

LIÊN ĐỘI TRƯỜNG TIỂU HỌC TÂN DÂN
CHƯƠNG TRÌNH PHÁT THANH MĂNG NON
Lần 2 tháng 12 năm 2023

Xin chào tất cả các bạn! Đây là chương trình phát thanh Măng non của Liên đội trường Tiểu học Tân Dân. Trong buổi phát thanh này, chúng tôi xin gửi tới các bạn lời chúc sức khỏe, vui vẻ, chúc các bạn có nhiều năng lượng để học tập thật tốt. Sau đây xin mời các bạn cùng lắng nghe.

“TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ”

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. 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 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 khỏe con người.

I. THÀNH PHẦN CÓ TRONG THUỐC LÁ:

Trong khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có hàng trăm loại có hại cho sức khỏe, 70 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.

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, giãn 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 nhầy 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.

4. Các chất gây ung thư:

Trong khói thuốc lá có khoảng 70 chất có tính chất gây ung thư, 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.

II. TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

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.

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%. 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 trẻ 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 trẻ em**: Nếu phải thường xuyên hít khói thuốc lá trong môi trường sống, trẻ có thể phải đối mặt với những rắc rối sau:

- **Mắc các bệnh về đường hô hấp**: Trẻ em hít khói thuốc lá thụ động có nguy cơ mắc phải nhiều bệnh ở cả đường hô hấp trên và dưới. Bên cạnh đó, trẻ còn có khả năng mắc bệnh hen suyễn nếu sống chung với những người hút thuốc lá.

- **Giảm trí thông minh**: “Hút thuốc bị động” dài ngày sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực ở trẻ.

- **Khóc quấy**: Theo kết quả của một cuộc điều tra ở những bố mẹ của 253 trẻ nhỏ cho thấy bố mẹ hút khoảng 10 điếu thuốc lá mỗi ngày thì hiện tượng trẻ khóc quấy trong đêm chiếm đến 45%.

- **Dễ mắc viêm màng não và viêm não mô cầu**: Ngoài việc gây ra những biến chứng phức tạp ở phổi, hút thuốc lá thụ động còn làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể và làm tăng mức độ nhạy cảm với các bệnh viêm nhiễm ở não. Trẻ sống chung với người hút thuốc lá sẽ có nguy cơ lây nhiễm vi khuẩn gây ra bệnh viêm màng não hơn. Đây là loại vi khuẩn gây hại cho màng não (những tế bào bao phủ xung quanh não).

- **Đột tử:** Khói thuốc lá có thể dẫn đến các chứng đột tử ở trẻ nhỏ. Ngoài ra, nó còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh khác như hen cấp tính, phổi, bệnh tai giữa, trẻ sinh ra cân nặng thấp v.v...
- **Kén ăn:** Nếu bố mẹ hút thuốc trong khi trẻ đang ăn có thể khiến trẻ sinh ra tình trạng tức ngực khó chịu. Khi trẻ liên kết cảm giác tức ngực này với một số thức ăn mình đang dùng sẽ hình thành phản xạ có điều kiện, dẫn đến trẻ sẽ cự tuyệt một vài loại thức ăn nhất định nào đó.
- **Sâu răng:** Tiếp xúc thụ động với khói thuốc là làm tăng khả năng bị sâu răng ở trẻ em. Kết quả nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ vẫn còn răng sữa nếu sống chung với người hút thuốc lá sẽ dễ bị sâu răng hơn so với những đứa trẻ không hút thuốc lá thụ động.
- **Bệnh hành vi:** Vì não của trẻ vẫn đang trong giai đoạn phát triển nên việc hít khói thuốc lá thụ động về lâu dài có thể gây ra những ảnh hưởng về cả thể chất lẫn tinh thần của trẻ. Trong phần lớn các trường hợp, hút thuốc lá thụ động khiến trẻ gặp hạn chế về khả năng học hỏi, các rắc rối về hành vi, chứng hiếu động thái quá và bệnh rối loạn tăng động giảm chú ý. Bên cạnh đó, nguy cơ trẻ trở thành người nghiện thuốc lá khi trưởng thành cũng sẽ cao hơn.
- **Ảnh hưởng chiều cao:** Kết quả cho thấy, những đứa trẻ sống trong gia đình mà bố mẹ hút khoảng 10 điếu thuốc lá trở lên mỗi ngày sẽ thấp hơn những đứa trẻ khác bình quân đến 0.65 cm, con số này là 0.45 cm nếu bố mẹ hút dưới 10 điếu thuốc mỗi ngày.
- **Tỷ lệ mắc ung thư ở trẻ cao gấp 1,6 – 8 lần so với người lớn:** Do chức năng giải độc ở cơ thể trẻ thấp hơn rất nhiều so với người trưởng thành cho nên càng dễ nhiễm độc từ khói thuốc lá.

Trước những tác hại nghiêm trọng của thuốc lá tới sức khỏe và đời sống con người, mong rằng mỗi em học sinh hãy là một tuyên truyền viên tích cực trong việc vận động người thân, bạn bè và mọi người xung quanh không hút thuốc lá. Làm được như vậy là các em đã góp phần giúp mọi người bảo vệ sức khỏe, giữ cho môi trường sống trong sạch và bảo vệ chính sức khỏe cho các em.

Phòng chống tác hại của thuốc lá, vì sức khỏe cộng đồng và vì tương lai con em chúng ta: ***Hãy nói không với thuốc lá.***

TM. LIÊN ĐỘI
TỔNG PHỤ TRÁCH

Lương Thị Thảo