

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ, THUỐC LÁ NUNG NÓNG, SHISHA**

Thực hiện công văn số 1512/UBND-YT ngày 30 tháng 5 năm 2023 của Phòng Y tế Ủy ban nhân dân Quận 10 về việc tăng cường truyền thông về thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha. Trường THCS Hoà Hưng triển khai thông tin, tuyên truyền đến từng CB-VC-NLĐ tại đơn vị như sau:

Theo Cục Quản lý Khám chữa bệnh - Bộ Y tế, nhiều trường hợp học sinh phải cấp cứu vì bị ngộ độc nicotine và các dung dịch có trong các sản phẩm thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha. Các sản phẩm này hiện nay chưa được phép nhập khẩu, kinh doanh và lưu hành hợp pháp tại Việt Nam.

Hiện nay, trên thị trường Việt Nam bên cạnh các sản phẩm thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá sợi, thuốc lá đang được quản lý theo quy định của Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá, đang xuất hiện một số sản phẩm thuốc lá mới, trong đó, phổ biến nhất là thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha,... Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), để sản xuất các sản phẩm thuốc lá điện tử có khoảng 15.500 loại hương liệu được sử dụng, trong đó, rất nhiều loại hương liệu độc hại và chưa được đánh giá toàn diện về mức độ gây hại đối với sức khỏe, thuốc lá điện tử có chứa nicotine là chất gây nghiện.

Các sản phẩm thuốc lá mới này (thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha) rất có hại cho sức khỏe của cả người hút và những người xung quanh, là nguyên nhân của nhiều trường hợp ngộ độc nicotin, gây các bệnh về tim mạch, hô hấp, tiêu hóa. Sử dụng thuốc lá điện tử gây tổn thương phổi cấp tính và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư, như: ung thư phổi, ung thư vòm họng, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, tăng nguy cơ gây huyết khối, bệnh tim mạch, đột quỵ. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, trên thế giới chưa có bằng chứng chứng minh thuốc lá điện tử giúp cai nghiện và WHO cũng không xác nhận thuốc lá điện tử là biện pháp giúp hỗ trợ cai nghiện thuốc lá.

Thuốc lá điện tử có rất nhiều tên gọi khác nhau nhưng các bạn trẻ thường gọi là shisha điện tử, là bút vape (vếp). Một điếu thuốc lá điện tử hoạt động bằng pin và thả ra liều nicotine bốc hơi để người dùng hít vào. Nó đem đến cảm giác tương tự như khi hít phải khói thuốc lá. Hầu hết thuốc lá điện tử đều có một ống ngậm, hoặc hộp mực, một bộ làm nóng, pin sạc và mạch điện. Khi người dùng hút sẽ có một cảm biến kích hoạt bộ làm nóng làm bay hơi dung dịch lỏng, hương vị được giữ trong ống ngậm. Sau đó, người dùng sẽ “vape” (hút bằng miệng) hoặc hít vào dung dịch khí. Hàm lượng nicotine sẽ thay đổi từ 0 đến cực cao hoặc 24 đến 36 mg/ml khí thở. Điều gì xảy ra trong cơ thể sau khi bạn hút thuốc lá điện tử? “Khi bạn đốt một điếu thuốc lá, khói thuốc chứa hơn 7.000 hóa chất, trong đó có 69 chất được cho là tác nhân gây ung thư. Nhưng với thuốc lá điện tử, bạn chỉ hít khoảng 4-5 chất, nhưng nó có tác động như thế nào với cơ thể con người?”

# NHỮNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ, THUỐC LÁ NUNG NÓNG, SHISHA



+ Ảnh hưởng đến miệng: Những người sử dụng thuốc lá điện tử thường có triệu chứng miệng khô, cổ họng ngứa và ho; nguyên nhân là do hấp thụ chất nicotine có thể xảy ra ở lớp lót trong của miệng hoặc đường hô hấp trên.

+ Ảnh hưởng đến phổi: Một trong những thành phần chính trong chất lỏng của thuốc lá điện tử thường là propylene glycol (vốn được sử dụng để tạo khói trong các rạp hát, sân khấu) và chất glycerin. Có những lo ngại cho rằng các hạt nano nguy hiểm từ thuốc lá điện tử cho thể xâm nhập vào phổi, gây ra chứng viêm phổi hoặc nhiễm trùng phổi.

▶ **Chứa các thành phần hóa chất rất độc hại cho sức khỏe, nhiều hóa chất tương tự như thuốc lá truyền thống**

▶ **Chất gây nghiện mạnh, làm cho người sử dụng trở nên phụ thuộc**



+ Ảnh hưởng đến tim: Nicotine trong thuốc lá nhanh chóng kích thích tuyến thượng thận, làm cơ thể tiết ra hormone adrenaline, hệ quả là gây tăng huyết áp và nhịp tim.

▶ **Khói thuốc làm tăng nguy cơ mắc ung thư phổi, ung thư thanh quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, đột quỵ, xuất huyết não, ung thư dạ dày...**



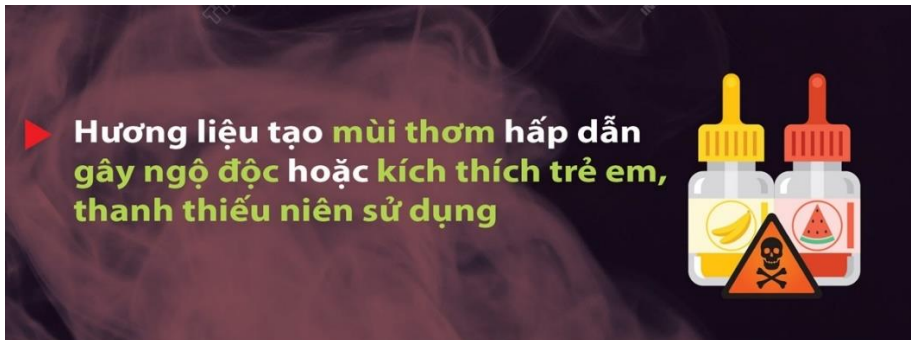
+ Ảnh hưởng đến não: Khi nicotine đi vào não, nồng độ Dopamine- một chất truyền thần kinh tăng lên. Tuy không được coi là một chất gây ung thư nhưng nicotine lại gây nghiện.



+ Ảnh hưởng đến Thai nhi: Nicotin có thể gây hại cho thai nhi nếu bà mẹ hút thuốc lá điện tử trong quá trình mang thai. Không chỉ ảnh hưởng tới sự phát triển của phổi và não em bé, chất này còn khiến trẻ em sinh non, nhẹ cân và thậm chí là chết lưu.



Khi hút thuốc lá điện tử thường xuyên có nguy cơ mắc các bệnh ung thư cao gấp 15 lần so với những người hút các loại thuốc lá thông thường. Trong bút vape (vêp) chứa chất Formaldehyde, một chất khí không màu do thuốc lá điện tử tạo ra khi đốt nóng chất lỏng chứa nicotine và chất tạo mùi thơm bên trong thiết bị. Đây là chất hóa học độc hại có khả năng gây ung thư, thường được sử dụng trong chế tạo vật liệu xây dựng và bảo quản thi hài.



Theo các chuyên gia, cứ 3ml chất lỏng được đốt nóng sẽ tạo ra 14mg chất Formaldehyde. Với người thường xuyên hút 1 bao thuốc/ngày, lượng Formaldehyde “nạp” vào cơ thể là 3 mg/ngày. Với liều lượng như vậy, nguy cơ ung thư ở những người hút thuốc lá điện tử lâu năm sẽ cao từ 5-15 lần so với những người nghiện thuốc lá thường.

Từ những tác hại trên, mong rằng CB-CNV-NLĐ không sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha để làm gương cho HS noi theo.

Không hút thuốc vì sức khỏe của chính bạn và những người thân yêu!