thông qua các buổi sinh hoạt đoàn

hàng tháng, tuyên truyền trực tiếp cho những người đến giao dịch tại thị trấn biết được tác hại của thuốc lá... Qua đó, mỗi đoàn viên là một tuyên truyền viên tích cực, tuyên truyền đến người thân, người dân nói không với thuốc lá, thuốc lào, từng bước giúp đoàn viên, thanh niên có nhận thức sâu sắc về tác hại của thuốc lá.

Tại một số cơ quan đơn vị đóng trên địa bàn thị trấn, nhà hàng, khách sạn, khu vui chơi, trường học, tất cả đều treo biển cấm hút thuốc, một số cơ quan còn treo pa nô, áp phích cỡ lớn để tuyên truyền về tác hại của thuốc lá. Chính vì vậy, qua quan sát thực tế, chúng tôi nhận thấy, cơ bản tại những nơi này đã không thấy gạt tàn, mẩu thuốc lá, môi trường trong lành. Khu chợ là nơi tập trung đông người, nhưng khi vào chợ chúng tôi cảm nhận được đa số người dân ở đây chấp hành tốt việc cấm hút thuốc lá tại nơi công cộng. Anh Nguyễn Văn Ánh, tiểu thương tại khu chợ thị trấn cho biết: "Hàng ngày tôi ngồi bán hàng ở đây, nhưng gần như không thấy người hút thuốc, thi thoảng thấy thanh niên hút thuốc, bị mọi người nhắc nhở thì cũng dập thuốc luôn, tránh ảnh hưởng đến mọi người xung quanh".

Ông Đồng Xuân Cường - Phó Chủ tịch UBND thị

trấn, Trưởng Ban Chỉ đạo PCTHTL thị trấn Phong Thổ cho biết: "Nếu như trước đây, khi đến trụ sở UBND thị trấn không khó để bắt gặp hình ảnh cán bộ, công chức hút thuốc lá trong phòng làm việc, khi giao tiếp với Nhân dân. Nhân dân đến giao dịch cũng hút thuốc, mẩu thuốc lá vứt khắp nơi, gây ô nhiễm môi trường, nhất là khu chợ, khu vui chơi, giải trí. Tuy nhiên, hiện nay, tình trạng này gần như chấm dứt, thị trấn đã và đang phấn đấu xây dựng một môi trường trong lành, không khói thuốc...".

Để đạt được kết quả đó, thời gian qua, thị trấn đã phát huy vai trò, trách nhiệm nêu gương của người đứng đầu cấp ủy, chính quyền. Các đồng chí trong Thường trực, Ban Thường vụ Đảng ủy, cán bộ công chức, trưởng thôn, trưởng bản thị trấn đều không hút thuốc lá. Một số ít cán bộ, công chức xã trước đây có thói quen hút thuốc lá khi thấy lãnh đạo không hút thuốc thì họ cũng cảm thấy ngại, dần dần được sự động viên của mọi người, họ đã từ bỏ được thuốc lá. Đồng thời phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể và các cơ quan đóng trên địa bàn tích cực tuyên truyền vận động cán bộ, công chức, viên chức và Nhân dân thực hiện nghiêm luật PCTHTL, xây dựng môi trường không khói thuốc.

**Mai Hoa**



## ĐỂ VIỆC PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ KHÔNG CHỈ LÀ KHẨU HIỆU

Đến Trung tâm Y tế Sìn Hồ chúng tôi được chứng kiến cảnh người bệnh đến được tiếp đón niềm nở trong một môi trường trong lành, Xanh - Sạch - Đẹp không khói thuốc lá mới thấy được nỗ lực của tập thể cán bộ y tế trong việc triển khai nhiều giải pháp để thực hiện quy định cấm hút thuốc tại Trung tâm.

Anh Ma A Lâu - bản Than Chi Hồ, xã Hồng Thu (Sìn Hồ) đang ngồi chờ khám bệnh, anh chia sẻ: “Mình thỉnh thoảng cũng hút thuốc lá, đến khám bệnh ở đây được các bác sỹ tuyên truyền không được hút thuốc lá ở trong bệnh viện nên mình không hút để khỏi làm ảnh hưởng đến những người xung quanh”.

Để thực hiện giải pháp không khói thuốc ở Trung tâm, thời gian qua, Ban Giám đốc và Công đoàn Trung tâm đã tổ chức họp toàn thể cán bộ, công chức, viên chức và người lao động để triển khai Luật phòng, chống tác hại thuốc lá (PCTHTL) và tác hại của việc hút thuốc lá đối với sức khỏe, môi trường. Riêng tại các phòng bệnh, công đoàn và đoàn thanh niên thường xuyên tuyên truyền cho bệnh nhân và người nhà bệnh nhân hiểu tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe và có ý thức hơn trong việc hút thuốc lá tại nơi đông người, nhất là tại cơ sở khám, chữa bệnh. Các bác sỹ, điều dưỡng còn tuyên truyền, cung cấp kiến thức về tác hại của thuốc lá đối với người hút trực tiếp và thụ động như: Phụ nữ có thai, trẻ em... thông qua các buổi họp hội đồng người bệnh và người nhà bệnh nhân. Hiện, tại các khoa, phòng, nơi chờ khám, đọc các hành lang, cầu thang đều được treo, dán biển hiệu “Cấm hút thuốc lá” để nhắc nhở mọi người thực hiện nghiêm túc quy định. Cùng với đó, Trung tâm cũng thực hiện gắn việc không hút thuốc với tiêu chí xét thi đua khen



Cán bộ, viên chức, NLD Trung tâm Y tế Sìn Hồ tìm hiểu về tác hại của thuốc lá

thưởng của cán bộ, công nhân, viên chức và người lao động.

BSCKI. Hoàng Việt Bắc - Giám đốc Trung tâm Y tế Sìn Hồ cho biết: “Hiện tại, đơn vị có 354 cán bộ, CNVC, trong đó có 24 người vẫn còn hút thuốc lá, trong năm 2020 Công đoàn đã vận động

được 4 ĐVCD bỏ hẳn thuốc lá, số còn lại không hút thuốc lá trong khuôn viên bệnh viện. Trong thời gian tới, đơn vị sẽ tiếp tục vận động những ĐVCD còn lại bỏ thuốc lá. Để thực hiện có hiệu quả quy định cấm hút thuốc trong khuôn viên, Công đoàn Trung tâm đã phổ biến cho toàn thể cán bộ, công nhân viên trong đơn vị về nội dung của Luật PCTHTL, các Nghị định, văn bản có liên quan. Đến nay, sau hơn 8 năm Luật PCTHTL có hiệu lực (01/05/2013), môi trường trong Trung tâm Y tế đã có những chuyển biến rõ rệt, số người hút thuốc lá trong khuôn viên giảm rất nhiều so với trước. 100% các khoa, phòng, tổ đội trong đơn vị ký cam kết thực hiện xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc, 100% cá nhân ký cam kết thực hiện không hút thuốc lá nơi làm việc. Treo các biển “Cấm hút thuốc” tại các vị trí dễ nhìn, dễ thấy trong khuôn viên đơn vị và khoa, phòng. Kết quả này là động lực để Trung tâm tiếp tục triển khai nhiều giải pháp hướng tới mục tiêu hoàn toàn không khói thuốc trong Trung tâm”.

Thời gian tới, Trung tâm, tiếp tục phát huy tốt những kết quả đã đạt được, đồng thời tăng cường giải pháp tuyên truyền, vận động người bệnh, người nhà bệnh nhân và toàn thể công chức, viên chức, người lao động tại Trung tâm tích cực tham gia công tác PCTHTL trong Trung tâm, để môi trường trong Trung tâm luôn trong lành và an toàn cho mọi người, để công tác PCTHTL không chỉ là khẩu hiệu./.

Nguyễn Hằng

## Khó khăn trong thực hiện Luật Phòng, chống tác hại thuốc lá



Đoàn giám sát PCTHTL của tỉnh giám sát công tác PCTHTL tại huyện Mường Tè

Luật Phòng, chống tác hại thuốc lá (PCTHTL) có hiệu lực từ ngày 01/5/2013. Sau gần 10 năm triển khai thực hiện Luật trên địa bàn tỉnh đã có những chuyển biến tích cực, tuy nhiên, việc thực hiện Luật hiện nay vẫn còn đó những khó khăn nhất định.

Theo quy định của Luật PCTHTL, cơ sở Y tế là nơi cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà và cả ở khuôn viên, nhưng theo ghi nhận của chúng tôi, tại các Trung tâm Y tế, bệnh viện vẫn còn có người hút thuốc lá, thuốc lào... Tương tự, tại khu vực bến xe, chợ thì tình trạng hút thuốc lá trong khu vực cấm vẫn diễn ra khá phổ biến, nhưng việc xử phạt người vi phạm vẫn chưa thực hiện được. Trong trường hợp có hành khách hút thuốc chỉ có thể nhắc nhở, tuyên truyền chứ không có quyền xử phạt. Ông Lê Xuân Thoan, Phó Giám đốc Bến xe khách tỉnh Lai Châu cho biết: “Việc thực hiện quy định cấm hành khách hút thuốc lá tại bến xe là vấn đề rất khó khăn. Tuy nhiên, đơn vị cũng đã giao cho bộ phận bảo vệ và nhân viên khi thấy khách

ngồi trong phòng chờ hút thuốc, thì tới nhắc nhở, tránh ảnh hưởng tới người khác. Ngoài ra, tổ chức tuyên truyền trên loa phát thanh về tác hại của thuốc lá để hành khách nâng cao ý thức và tinh thần tự giác”.

Không chỉ quy định cấm hút thuốc, mà một số nội dung của Luật PCTHTL khác trên địa bàn tỉnh cũng chưa được thực hiện nghiêm túc. Hiện tại, chưa có đại lý thuốc lá hay siêu thị, cửa hàng bán lẻ nào treo biển thông báo không bán thuốc lá cho người dưới 18 tuổi, nhiều nơi vẫn vi phạm quy định trưng bày thuốc lá. Chị Trần Thị Mai Hương, chủ quán cà phê trên đường Trần Hưng Đạo, phường Đoàn Kết, thành phố Lai Châu cho biết: “Khách uống cà phê thường hay hỏi mua thuốc hút, nên mình bán theo yêu cầu. Bán thuốc lá loại gì thì để nguyên cả cây thuốc đó vào trong tủ kính cho tiện, khách nhìn cũng dễ thấy. Nếu khách yêu cầu nhưng mình không có bán, hoặc nhắc không cho hút thì khách sẽ không tới quán nữa”.

Luật PCTHTL nêu rõ, nếu người hút thuốc



lá ở những địa điểm cấm hút thuốc lá sẽ bị cảnh cáo hoặc xử phạt tiền từ 100 ngàn đến 300 ngàn đồng/người. Địa điểm công cộng cấm hút thuốc lá bao gồm: Cơ sở y tế, cơ sở giáo dục, cơ sở chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em, cơ sở hoặc khu vực có nguy cơ cháy, nổ cao, nơi làm việc, nhà đợi xe, bến cảng, sân bay, thư viện, phương tiện giao thông công cộng... Quy định là vậy, nhưng trong thực tế hiện nay, vẫn còn một số người vẫn vô tư hút thuốc tại những địa điểm này mà chưa bị xử lý. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng vi phạm hút thuốc lá nơi công cộng là do ý thức người dân chưa cao. Trong khi đó, việc phân công trách nhiệm, thi hành kiểm tra và xử phạt chưa rõ ràng; chưa có chế tài cụ thể để xử phạt nên việc thực hiện theo luật là rất khó khăn, thiếu tính răn đe đối với người vi phạm. Nguyên nhân nữa là do giá thuốc lá còn thấp nên nhiều người dễ dàng mua được thuốc để hút. Việc xử phạt các vi phạm về điểm bán, điểm cấm hút thuốc chưa được tiến hành thường xuyên, người hút thuốc không gặp bất cứ trở ngại nào từ phía cơ quan chức năng nên họ "thờ ơ" với các quy định của Luật.

Để góp phần giảm tác hại của thuốc lá và nâng cao hiệu quả trong công tác PCTHTL

trên địa bàn tỉnh, thiết nghĩ, ngoài việc đẩy mạnh công tác tuyên truyền, cần phải tăng cường công tác kiểm tra, xử phạt đối với các hành vi vi phạm trong lĩnh vực này; đồng thời, có biện pháp kiểm soát hoạt động mua bán thuốc lá. Mặt khác, cần nâng cao ý thức của đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức trong việc chấp hành Luật PCTHTL để từ đó có cơ sở vận động mọi tầng lớp nhân dân làm theo. Vì thế, để PCTHTL hiệu quả, cần nêu cao trách nhiệm người đứng đầu các cơ quan, đơn vị, địa phương và tăng cường hơn nữa lực lượng thực thi pháp luật. Công tác tuyên truyền cần phải được đẩy mạnh theo kiểu "mưa dầm thấm lâu", hình thức tuyên truyền phải phong phú, đa dạng và phải có cơ chế khen thưởng kịp thời cho các cá nhân, tập thể thực hiện tốt các hoạt động PCTHTL. Việc thực thi luật đòi hỏi sự vào cuộc kiên quyết hơn nữa của các cấp chính quyền, cơ quan Công an, đội ngũ quản lý thị trường nhằm nâng cao hiệu quả công tác PCTHTL. Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe, việc xây dựng môi trường không khói thuốc phụ thuộc vào chính ý thức của mỗi người. Vì vậy, hãy từ bỏ thuốc lá ngay hôm nay, vì sức khỏe của bản thân và những người xung quanh./.

**Thái Sơn**

## TTYT HUYỆN NẬM NHÙN XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG BỆNH VIỆN

### Xanh - Sạch - Đẹp, không khói thuốc

Có mặt tại Trung tâm Y tế (TTYT) huyện Nậm Nhùn vào một ngày đầu tháng 8, chúng tôi cảm nhận được không khí trong lành, thoáng mát, sạch đẹp của Trung tâm, đặc biệt là việc thực hiện Luật Phòng, chống tác hại thuốc lá (PCTHTL) của đơn vị được thực hiện khá nghiêm túc kết hợp với xây dựng môi trường Bệnh viện Xanh - Sạch - Đẹp.



Cán bộ TTYT huyện nậm Nhùn tuyên truyền về tác hại thuốc lá cho Nhân dân

8 **Chuyên đề: Phòng, chống tác hại của thuốc lá**

Để có được kết quả đó, Trung tâm đã thực hiện kế hoạch của Ban chỉ đạo PCTHTL của tỉnh, huyện; triển khai xây dựng Bệnh viện Xanh - Sạch - Đẹp, không khói thuốc thông qua việc thành lập Ban chỉ đạo PCTHTL, xây dựng kế hoạch hoạt động từng năm. Đồng thời, chỉ đạo Công đoàn và Đoàn Thanh niên phát động nội dung này trong toàn thể cán bộ, viên chức; đưa vào chỉ tiêu thi đua, khen thưởng. Tổ chức ký cam kết giữa các tổ chức đoàn thể và cán bộ công chức, viên chức.

BSCII. Hà Thị Thời, Phó Giám đốc TTYT huyện Nậm Nhùn cho biết: "Trong những năm qua, Trung tâm tập trung việc tuyên truyền vận động người bệnh, người nhà người bệnh và cán bộ viên chức Trung tâm thực hiện Luật PCTHTL. Vì vậy, nhận thức của Nhân dân về tác hại của thuốc lá được nâng lên rõ rệt. Trong đơn vị, tình trạng hút thuốc lá đã giảm rất nhiều so với thời gian trước đây".

Trung tâm thực hiện các hình thức tuyên truyền như treo pano, khẩu hiệu ở những nơi đông người qua lại, dễ quan sát; đặc biệt tập trung các hoạt động truyền thông trực tiếp tại cộng đồng hưởng ứng ngày Thế giới không thuốc lá 31/5 và Tuần lễ Quốc gia không thuốc lá từ 25 - 31/5. Trung tâm cũng phối hợp với Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh thực hiện các buổi truyền thông về tác hại của thuốc lá cho đội ngũ cán bộ, nhân viên của đơn vị, người nhà bệnh nhân và bệnh nhân. Bên cạnh đó, Trung tâm yêu cầu mỗi cán bộ y tế trong quá trình thăm khám bệnh kết hợp tuyên truyền giáo dục về tác hại của việc hút thuốc lá cho bệnh nhân. Ngoài ra, nhân viên bảo vệ, cán bộ y tế trong quá trình làm nhiệm vụ phải có trách nhiệm nhắc nhở, yêu cầu bệnh nhân, người nhà bệnh nhân ngừng hút thuốc lá ngay khi bắt gặp họ hút thuốc trong khuôn viên TTYT. Nhờ đó, ý thức của cán bộ, viên chức và người lao động về PCTHTL được nâng cao. Hiện nay, 100% cán bộ, viên chức và người lao động của đơn vị ký cam kết và không hút thuốc tại TTYT. Cán bộ, nhân viên đã nâng cao ý thức trong việc nhắc nhở bệnh nhân và thân nhân người bệnh khi thấy họ hút thuốc lá.

Gặp anh Tống A Sòng tại khoa Ngoại của TTYT, anh cho biết: "Mình cũng có thói quen hút thuốc lá, ban đầu mới vào đây chăm con, mình hút thuốc lá và được y, bác sỹ nhắc nhở, nên mình đã không hút thuốc trong bệnh viện nữa. Lúc nào thèm quá thì đi ra ngoài hút 1 điếu, từ khi đến chăm con đến nay đã được tuần lễ, việc hút thuốc của mình đã giảm đi một nửa. Ở đây, mình được nghe các y, bác sỹ tuyên truyền nhiều về tác hại của thuốc lá, vì vậy mình sẽ cố gắng bỏ thuốc để giữ gìn sức khỏe cho bản thân và vợ con mình".

Năm 2020 và 6 tháng đầu năm 2021, đội ngũ nhân viên y tế và bảo vệ của TTYT đã phát hiện và nhắc nhở 280 lượt bệnh nhân và người nhà bệnh nhân có hút thuốc lá trong bệnh viện. Hàng tuần, Chi đoàn kết hợp với Công đoàn và các khoa, phòng tuyên truyền về tác hại của thuốc lá và hướng dẫn người nhà bệnh nhân không hút thuốc lá trong bệnh viện, bỏ rác đúng nơi quy định trong các kỳ họp Hội đồng người bệnh và thân nhân người bệnh, phần lớn những người được tuyên truyền cam kết không hút thuốc lá trong khuôn viên Bệnh viện.

Tuy nhiên, việc thực hiện PCTHTL tại TTYT Nậm Nhùn vẫn còn gặp khó khăn. Nguyên nhân chính là ý thức của một bộ phận người thăm, nuôi bệnh và bệnh nhân còn kém. Nhiều người tuy thấy bảng cấm hút thuốc nhưng vẫn hút, khi bảo vệ hoặc cán bộ y tế nhắc nhở thì họ mới không hút...

Với mục tiêu xây dựng Bệnh viện Xanh - Sạch - Đẹp, không khói thuốc, thời gian tới TTYT tiếp tục duy trì các hoạt động đã thực hiện. Đồng thời, tăng cường công tác kiểm tra, giám sát thường xuyên ở những khu vực người bệnh và người nhà bệnh nhân hay hút thuốc; đẩy mạnh công tác truyền thông, tuyên truyền những tác hại của thuốc lá, lợi ích của việc cai nghiện thuốc lá, xây dựng môi trường không khói thuốc lá với nhiều hình thức khác nhau... nhằm giúp người bệnh và Nhân dân nâng cao ý thức trong việc bảo vệ sức khỏe chung và bảo vệ môi trường Bệnh viện Xanh - Sạch - Đẹp, không khói thuốc.

**Mai Hoa**

9 **Chuyên đề: Phòng, chống tác hại của thuốc lá**



# HÃY TỪ BỎ THUỐC LÁ khi chưa quá muộn



Nhiều người vẫn cho rằng, thật khó để từ bỏ thuốc lá. Việc từ bỏ thuốc lá cũng như bỏ một số thói quen nào đó, cũng không mấy dễ dàng. Tuy nhiên đã gọi là khó nhưng vẫn có thể làm được. Chỉ cần chúng ta có quyết tâm thì việc bỏ thuốc lá không thể gọi là quá khó. Bên cạnh những người vẫn bảo rằng không thể bỏ thuốc lá thì vẫn có những người đã từ bỏ được thuốc lá mặc dù họ có thời gian hút thuốc khá lâu và hút cũng khá nhiều.

Anh Nguyễn Sỹ Dũng, 50 tuổi, xã Bình Lữ, huyện Tam Đường là một người từng hút thuốc 30 năm nay với một số lượng thuốc đáng kể. Thế nhưng anh đã bỏ thuốc được một năm nay. Anh cho biết: “Tôi bắt đầu hút thuốc từ năm 20 tuổi, lúc đầu chỉ là để xã giao với bạn bè, sau đó như một thói quen, cứ rảnh tay là tìm đến điếu thuốc, dần dần nghiện thuốc. Cách đây hơn một năm, tôi ho rất nhiều, đi khám bác sỹ nói bị viêm phổi nặng, nếu không dừng hút thuốc sẽ dẫn đến ung thư

phổi. Nghe thì sợ thật, nhưng mới đầu việc bỏ thuốc thật khó khăn, cứ nghĩ đến sự trống trải sau mỗi bữa ăn, hay khi gặp bạn bè thì tôi lại không chịu nổi. Thế nhưng được sự động viên của gia đình, tôi đã giảm dần số lượng hút thuốc mỗi ngày, từ một bao rưỡi mỗi ngày xuống còn một bao, nửa bao rồi bỏ hẳn. Giờ tôi rất ít khi bị ho, người khỏe ra và tăng cân nữa”.

Một trường hợp khác là anh Nguyễn Quốc Lâm 37 tuổi, ở Phường Đông Phong, thành phố Lai Châu, anh Lâm hút thuốc cũng đã được 15 năm, từ khi anh còn là sinh viên, cho đến thời điểm anh bỏ thuốc thì mỗi ngày anh cũng hút đến gần 2 bao thuốc. Thế nhưng anh đã quyết định bỏ thuốc chỉ trong một buổi chiều. Anh Lâm vui vẻ nói: “Trước đây, vợ mình đã nhiều lần khuyên mình bỏ thuốc, mình cũng đã thử nhiều lần nhưng rồi lại đầu vào đấy. Cho đến khi vợ sinh con đầu lòng, mình rất cố gắng để không hút thuốc khi ở bên con. Thế nhưng vẫn



Nhờ quyết tâm bỏ thuốc lá, anh Lâm làm việc hiệu quả hơn.

không ổn, sau một ngày làm việc, mình trở về nhà với một bộ quần áo đầy mùi thuốc lá, thằng bé lại rất dị ứng với mùi thuốc, phải chờ tắm rửa mới được gần con. Nhiều lần như thế, mình thấy bất tiện quá, mình quyết định bỏ thuốc. Từ đó đến nay mình không hút một điếu nào kể cả khi được bạn bè mời”.

Thuốc lá là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu có thể ngăn ngừa được. Tuy nhiên, mọi người đều không nhận thức được mức độ nguy hại, ngay cả khi họ có biết đôi chút. Nhiều người vẫn lầm tưởng rằng hút thuốc làm

tinh thần chúng ta minh mẫn hơn nhưng nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, thuốc lá có thể kích thích thần kinh chúng ta đôi chút khi chúng ta buồn ngủ hay mệt mỏi, chứ hoàn toàn không giúp gì trong việc tăng cường hoạt động trí óc. Các công ty thuốc lá sử dụng bao bì và các kỹ thuật quảng cáo để làm cho chúng trở nên hấp dẫn, khi người tiêu dùng sao nhãng hoặc quên mất thực tế tàn nhẫn là thuốc lá đang hủy

hoại sức khỏe chúng ta.

Đối với nhiều người hút thuốc lá lâu năm, việc từ bỏ hút thuốc cần thời gian, giảm từ từ và thậm chí cần thêm hỗ trợ của kẹo ngậm, thuốc uống... Nhưng đã có không ít người nói thôi hút thuốc lá là thôi hẳn, không tái hút. Ngày nay có nhiều phương tiện cung cấp thông tin, người dân hiểu được tác hại của thuốc lá. Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá đã được Quốc hội thông qua và có hiệu lực

thi hành từ ngày 01 tháng 5 năm 2013 là một sự kiện quan trọng, góp phần làm giảm tỷ lệ người hút thuốc lá ở Việt Nam, nâng cao sức khỏe người dân, giữ gìn và bảo vệ môi trường, hòa nhập xu thế chung của thế giới.

Tác hại của thuốc lá đối với mỗi con người và cộng đồng là rất lớn. Do vậy, từ bỏ thuốc lá là con đường duy nhất để bảo vệ sức khỏe bản thân và những người xung quanh./.

**Bạch Mai**

## HỘI LHPN THAN UYÊN:

### Chung tay phòng, chống tác hại của thuốc lá



Cán bộ Hội LHPN huyện Than Uyên tuyên truyền Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá cho chị em phụ nữ xã Khoen On.

Than Uyên là một trong những huyện thực hiện tốt công tác phòng, chống tác hại thuốc lá (PCTHTL). Trong đó, Hội

Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) huyện Than Uyên đóng vai trò quan trọng trong công tác tuyên truyền, vận động người dân từ bỏ hút thuốc, góp phần

xây dựng gia đình không khói thuốc lá.

Tại huyện Than Uyên, phụ nữ chiếm gần 51% dân số, trong đó có hơn 12.000



hội viên Hội LHPN. Trong thời gian qua, hoạt động PCTHTL của Hội LHPN huyện luôn nhận được sự quan tâm chỉ đạo của Ban Chỉ đạo PCTHTL huyện, sự đồng thuận, ủng hộ của chính quyền địa phương và cán bộ, hội viên phụ nữ trong huyện. Hội LHPN huyện đã phối hợp tổ chức lồng ghép các buổi truyền thông PCTHTL tại cộng đồng. Từ đầu năm 2021 đến nay, tổ chức truyền thông được 75 buổi thu hút 1.287 hội viên và Nhân dân tham gia. Thông qua các buổi truyền thông, cán bộ, hội viên và Nhân dân được cung cấp kiến thức về Luật PCTHTL, tác hại của thuốc lá và các văn bản hướng dẫn thi hành để xây dựng môi trường không khói thuốc tại cơ quan, trường học, nơi công cộng. Các hội viên và Nhân dân tham gia buổi truyền thông sẽ là những thành viên tích cực vận động chồng, người thân không hút thuốc lá, tham gia tích cực PCTHTL để không ảnh hưởng đến sức khỏe của bản thân và gia đình. Hoạt động truyền thông đã có sự chuyển biến tích cực, nhiều chị em Hội viên ở các thôn, bản tâm sự là chồng, con nghiện thuốc lá nhiều năm nhưng đã vận động bỏ được.

Điển hình như trường hợp của anh Hoàng Văn Sơn, bản Cẩm Trung, xã Mường

Than nghiện thuốc lá nhiều năm. Trước đây, anh hay bị ho kéo dài và phải đi viện điều trị, ảnh hưởng không nhỏ đến kinh tế gia đình. Vợ anh là hội viên Hội phụ nữ bản thường xuyên được các chị em tuyên truyền về tác hại của thuốc lá nên đã vận động chồng bỏ thuốc lá. Được gia đình động viên, anh quyết tâm cai nghiện. Thời gian đầu anh gặp nhiều khó khăn nhưng được gia đình, người thân đặc biệt là vợ luôn động viên, an ủi. Khoảng 3 tháng sau anh giảm dần lượng hút và đến nay đã cai thuốc hoàn toàn được gần hai năm. Sau cai thuốc anh thấy sức khỏe tốt, không thèm thuốc trở lại và đỡ khoản chi phí mua thuốc lá nên kinh tế gia đình cũng khá hơn.

Chị Lương Thị Tý - Chủ tịch Hội LHPN huyện cho biết: “Hiện nay, tỷ lệ người dân hút thuốc lá chủ yếu là nam giới, tuy nhiên, phụ nữ lại là đối tượng bị mắc nhiều bệnh có thể liên quan đến thuốc lá do hậu quả của hút thuốc thụ động. Hội LHPN huyện đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ phụ nữ và trẻ em khỏi tác hại của thuốc lá. Hội có khả năng tiếp cận phụ nữ ở mọi lứa tuổi của tất cả các xã/thị trấn để tạo sự thay đổi tích cực trong mỗi tổ ấm, mỗi cộng đồng, thuyết phục phụ nữ không

hút thuốc, khuyến khích họ vận động người thân không hút thuốc để bảo vệ bản thân, các thành viên trong gia đình khỏi nguy cơ hút thuốc thụ động. Điều đó khẳng định quyết tâm của Hội trong sự nghiệp bảo vệ sức khỏe người dân, góp phần làm giảm gánh nặng do tác hại của khói thuốc lá”.

Thời gian tới Hội LHPN huyện tăng cường hơn nữa công tác truyền thông, vận động lồng ghép hoạt động PCTHTL bằng hình thức cụ thể như: Truyền thông trực tiếp, sân khấu hóa, các Hội thi... để mang lại hiệu quả cao trong hoạt động PCTHTL. Tiếp tục đẩy mạnh việc thực hiện ký cam kết với các đơn vị trên địa bàn huyện về thực hiện không hút thuốc lá nơi làm việc.

Bỏ thuốc lá, giúp người thân yêu của mình bỏ thuốc không bao giờ là quá muộn, vì vậy, mỗi phụ nữ hãy lên tiếng để bản thân mình và trẻ em được sống trong môi trường không khói thuốc. Đồng thời, kêu gọi toàn xã hội cùng chung tay xây dựng môi trường học tập và làm việc lành mạnh, trong sạch, không có khói thuốc lá... Hy vọng, công tác truyền thông PCTHTL của các cấp hội phụ nữ trên địa bàn huyện sẽ góp phần nâng cao nhận thức của người dân về tác hại của thuốc lá.

**Nguyễn Hằng**



# Tác hại từ thuốc lá điện tử

**T**rên thị trường rất nhiều loại thuốc lá điện tử như loại dùng một lần, nhỏ gọn, dễ sử dụng; loại dùng nhiều lần, có sạc pin hay nạp điện sử dụng được nhiều lần với nhiều mức giá khác nhau. Ngoài thiết bị hút thuốc thì các lọ tinh dầu có tên gọi như: Bạc hà tươi mát, việt quất, xoài lạnh, kẹo chanh đá... chính là điều thu hút giới trẻ tò mò dùng thử.

Nhiều người còn cho rằng thuốc lá điện tử không gây độc hại, cũng như không gây nghiện hay gặp vấn đề về sức khỏe như khi sử dụng thuốc lá thông thường. Điều đáng nói, mặc dù trên bao bì các lọ tinh dầu này đều ghi “Sản phẩm có chứa nicotine” nhưng người bán không đề cập đến điều này hoặc đề cập qua loa, khiến người mua không để ý. Nguy hại hơn, thuốc lá điện tử sử dụng nhiều hương liệu, hóa chất phối trộn nên có thể bị lợi dụng để sử dụng chất kích thích, ma túy nhằm lôi kéo giới trẻ, học sinh, sinh viên. Việc quảng bá sản phẩm với những lời hấp dẫn như sản phẩm có mùi hương dễ chịu, không có mùi hôi, không ảnh hưởng đến người xung quanh, giúp cai thuốc hiệu quả, không độc hại vì chỉ là tinh dầu... thu hút giới trẻ sử dụng sản phẩm.

Tuy nhiên, dù là loại thuốc lá nào thì bản chất vẫn là lệ thuộc chất gây nghiện nicotine, có tác hại đến sức khỏe không kém gì so với thuốc lá điếu thông thường, việc hút thuốc lá điện tử vẫn gây nghiện và có hại. Thậm chí, có loại thuốc lá điện tử gây nguy cơ bị ung thư cao gấp 15 lần so với thuốc lá điếu thông thường. Việc sử dụng thuốc lá điện tử sẽ gây ra các mối đe dọa nghiêm trọng tới trẻ vị thành niên và thai nhi. Ngoài ra, nó còn làm tăng nguy cơ phơi nhiễm nicotin và nhiều chất độc khác cho người không hút thuốc và những người xung quanh.

Các chuyên gia cho rằng, việc các nhà sản xuất quảng cáo, lượng nicotine trong sản phẩm tinh dầu thuốc lá điện tử thấp hơn lượng nicotine trong thuốc lá điếu truyền thống nên không có hại cho người sử dụng là không đúng. Vì các nghiên cứu cho thấy mỗi người nghiện thuốc đều cần có một ngưỡng nicotine nhất

định mà cơ thể đã quen đòi hỏi để đạt được sự sáng khoái.

Vì vậy, khi hít các sản phẩm tinh dầu có hàm lượng nicotine thấp thì người hút sẽ tự động hít sâu hơn, hít nhiều hơn để đạt được ngưỡng nicotine mà cơ thể đã quen. Điều này sẽ dẫn tới việc hít vào cơ thể lượng nicotine nhiều không kém việc hút thuốc lá điếu thông thường.

Ngoài việc là một loại thuốc gây nghiện, nicotine cũng rất độc hại khi sử dụng với nồng độ cao. Nicotine ảnh hưởng đến não và hệ thần kinh, làm tăng huyết áp và nhịp tim. Lượng nicotine càng lớn thì huyết áp và nhịp tim càng cao, có thể gây loạn nhịp tim. Trong một số trường hợp hiếm gặp, đặc biệt là khi dùng liều lượng lớn nicotine, loạn nhịp tim có thể gây suy tim và tử vong. Đặc biệt nếu phơi nhiễm nicotine trong quá trình phát triển bào thai sẽ gây hậu quả bất lợi lâu dài cho sự phát triển của não bộ thai nhi và gây hậu quả bất lợi về mặt sức khỏe sinh sản như đẻ non, thai chết lưu...

Do đó, người hít phải khói thuốc lá điện tử cũng giống như người hút trực tiếp đều có nguy cơ mắc bệnh như: Ung thư phổi, ung thư thanh quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, đột quỵ, xuất huyết não, ung thư dạ dày... Hay các vấn đề sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống: Vô sinh, liệt dương, bệnh lý răng miệng, đại tràng, dạ dày...

Có thể thấy với các thành phần như vậy, trong không khí phòng sau khi hút thuốc lá điện tử thì việc phơi nhiễm thụ động lâu dài với khói thuốc lá điện tử hoàn toàn có thể gây ra những ảnh hưởng đối với sức khỏe của người xung quanh.

Để hạn chế việc hút thuốc lá điện tử cũng như các loại thuốc lá truyền thống, cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền và giáo dục cho cộng đồng hiểu rõ về tác hại của thuốc lá nói chung và thuốc lá điện tử nói riêng. Cần phải có biện pháp chấn chỉnh, siết chặt quản lý đối với các trường hợp quảng cáo thiếu trung thực, gây hiểu lầm cho người dùng.

**Phương Thủy**



# Vai trò của phụ nữ trong xây dựng gia đình không khói thuốc

Là người “giữ lửa” hạnh phúc trong gia đình, chị em phụ nữ là những người luôn chăm lo, vun vén, xây đắp cho tổ ấm gia đình. Để góp phần xây dựng những tổ ấm không khói thuốc, các hội viên phụ nữ phát huy vai trò của mình trong tuyên truyền, vận động người thân nói không với thuốc lá nhằm bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng.

Ngay từ khi yêu nhau rồi kết hôn, chị Đặng Thị Nhung, tổ 22, phường Đông Phong, thành phố Lai Châu đã biết chồng mình hút thuốc lá, tuy nhiên chị Nhung luôn có niềm tin sẽ vận động chồng bỏ được thuốc lá. Chị Nhung cho rằng, để một người từ bỏ thuốc lá không hề đơn giản, cần phải có sự quyết tâm của chính người hút thuốc cũng như sự đồng hành của những người thân trong gia đình.

Để khuyên anh bỏ thuốc lá không phải ngày một ngày hai nên chị chọn phương án vận động từ từ, mỗi ngày một ít theo kiểu “mưa dầm thấm lâu”. Cứ như vậy, hằng ngày chị nhỏ nhẹ khuyên bảo, thủ thỉ với chồng về những tác hại của thuốc lá, rồi đưa ra những dẫn chứng từ sách báo, thông tin trên mạng hay qua những video... về tác hại của thuốc lá đến sức khỏe của bản thân và những người xung quanh. Đặc biệt, chị Nhung thường xuyên sưu tầm những cách thức, phương pháp hay giúp bỏ thuốc lá hiệu quả trên báo chí, internet, in ra và đóng thành tập cẩn thận đặt tại phòng khách, phòng ngủ, để chồng chị tiện nghiên cứu và tham khảo. Nhờ vậy, chồng chị Nhung từ giảm hút thuốc đến bỏ hẳn không hút thuốc lá. Từ ngày bỏ được thuốc lá chồng tôi tăng cân, trong nhà không khí trong lành hơn, các thành viên trong gia đình không còn phải khó chịu với mùi thuốc lá nữa”, Chị Nhung tâm sự.



Cán bộ trạm y tế xã Phìn Hồ (Sìn Hồ) tuyên truyền về tác hại của thuốc lá cho chị em phụ nữ

Còn với chị Lê Thị Ngân, tổ 18, phường Đoàn Kết, thành phố Lai Châu để vận động chồng bỏ thuốc lá thành công là một hành trình đầy cam go và thử thách do chồng chị có thời gian hút thuốc lá khá lâu năm. Từ lúc học chuyên nghiệp, chồng chị Ngân đã học theo bạn bè hút thuốc lá. Lúc đầu là sự hiếu kỳ của tuổi trẻ nhưng thời gian sau đó, học xong đại học rồi đi làm và lập gia đình, thuốc lá đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của anh. Từ khi sinh con đầu lòng, chị Ngân quyết tâm vận động chồng bỏ thuốc lá. “Lần đầu tiên đề cập đến việc bỏ thuốc lá, chồng tôi phản ứng rất quyết liệt, thậm chí bày tỏ thái độ bất hợp tác, nặng lời với tôi. Tuy nhiên, với quyết tâm của bản thân, tôi đã vận động chồng bỏ thuốc lá thành công”. Chị Ngân cho hay ngoài việc tuyên truyền giúp chồng nâng cao nhận thức về những tác hại của thuốc lá, chị động viên chồng thực hiện cai thuốc lá từng bước cơ bản như: Giúp bản thân củng cố quyết tâm, sẵn sàng tâm lý từ bỏ thuốc lá, thực hiện giảm số lượng hút mỗi ngày và luyện tập những thói quen thay thế hút thuốc lá như:

Chơi thể thao, dã ngoại, đọc sách... Chẳng hạn như những khi cơn thèm thuốc xuất hiện, chị thường tạo điều kiện để chồng tham gia một môn thể thao để tăng cường vận động cho cơ thể, hướng đến một hoạt động khác để quên đi thuốc lá... Và một điều quan trọng nhất là chị luôn ủng hộ, động viên để chồng có sự quyết tâm không dùng lại thuốc lá khi đã từ bỏ, tìm cách từ chối mọi sự cám dỗ từ những người nghiện thuốc lá. Với cách làm đó, sau hơn một năm, chồng chị Ngân đã cai thuốc lá thành công. “Từ khi con chúng tôi ra đời đến nay đã tròn 5 năm, chồng tôi đã cai hẳn được thuốc lá, đảm bảo môi trường an toàn cho cả gia đình khỏi tác hại của khói thuốc”, chị Ngân. phấn khởi cho biết.

Để góp một phần trong xây dựng cộng đồng an toàn, không khói thuốc, thời gian qua, các hội viên phụ nữ trong tỉnh đã tích cực tuyên truyền, vận động những người thân trong gia đình và cộng đồng xung quanh trong thực hiện các biện pháp phòng, chống tác hại thuốc lá. Từ đó, nhiều kinh nghiệm hay, cách làm tốt đã được các chị em chia sẻ để mọi người cùng học tập và áp dụng với chính những người thân của mình. Qua đó đã giúp các hội viên phụ nữ nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá, nhất là đối với sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Mỗi chị em trở thành một truyền thông viên tích cực trong việc xây dựng tổ ấm không khói thuốc./.

**Ngọc Châm**

## Khói thuốc lá ảnh hưởng đến thai nhi và trẻ nhỏ

**K**hói thuốc lá gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe của cả người hút thuốc và người hít khói thuốc thụ động. Trong đó, phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ là đối tượng chịu ảnh hưởng nặng nề nhất.

Hiện nay, số người tử vong do hút thuốc lá và mắc phải các vấn đề liên quan đến chất độc hại trong thuốc lá lên đến 8 triệu người, tương đương gần 21.000 người chết mỗi ngày và trung bình 4 giây có 1 người chết do thuốc lá. Việt Nam hiện nằm trong số 15 nước có số người hút thuốc lá cao nhất



Trẻ hít phải khói thuốc lá thụ động sẽ gây nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp, giảm trí thông minh...

thế giới, với khoảng 15,3 triệu người hút và 33 triệu người bị ảnh hưởng do hít khói thuốc thụ động. Dù không sử dụng thuốc lá, nhưng nhiều phụ nữ mang



thai và trẻ em vẫn vô tình hít phải một lượng lớn khói thuốc lá mỗi ngày. Không khó để bắt gặp hình ảnh những quý ông hút thuốc lá nơi công cộng, thậm chí trong chính ngôi nhà của mình dù vợ đang mang bầu, con cái còn nhỏ. Nhiều người cho rằng, tác hại của thuốc lá không quá lớn và cũng chỉ có hại cho người hút. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chứng minh, hít phải khói thuốc lá thụ động cũng nguy hiểm không kém việc trực tiếp hút thuốc.

Theo BSCKI. Nguyễn Thị Hoàn - Phó Trưởng khoa Sản, Bệnh viện Đa khoa tỉnh, đối với phụ nữ đang mang thai, nếu trực tiếp hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc lá. Bởi trong khói thuốc lá có đến 7.000 chất độc, trong đó có gần 70 loại hoá chất độc hại gây ung thư và đặc biệt có 2 chất (nicotine và carbon monoxide) ảnh hưởng đến bà mẹ và thai nhi. Nếu người mẹ mang thai hút hoặc hít phải khói thuốc lá thụ động thì thai nhi dễ bị ngạt; tăng nguy cơ sảy thai, thai lưu và sinh non; em bé sinh ra nhẹ cân, suy dinh dưỡng và chậm phát triển; có nguy cơ mắc dị tật bẩm sinh như nứt môi hoặc hở hàm ếch. Ngoài ra, trong quá trình mang thai, người mẹ hút thuốc hay hít phải khói thuốc cũng làm tăng gấp 3 lần tỷ lệ trẻ chết sau sinh

trong vòng 1,5 tháng đầu đời; khả năng em bé bị hen suyễn rất cao và theo thời gian cấu trúc thay đổi gen sẽ có nhiều bệnh ung thư tiềm ẩn...

Trẻ em hít phải khói thuốc lá thụ động có nguy cơ mắc phải nhiều bệnh ở cả đường hô hấp trên và dưới. Những triệu chứng điển hình thường gặp của các căn bệnh có liên quan đến phổi là lúc đầu có biểu hiện ho khan, ho có đờm, khó thở, thở khò khè và viêm phổi. Bên cạnh đó, những trẻ có cơ địa dị ứng sẽ có khả năng mắc bệnh hen suyễn nếu sống chung với những người hút thuốc lá. Thời gian qua, tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh có nhiều trẻ em đến khám bệnh vì viêm đường hô hấp, một trong những nguyên nhân có thể là do trong nhà có người hút thuốc lá, thuốc lào.

Mặc dù biết tác hại của việc hút thuốc lá là thế nhưng trên thực tế nhận thức của người dân trong việc PCTHTL chưa cao, nhiều người vẫn hút thuốc lá ở nơi công cộng. Đặc biệt, tình trạng người lớn vô tư hút thuốc trước mặt trẻ, khi hít phải khói thuốc lá làm cho các em có nguy cơ mắc phải các căn bệnh hiểm nghèo, nan y về sau. Điều đáng nói là trẻ em không nhận thức được tác hại của khói thuốc lá nên xem việc hít khói thuốc lá là chuyện

bình thường, khi gần đến tuổi trưởng thành các em bắt đầu tò mò, bắt chước, muốn thử như người lớn, và nghiện thuốc lá khi nào không biết. Đây cũng là nguyên nhân mà số người hút thuốc lá không ngừng gia tăng ở nước ta trong thời gian qua.

Bên cạnh đó, có nhiều người vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe. Anh H.Q.T ở xã Sơn Bình - huyện Tam Đường cho biết: “Từ nhỏ đến lớn em thấy bố và ông nội hút thuốc lá, có lần tôi bắt chước thử tập hút, một vài lần thành thói quen khi nào không biết. Hôm nay, được cán bộ tuyên truyền tôi mới biết hút thuốc lá thuốc lào có hại cho sức khỏe như vậy. Đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, sau đợt này tôi sẽ quyết tâm cai thuốc lá để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cho các con”.

Để bảo vệ sức khỏe của phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ, mỗi người cần nêu cao nhận thức, tích cực tuyên truyền cho người thân hiểu được tác hại của khói thuốc lá. Nếu đang hút thuốc, hãy hạn chế khi có trẻ em, phụ nữ mang thai và lên kế hoạch từ bỏ, tránh xa thuốc lá. Hãy nói không với thuốc lá để trở thành người chồng, người cha tốt, từ đó bảo vệ sức khỏe của chính mình và người thân trong gia đình.

Hồng Thơm

## HÚT THUỐC LÁ NGUYÊN NHÂN MẮC BỆNH

### Tim mạch

Thuốc lá là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây bệnh tim mạch, Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới, mỗi năm trên thế giới có khoảng 7 triệu trường hợp tử vong do các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá, trong đó có 900.000 ca tử vong do hút thuốc lá thụ động. Việt Nam là một trong 15 nước có số người hút thuốc lá cao nhất trên thế giới. Trong số 10 người tử vong do bệnh tim mạch thì có 1 người hút thuốc lá. Hút thuốc lá thụ động cũng có thể dẫn tới đột quỵ và đau tim. Trước tiên, biểu hiện chứng xơ vữa động mạch, làm tăng sự kết dính tế bào máu, tăng chứng loạn nhịp tim; giảm sự luân chuyển oxy, người hút thuốc gặp các nguy cơ này nhiều hơn người không hút thuốc. Nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch, thậm chí nhồi máu cơ tim cấp, tăng ngay cả khi chỉ hút với số lượng rất ít dưới 5 điếu thuốc mỗi ngày. Dù chỉ hút 1 điếu thuốc mỗi ngày cũng làm tăng nguy cơ bệnh mạch vành lên 50% và tăng nguy cơ đột quỵ lên 25% so với những người không hút thuốc. Hút thuốc ảnh hưởng đến nhịp tim, huyết áp, gây co thắt động mạch vành nên làm gia tăng tình trạng đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim.

Trong tất cả các nguyên nhân gây bệnh lý tim mạch, thì hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân hàng đầu làm tăng nguy cơ mắc và tử vong do bệnh lý tim mạch. Khói thuốc lá chứa nhiều loại hóa chất, trong đó có gần 70 chất gây ung thư. Sau khi khói thuốc được hít vào phổi, nhiều thành phần trong số những hóa chất này đi qua thành phổi, vào máu và tích lũy trong cơ thể. Chất Nicotine trong khói thuốc gây ra bệnh tim: Tăng nguy cơ bị co thắt mạch vành, giảm oxy đến tim; tăng huyết áp và nhịp tim, tăng đông máu, gây tổn hại cho các tế bào dòng động mạch vành và mạch máu khác.

Các nghiên cứu cho thấy tỷ lệ nhồi máu cơ tim tăng cao gấp 6 lần ở nữ giới và gấp 3 lần ở nam giới hút từ 20 điếu thuốc mỗi ngày so với những người không hút thuốc. Những bệnh nhân đã có bệnh mạch vành, nếu tiếp tục hút thuốc sẽ tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim tái phát và tăng nguy cơ tử vong bao gồm nguy cơ đột tử vì bệnh



Cán bộ trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh tuyên truyền tác hại thuốc lá và Luật PCTHTL cho người dân

tim mạch. Những bệnh nhân đã cai thuốc sau khi bị nhồi máu cơ tim thì nguy cơ nhồi máu cơ tim tái phát sẽ giảm đi theo thời gian. Những bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim đã can thiệp mạch vành, nếu tiếp tục hút thuốc sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn đáng kể so với những người đã cai thuốc. Ảnh hưởng trực tiếp của hút thuốc lên sự phát triển các mảng xơ vữa động mạch đã được nhiều nghiên cứu báo cáo. Nguy cơ xơ vữa động mạch ở người hút thuốc tăng cao hơn 50% so với những người không hút thuốc, đối với những người hút thuốc thụ động nguy cơ bị xơ vữa động mạch tăng hơn 20% so với những người không hút thuốc thụ động.

Hút thuốc lá không chỉ có hại cho sức khỏe của người trực tiếp hút mà còn có hại tới sức khỏe của cả những người xung quanh. Nếu bỏ thuốc lá sẽ thu được nhiều lợi ích như: Kéo dài tuổi thọ; giảm nguy cơ mắc bệnh (bao gồm cả bệnh tim, đau tim, huyết áp cao, ung thư phổi, ung thư cổ họng, khí phế thũng, viêm loét, bệnh nướu răng và một số bệnh khác); khi bỏ thuốc lá, cơ thể luôn cảm thấy khỏe mạnh, giảm ho và tăng sức đề kháng; nhìn tốt hơn, ngăn ngừa nếp nhăn ở mặt; giảm ố răng và cải thiện làn da; tránh được mùi hôi do hút thuốc; tiết kiệm chi phí.

Để phòng tránh các bệnh tim mạch nói riêng và các bệnh liên quan đến thuốc lá nói chung, mọi người hãy nói không với thuốc lá. Cai thuốc càng sớm sẽ giảm nguy cơ mắc và tử vong vì các bệnh lý tim mạch.

Hồng Thơm



# Học sinh hãy nói không với thuốc lá



*Cán bộ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh phát tờ rơi tuyên truyền PCTHTL cho các em học sinh trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn*

**D**ạo quanh các quán nước, quán Internet gần các trường phổ thông trong tỉnh không khó để bắt gặp cảnh học sinh nam tụi 3, tụi 5 phì phèo khói thuốc. Các em xem hút thuốc lá như một thú vui, thú tiêu khiển vô hại. Nhưng các em đâu biết rằng tương lai của các em đang tan dần theo khói thuốc. Đốt thuốc, cũng chính là đốt tương lai sức khỏe của các em.

Theo các chuyên gia sức khỏe thì trẻ em hút thuốc sớm sẽ học kém hơn. Bệnh thường thấy rõ nhất hay mắc phải là viêm đường hô hấp trên. Ngoài ra, khói thuốc lá còn là nguyên nhân của nhiều bệnh như: Ung thư phổi, ung thư vòm hầu. Thời gian hút càng dài thì tác hại càng lớn, lượng nicôtin trong thuốc lá dự trữ trong cơ thể càng cao. Một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến tình trạng hút thuốc lá ở học sinh ngày càng tăng cao là do môi trường. Các em thường bị bạn bè lôi kéo, muốn chứng tỏ mình là người biết “chơi”, ảnh hưởng bởi kết quả

học tập, hoàn cảnh gia đình... Cũng vì tò mò muốn biết xem hút thuốc lá cảm giác sẽ như thế nào. Với tâm lý hút vài điếu sẽ không bị nghiện và dần dần trở thành thói quen.

Theo điều tra của WHO về hút thuốc ở lứa tuổi học đường thì nam học sinh là 6,5%, nữ học sinh là 1,2%. Như vậy, cứ 100 học sinh, trung bình có từ 7 đến 8 em hút thuốc, chỉ thế cũng đã đủ làm ô nhiễm mà hàng trăm em đang hít thở. Chính vì vậy mà các nhà trường cần chú trọng giáo dục học sinh, ngăn chặn sớm tệ nạn hút thuốc lá.

BSCII. Vũ Mạnh Hùng - Phó Giám đốc Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh cho biết: “Thời gian qua, Trung tâm đã phối hợp với các cơ quan, đơn vị, trường học đẩy mạnh công tác tuyên truyền về phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTHCTL) bằng nhiều hình thức, phương pháp, đồng thời chuẩn bị nội dung tuyên truyền phong phú, phù hợp với lứa tuổi học sinh. Không chỉ bảo đảm những thông tin chuyển tải tới các em dễ hiểu, dễ tiếp thu mà còn phải dễ nhớ, dễ thực hiện để các em có kiến thức, hiểu biết về PCTHCTL, tiếp tục tuyên truyền, vận động để người thân trong gia đình và những người xung quanh nói không với thuốc lá”.

Ngoài chú trọng công tác tuyên truyền trực quan như treo pa nô, băng rôn khổ lớn về tác hại của thuốc lá treo tại các trường học, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh còn in

các tờ rơi về tác hại của thuốc lá, nguy cơ mắc bệnh từ hút thuốc lá và thông điệp về PCTHCTL để phát đến các em học sinh. Trung tâm cũng tích cực phối hợp với các trường THCS, THPT trên địa bàn tỉnh hướng dẫn các em học sinh xây dựng các tiểu phẩm, hoạt cảnh nội dung tuyên truyền về PCTHCTL biểu diễn trong các buổi sinh hoạt tập thể của toàn trường. Đặc biệt, từ năm 2015 đến nay, Trung tâm đã phối hợp với Sở Giáo dục và Đào tạo, phòng Giáo dục và Đào tạo các huyện trong tỉnh tổ chức 40 lớp tập huấn về PCTHTL cho các thầy cô giáo trong toàn tỉnh. Phối hợp 80 lượt trường học trong tỉnh tổ chức nói chuyện chuyên đề về PCTHCTL, Luật PCTHTL và xây dựng môi trường không khói thuốc tới các thầy cô giáo và các em học sinh.

Việc ngăn chặn tình trạng hút thuốc lá trong thanh, thiếu niên được Nhà nước rất quan tâm bởi các em là chủ nhân tương lai của đất nước. Ngày 18/6/2012, Quốc hội đã ban hành Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá và có hiệu lực từ ngày 01/5/2013, trong đó Điều 9 quy định cấm người chưa đủ 18 tuổi, cũng là đối tượng học sinh, sử dụng, mua, bán thuốc lá; cấm bán, cung cấp thuốc lá cho người chưa đủ 18 tuổi./.

*Bạch Mai*

## Những hiểu lầm về tác hại của thuốc lá



*Người dân đang tìm hiểu về tác hại của thuốc lá*

**N**hiều người cho rằng hút thuốc lá qua tẩu, hoặc thuốc lào, xì gà, thuốc lá nhẹ (loại dành cho phụ nữ)... không có hại như sử dụng thuốc lá thông thường. Nhưng sự thực, đó là những hiểu lầm tai hại. Theo Quỹ phòng, chống tác hại của thuốc lá (Bộ Y tế), người sử dụng thuốc lá cần phải nhận thức đầy đủ về sự nguy hại của các loại thuốc lá và các hình thức hút như sau:

Người hút tẩu hút “nông” hơn nhưng “nhật” hơn sao cho phần thuốc ở đầu ống không bị tàn đi. Các chất gây ung thư trong khói thuốc lá tiếp xúc nhiều, lâu với niêm mạc vùng họng và miệng hơn là đi sâu vào trong phổi do vậy gây ung thư vòm hầu và miệng nhiều hơn.

Khói thuốc lào qua nước trước khi vào cơ thể. Hàm lượng hắc ín trong khói thuốc lào thấp hơn trong khói thuốc



lá điếu, tuy nhiên do quá trình cháy ở hút thuốc lào xảy ra ở môi trường ít oxy hơn vì thế lượng oxyde carbon (CO) lại cao hơn dễ gây ngộ độc CO hơn. Thuốc lá vẫn có hàm lượng nicotine và hắc ín nhiều gấp 3 - 6 lần so với thuốc lá điếu công nghiệp có cùng trọng lượng. Như vậy, có thể nói thuốc lá vẫn độc hại hơn thuốc lá điếu công nghiệp.

Điếu xì gà khác với điếu thuốc lá ở chỗ kích thước lớn hơn và được bọc ở ngoài bằng chính lá của cây thuốc lá chứ không phải bằng giấy như trong điếu thuốc lá. Hút xì gà như vậy còn nguy hiểm hơn hút thuốc lá điếu vì lượng nicotine trong 1 điếu xì gà nhiều gấp 10 lần, amoniac nhiều gấp 20 lần, kim loại Cadmium nhiều gấp 10 lần trong 1 điếu thuốc lá. Thuốc lá trong điếu xì gà cũng có nhiều hơn nitrate, là tiền chất của một chất gây ung thư rất mạnh là N-nitrosamines.

Những loại thuốc lá “nhẹ”, dành cho “nữ” có lượng nicotine và hắc ín thấp hơn thuốc lá điếu thông thường vì thế, các nhà sản xuất quảng cáo rằng các loại thuốc lá này an toàn hơn. Tuy

nhiên, đây là một quảng cáo gây nhầm lẫn. Lượng chất độc đo được trong điếu thuốc lá khác với lượng chất độc đi vào cơ thể. Cách hút sâu và nông khác nhau dẫn đến lượng chất độc vào cơ thể nhiều, ít khác nhau. Do lượng nicotine trong thuốc lá “nhẹ”, loại dành cho “nữ” thấp hơn thuốc lá điếu thông thường nên người hút thuốc lá sẽ tự động hút sâu hơn, nhất hơn để bù trừ lượng nicotine thiếu, như vậy lượng chất độc có trong thuốc lá theo đó cũng vào cơ thể với lượng không hề kém hơn hút thuốc lá điếu thông thường.

Đầu lọc được các nhà sản xuất quảng cáo là có thể làm giảm lượng hắc ín đi vào trong phổi. Đầu lọc được cấu tạo bởi các thành phần như cellulose acetate, than hoạt tính và đôi khi nhựa trao đổi ion. Đối với các chất ở dạng hạt trong khói thuốc lá, đầu lọc chỉ ngăn lại được những hạt có đường kính lớn mà thôi. 100% hạt có đường kính nhỏ và 50% hạt có đường kính trung bình (khoảng 100 nm) vẫn đi vào cơ thể thông qua đầu lọc; đối với các chất ở dạng khí trong khói thuốc lá thì đương nhiên

đầu lọc không ngăn được, trong khi đó, trong số hơn 4.000 chất độc trong khói thuốc lá có đến 3.000 chất là ở trạng thái khí.

Hơn nữa, tương tự như trường hợp hút thuốc lá “nhẹ”, loại dành cho “nữ”, người hút thuốc lá có khuynh hướng tự điều chỉnh một cách vô thức cách thức hút để đạt được nồng độ nicotine như cách hút thông thường và do đầu lọc tạo thành một kháng lực hút vào mạnh hơn nữa và hậu quả là lượng chất độc thực sự đi vào cơ thể không hề giảm, ngược lại còn tăng hơn. Đầu lọc vàng đi sau khi hút thuốc lá không có nghĩa là chất độc đã được lọc lại.

Thực vậy, khi tiếp xúc với không khí, nicotine sẽ biến đổi thành oxyde nicotine có màu vàng. Người hút rít càng nhiều chừng nào thì đầu lọc sẽ càng vàng và lượng nicotine và hắc ín đi vào cơ thể càng nhiều. Màu vàng không chứng tỏ được là đầu lọc phát huy hiệu quả mà chỉ chứng minh được là lượng nicotine, hắc ín cùng các chất độc khác đã qua đầu lọc vào cơ thể càng nhiều mà thôi.

*Nguyễn Thúy*