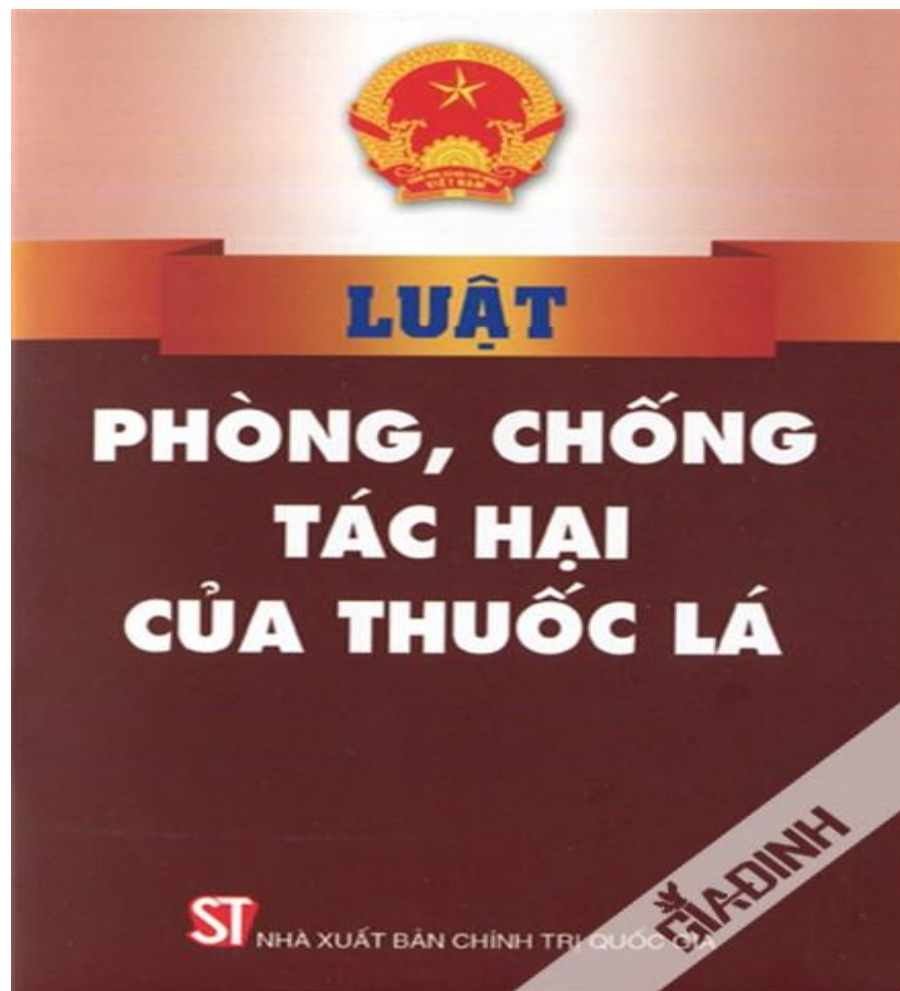




BỆNH VIỆN ĐA KHOA TỈNH QUẢNG NGÃI

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG
TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

- Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá được Quốc hội ban hành năm 2012 gồm 5 chương và 35 điều.



Tác hại của thuốc lá

15 loại ung thư



Bệnh nướu răng

Bệnh phổi tắc
nghẽn mạn tính
↑ viêm phổi

↑ suy tim & đột quỵ
bệnh mạch máu
ngoại biên

Miễn dịch yếu

Tiểu đường type 2

Vô sinh nam nữ
↑ lây truyền sinh dục

Nguyên nhân ung thư



TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ



Hút thuốc lá sẽ gây ra nhiều bệnh và làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30-80%.



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

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- ▶ **Tại Việt Nam**, nhiều người hút thuốc lá thường có thói quen hút thuốc trong nhà, nơi làm việc, những nơi đông người như nhà ga, bến xe, trạm dừng đón xe buýt, nhà hàng, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của những người không hút thuốc.

Bệnh do hút thuốc thụ động

Trẻ em

Khối u não

Bệnh tai giữa

Ung thư hạch

Các triệu chứng hô hấp,
Giảm chức năng phổi

Hen suyễn

Hội chứng đột tử trẻ
sơ sinh (SIDS)

Ung thư máu

Bệnh đường hô hấp
dưới

Người trưởng thành

Đột quỵ

Triệu chứng kích thích mũi,
Ung thư xoang mũi

Ung thư vú

Bệnh mạch vành tim

Ung thư phổi

Bệnh phổi tắc nghẽn mãn
tính (COPD),
Triệu chứng phổi mãn tính,
Hen suyễn,
Giảm chức năng phổi

Ảnh hưởng tới khả năng
sinh sản ở phụ nữ: trẻ sơ
sinh nhẹ cân, **Đẻ non**

Xơ vữa động mạch

Ghi chú:

Chữ đen: bằng chứng đầy đủ

Chữ xanh: bằng chứng gợi ý

Nguồn: Báo cáo MPOWER 2009. WHO

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

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...

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- ▶ **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 các cháu nhỏ.

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- ▶ ***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.

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- ▶ ***Đối với nam giới:*** Giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, dễ dẫn đến vô sinh.
- ▶ ***Đối với phụ nữ và bào thai:*** Tăng nguy cơ ung thư tử cung, rối loạn kinh nguyệt, ung thư vú, dị dạng thai nhi. Nguy cơ bị thiếu cân sẽ cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc.
- ▶ ***Đối với trẻ em:*** Dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng do bị giảm tiết sữa ở người mẹ.

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Mỗi năm trên thế giới có 600.000 ca tử vong do hút thuốc lá thụ động, trong đó 64% số ca tử vong là nữ giới.

KHÔNG HÚT THUỐC VÌ SỨC KHỎE CỦA CHÍNH BẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU



LỜI KHUYÊN ĐỂ GIẢM HÚT THUỐC

→ BỎ HÚT THUỐC

Nếu bạn là người hút thuốc lá

- Hãy cố gắng bỏ thuốc lá.
- Trong khi chưa bỏ được thuốc lá, không hút thuốc trong nhà, không hút thuốc gần phụ nữ, trẻ em, người cao tuổi.

Nếu bạn là người không hút thuốc lá

- Hãy khuyến khích người nhà và bạn bè bỏ thuốc lá.
- Nhắc nhở những người trong nhà và khách đến chơi không hút thuốc trong nhà.

LỜI KHUYÊN ĐỂ GIẢM HÚT THUỐC

→ BỎ HÚT THUỐC

TẠI NƠI CÔNG CỘNG:

Nếu bạn là người hút thuốc:

Hãy thực hiện nghiêm quy định cấm hút thuốc lá tại các cơ sở y tế, cơ sở giáo dục, cơ sở chăm sóc, các khu vực trong nhà của nơi làm việc, nhà ga, bến xe, nhà chờ xe buýt, trong nhà hàng, trên ô tô và các điểm công cộng khác được quy định trong luật phòng chống tác hại của thuốc lá.

A close-up photograph of a man's face in profile, lighting a cigarette with a lighter. The background is a solid dark red color. Overlaid on the image is white text in Vietnamese. The text reads: "Hành động này đã giết chết 40,000 người Việt Nam mỗi năm".

**Hành động này
đã giết chết 40,000 người
Việt Nam mỗi năm**



CHÚC CÁC BẠN BỎ THUỐC LÁ THÀNH CÔNG!