

Nhịp sống trẻ

31/05/2023 18:38 GMT+7

Nghiện thuốc lá điện tử, cai nghiện thế nào?

Tuổi Trẻ trên [Google News](#)

Thuốc lá điện tử bên cạnh chứa nicotin, còn chứa rất nhiều chất phụ gia tạo màu, tạo mùi. Theo thống kê hiện có khoảng 20.000 loại hương liệu, trong đó có nhiều loại chưa được đánh giá toàn diện về mức độ gây hại với sức khỏe.



Sinh viên Trường đại học Công nghiệp đặt câu hỏi tại tọa đàm "Tác hại của thuốc lá điện tử trong học đường" - Ảnh: HÀ THANH

Chiều 31-5 tại Hà Nội, Trung ương Đoàn phối hợp với Quỹ Phòng chống tác hại của thuốc lá (Bộ Y tế), Tổ chức Y tế cộng đồng toàn cầu Vital Strategies tổ chức tọa đàm "Tác hại của **thuốc lá điện tử** trong học đường".

Hơn 600 sinh viên Trường đại học Công nghiệp Hà Nội đã "làm nóng" sân khấu tọa đàm bằng cách tham gia vào minigame tìm hiểu về tác hại của thuốc lá điện tử.

Hơn 20.000 loại hương liệu, nhiều loại gây hại cho sức khỏe

Nhiều chuyên gia cũng như học sinh, sinh viên bày tỏ lo ngại trước tình trạng thuốc lá điện tử đang "tấn công" trường học.

ThS.BS Nguyễn Tuấn Lâm - chuyên gia phòng chống các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm, Văn phòng Tổ chức Y tế thế giới tại Việt Nam - cho biết sự mới lạ của thuốc lá điện tử với hình dáng, kích thước bắt mắt, thiết kế được cải tiến đã đánh trúng vào tâm lý của học sinh, sinh viên.

Để tạo mùi vị hấp dẫn, thu hút người sử dụng, đặc biệt là giới trẻ, các nhà sản xuất còn sử dụng rất nhiều loại hương liệu có mùi vị như: bạc hà, táo, cam, chanh... trong thuốc lá điện tử.

Ông chỉ ra theo Tổ chức Y tế thế giới, hiện có khoảng 20.000 loại hương liệu, trong đó có nhiều loại chưa được đánh giá toàn diện về mức độ gây hại với sức khỏe.



Các chuyên gia chia sẻ tại tọa đàm "Tác hại của thuốc lá điện tử trong học đường" - Ảnh: HÀ THANH

Thạc sĩ Nguyễn Thị Thu Hương - Quỹ Phòng chống tác hại của thuốc lá (Bộ Y tế) - cũng nhận định thuốc lá điện tử không phải là sản phẩm ít gây hại cho cơ thể như các nhà sản xuất quảng cáo, trái lại chúng còn mang đến nhiều nguy hại cho sức khỏe hơn.

Bà Hương chỉ ra thuốc lá điện tử chứa nicotin, chứa rất nhiều chất phụ gia tạo màu, tạo mùi - những chất này sẽ thay đổi theo thị hiếu, theo thời gian... Bà cũng khuyến cáo trong thuốc lá điện tử có thể chứa ma túy có nguy cơ gây nghiện trong giới trẻ.

Nghiện thuốc lá điện tử, cai thế nào?

Một sinh viên Trường đại học Công nghiệp Hà Nội đặt câu hỏi với chuyên gia: làm thế nào để cai nghiện thuốc lá điện tử?

Thạc sĩ Nguyễn Thị Thu Hương cung cấp địa chỉ để bạn trẻ có thể gọi đến tư vấn. Thời gian qua Quỹ Phòng chống tác hại của thuốc lá (Bộ Y tế) phối hợp với **Bệnh viện Bạch Mai** thành lập trung tâm tư vấn cai nghiện thuốc lá, số tổng đài 1800 - 6606 (miễn phí từ 8h - 22h) hoặc đến tư vấn trực tiếp.

Bà đưa ra công thức: sự quyết tâm + hiểu biết + hỗ trợ để giúp bạn trẻ cai nghiện thuốc lá. Trước ngày bắt đầu cai thuốc lá, hãy giặt sạch quần áo và làm hết mùi thuốc lá trong phòng ngủ, phòng làm việc, xe hơi.

Cùng đó, vứt bỏ toàn bộ các vật dụng có liên quan đến thuốc lá như hộp quẹt, gạt tàn thuốc, hộp đựng thuốc...

Về vai trò của tổ chức Đoàn trong việc giảm thiểu tình trạng hút thuốc lá điện tử trong giới trẻ, anh Nguyễn Quốc Huy - chánh văn phòng Trung ương Đoàn - cho biết thời gian qua Đoàn đã thực hiện nhiều nội dung, giải pháp nhằm đẩy mạnh công tác tuyên truyền về tác hại của thuốc lá, Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá đến cán bộ, đoàn viên, thanh niên.

Trong đó, có các giải thể thao nói không với thuốc lá, các cuộc thi sân khấu hóa, thi thiết kế video clip, ấn phẩm tuyên truyền về tác hại của thuốc lá, tập huấn cho cán bộ Đoàn chủ chốt về công tác phòng chống tác hại của thuốc lá, ký giao ước thi đua vận động đoàn viên, thanh niên không hút thuốc lá...



Thuốc lá điện tử 'bắt cóc' thế hệ trẻ

Thuốc lá điện tử có tỉ lệ người sử dụng, nhất là trong giới trẻ đang gia tăng, bắt chập những tác hại khôn lường của nó.

Trở thành người đầu tiên tặng sao cho bài viết 0 0 0

Bài viết hay? Tặng sao cho Tuổi Trẻ

Dòng sự kiện: **Thuốc lá điện tử tấn công học sinh**

Học sinh thản nhiên hút thuốc lá điện tử, nhà trường bó tay?

12/11

Vì sao học sinh ngày càng 'mê' hút thuốc lá điện tử?

15/10

Nghiện thuốc lá điện tử, cai nghiện thế nào?

31/05

Thanh niên gửi kiến nghị đến Quốc hội

04/05

Xếp hạng bảng A môn bóng đá nam SEA Games: Campuchia nhất bảng

03/05

[Xem thêm](#)

TIN LIÊN QUAN





Thuốc lá điện tử 'áp sát' cổng trường



Úc mạnh tay chấn chỉnh thuốc lá điện tử, sửa luật bảo vệ người trẻ

Thích Chia sẻ

nghiện thuốc lá Thuốc lá điện tử Trung ương Đoàn Quỹ phòng chống tác hại
trường đại học Tổ chức Y tế thế giới thuốc lá gây nghiện nicotin
cai nghiện thuốc lá