**HƯỞNG ỨNG NGÀY THẾ GIỚI KHÔNG KHÓI THUỐC LÁ 31/5**

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 luỹ 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:

Bệnh ung thư:

Bệnh hô hấp: Bệnh phổi mãn tính, tắc nghẽn thông khí, viêm phế quản mãn tính.

Bệnh răng và lợi: Viêm loét, cao răng, các mảng bám vào răng làm cho răng dễ bị lung mủ, 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 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).

Trước những tác hại, ảnh hưởng nghiêm trọng của thuốc lá tới sức khỏe và đời sống con người, mong rằng mỗi người 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 đã góp phần giúp mọi người bảo vệ sức khỏe, giữ cho môi trường sống trong sạch và bảo vệ chính sức khỏe mỗi chúng ta.

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