

I. Vấn đề thực tiễn cần giải quyết:



Thuốc lá là nguy cơ lớn nhất đối với sức khỏe con người và là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong sớm trên toàn thế giới. Việt Nam là một trong 15 nước có tỷ lệ nam giới trưởng thành hút thuốc cao trên thế giới và tỉ lệ này ngày càng tăng và trẻ hóa. Số ca tử vong vì các bệnh liên quan tới tác hại của thuốc lá, gấp nhiều lần số người chết vì tai nạn giao thông hàng năm. Thế nhưng, đa phần những người hút thuốc lá vẫn mơ hồ về tác hại thực của nó. Việc cai nghiện thuốc lá là vấn đề nan giải, sự thành công cai nghiện không chỉ phụ thuộc vào ý chí của mỗi người nghiện mà còn có sự hỗ trợ đặc lực từ những người xung quanh để giúp mọi người đặc biệt là các bạn trẻ HS – SV nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe. Với kiến thức hiểu biết của bản thân, em thử làm một tuyên truyền viên về phòng chống thuốc lá.

II. Bài viết nội dung gồm:

- Tình hình nghiện hút thuốc lá ở nước ta
- Thành phần hóa học của khói thuốc lá
- Tác hại của thuốc lá
- Các biện pháp cai nghiện
- Ý nghĩa của việc tích hợp kiến thức liên môn để giải quyết vấn đề thực tế

III. Giải pháp giải quyết vấn đề thực tiễn:

Vận dụng các kiến thức liên môn:

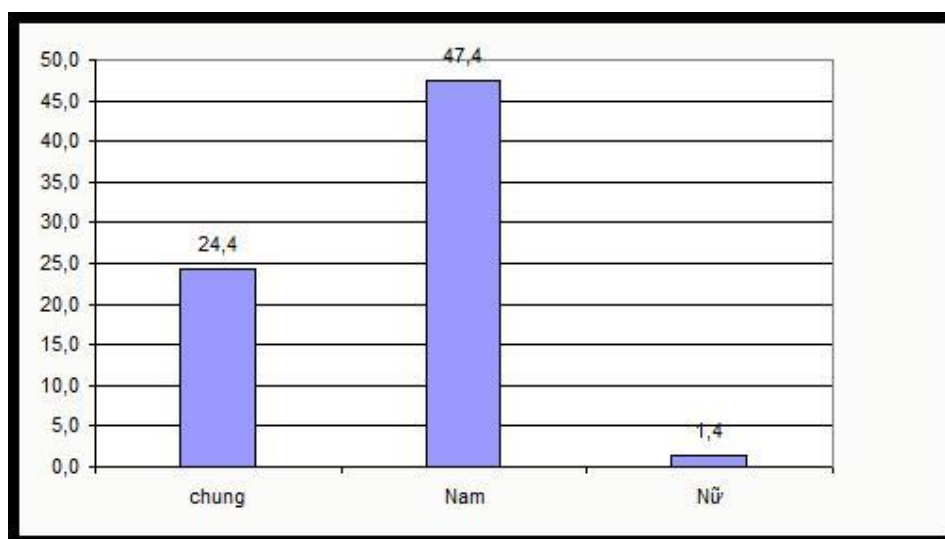
- Toán học: số liệu thống kê về tình hình nghiện thuốc lá và tác hại của thuốc lá đối với kinh tế
- Địa lí : vẽ biểu đồ tình hình nghiện thuốc lá và tử vong do các bệnh có liên quan đến thuốc lá

- Hóa học: Thành phần hóa học của khói thuốc lá
- Sinh học: tác hại của thuốc lá
- Giáo dục công dân: tuyên truyền nâng cao ý thức thực hiện không hút thuốc lá, cai nghiện thuốc lá, tuyên truyền về luật phòng chống thuốc lá
- Ngữ văn: sử dụng từ ngữ, phương thức biểu đạt phù hợp cho bài văn
- Ứng dụng công nghệ thông tin: tìm kiếm google

IV. Bài viết:

1. Tình hình nghiện hút thuốc lá ở nước ta

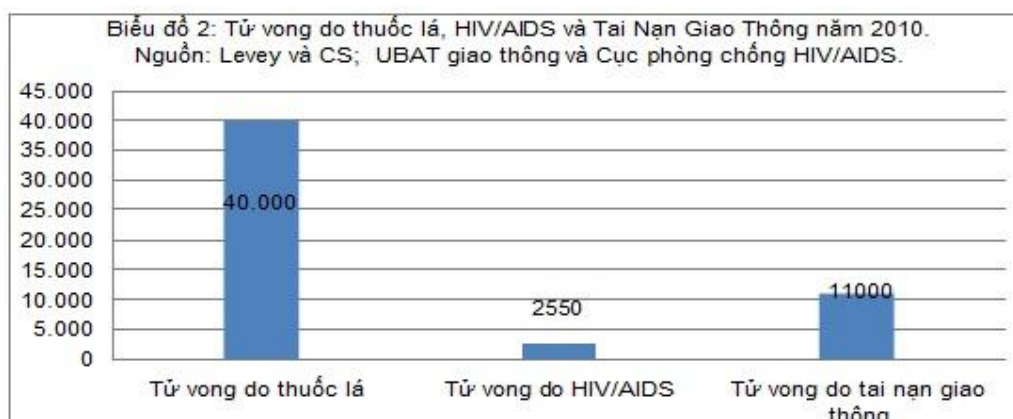
Tại Việt Nam gần 50 % nam giới (cứ khoảng 2 nam giới trưởng thành thì có một người) hút thuốc và 1,4% nữ giới hút thuốc lá, cao nhất châu Á (theo thống kê của Tổ chức Sức khỏe Thế Giới), 26% thanh thiếu niên có độ tuổi từ 15 – 24 hút thuốc lá, có 33 triệu người không hút thuốc thường xuyên hít phải khói thuốc tại nhà và hơn 5 triệu người trưởng thành không hút thuốc thường xuyên hít phải khói thuốc tại nơi làm việc.




Biểu đồ 1. Tỷ lệ hút thuốc lá điều theo giới tại Việt Nam, năm 2010


Mỗi ngày có khoảng 15 triệu người hút thuốc lá, con số đáng báo động này đang có xu hướng ngày càng tăng nhanh và có nguy cơ trẻ hóa ngày một cao và cứ mỗi giờ có 5 ca tử vong và mỗi ngày có hơn 100ca tử vong và mỗi năm có khoảng 40.000 người chết vì các bệnh liên quan tới tác hại của thuốc lá, gấp 4 lần số người chết vì tai nạn giao thông hàng năm (biểu đồ 2). Nếu không có biện pháp can thiệp kịp thời, thì có 10% dân số Việt Nam sẽ chết sớm do hút thuốc lá. Cũng theo ước tính của Tổ chức Sức khỏe Thế Giới, tới năm 2020 số người Việt Nam chết do sử dụng thuốc lá sẽ con

số này sẽ tăng lên thành 70.000 ca/năm, nhiều hơn số người chết do HIV/AIDS, lao, tai nạn giao thông và tự tử cộng lại!



2. Thành phần hóa học của khói thuốc lá





Theo báo cáo mới nhất từ Mỹ, thuốc lá chứa 7000 chất độc thay vì 4000 chất được công bố trước đây, trong đó có hàng trăm chất cực độc và 70 chất có thể gây ung thư.

Thành phần hóa học của khói thuốc lá được chia làm 4 nhóm:

* **Nicotine:**

Nicotine là một chất lỏng như dầu không màu, chuyển thành màu nâu khi cháy và có mùi khi tiếp xúc với không khí, hút ẩm và có thể trộn lẫn với nước trong dạng bazơ của nó. Là một bazơ gốc nitơ, nicotin tạo ra các muối với các axit, thông thường có dạng rắn và hòa tan được trong nước. Nicotin dễ dàng thẩm thấu qua da,

nicotin dạng bazơ tự do sẽ cháy ở nhiệt độ thấp hơn điểm sôi của nó, và hơi của nó bắt cháy ở nhiệt độ 95 °C trong không khí cho dù có áp suất của hơi là thấp.

Nicôtin được xếp vào nhóm các chất có tính chất dược lý gây nghiện chủ yếu, tương tự như các chất ma túy Heroin và Cocain. Người hút thuốc trung bình đưa vào cơ thể 1 đến 2 mg nicôtin mỗi điếu thuốc hút.

*** Monoxit carbon (khí CO)**

Khí CO có nồng độ cao trong khói thuốc lá và sẽ được hấp thụ vào máu, gắn với hemoglobine với ái lực mạnh hơn 210 lần oxy. Khí CO đi nhanh vào máu và chiếm chỗ của oxy trên hồng cầu. Ái lực của hemoglobine hồng cầu với CO mạnh gấp 200 lần so với O₂ và như thế sau hút thuốc lá, một lượng hồng cầu trong máu tạm thời mất chức năng vận chuyển O₂ vì đã gắn kết với CO. Hậu quả là cơ thể không đủ oxy để sử dụng

*** 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.

*** Các chất gây ung thư**

Trong khói thuốc lá có khoảng 70 chất trong số đó gồm cả các hợp chất thơm có vòng đóng như Benzopyrene, Nitrosamine có tính chất gây ung thư.

3. Tác hại của khói thuốc lá:

a) Tác hại về sức khỏe:

Có 3 kiểu khói thuốc: dòng khói chính, dòng khói phụ và khói thuốc môi trường.

- Dòng khói chính là dòng khói do người hút thuốc hít vào. Đó là luồng khí đi qua gốc của điếu thuốc.

- Dòng khói phụ là khói thuốc từ đầu điếu thuốc đang cháy toả ra vào không khí, nó không bao gồm phần khói thuốc do người hút thở ra. Khoảng 80% điếu thuốc là cháy bỏ đi.

- Khói thuốc môi trường là hỗn hợp của dòng khói phụ và khói thở ra của dòng khói chính cũng như các chất tạp nhiễm khuếch tán qua giấy quấn thuốc lá và đầu điếu thuốc giữa các lần hút

Khói thuốc có thể tồn tại trong không khí hơn 2 giờ, ngay cả khi không còn nhìn hoặc ngửi thấy nữa. Do đó, những người thường xuyên sống hoặc làm việc cạnh người dùng thuốc lá có thể tiếp nhận lượng khói thuốc tương đương việc hút 5 điếu mỗi

ngày. Theo Hiệp hội Ung thư Mỹ, cứ mỗi giờ ở cùng phòng với một người hút thuốc lá, nguy cơ mắc ung thư phổi cao gấp 100 lần so với việc sống 20 năm trong tòa nhà chứa chất độc asen.

Một người hút 01 điếu thuốc tức là đã tự mình làm mất đi 5,5 phút cuộc sống. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 05 đến 08 năm. Hút thuốc làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30 đến 80%, (chủ yếu là do các bệnh ung thư phổi)

Mức độ tăng nguy cơ phụ thuộc vào tuổi bắt đầu hút (hút thuốc càng sớm thì nguy cơ càng cao), số lượng thuốc hút trung bình với đơn vị là bao/năm tính bằng cách lấy số bao thuốc hút trung bình hàng ngày nhân với số năm hút (số lượng thuốc hút bao/năm càng lớn thì nguy cơ càng cao) và thời gian hút càng dài thì nguy cơ cũng càng lớn.

* Nguy cơ mắc các bệnh ung thư:



Một nghiên cứu ở Mỹ về sự liên quan giữa sử dụng thuốc lá và ung thư đã được tiến hành, ước tính rằng khoảng một phần ba trong tổng số người chết vì ung thư liên quan tới sử dụng thuốc lá. Thuốc lá gây ra xấp xỉ 90 % tổng số người chết vì ung thư phổi. Chỉ khoảng 13% bệnh nhân ung thư phổi sống sót sau 5 năm. Tỷ lệ chết do ung thư phổi ở nam giới có hút thuốc cao gấp 22 lần so với nam giới không hút thuốc

Những người không hút thuốc mà kết hôn với người hút thuốc, tỷ lệ chết vì ung thư phổi cao hơn 20% so với người kết hôn với người không hút thuốc và tỷ lệ chết vì ung thư phổi cũng tăng lên cùng với số lượng thuốc được hút bởi người vợ hoặc người chồng.

Ngoài ra hút thuốc lá còn gây ra ung thư ở nhiều các phần khác như họng, thanh quản, thực quản, lưỡi, tuyến nước bọt, môi, miệng họng, tuyến tụy, thận, bàng quang, ruột, trực tràng, bộ phận sinh dục

* **Ảnh hưởng của thuốc lá đến chức năng phổi:**



Hệ thống hô hấp có một số hàng rào bảo vệ để chống lại các bệnh. Quá trình lọc ở đường hô hấp trên giúp ngăn chặn vi khuẩn, virus và các chất gây kích thích từ ngoài vào trong phổi. Khí quản và tổ chức phổi sản xuất ra chất nhầy giúp cho việc lấy và mang các chất bẩn ra ngoài. Hỗn hợp chất nhầy và chất tạp nhiễm sẽ được đưa ra ngoài nhờ các lông nhỏ li ti gọi là lông chuyển, những lông này lay động rất nhanh về phía trên, tốc độ của lông chuyển rất cao tới 1.000 lần trong một phút.

Khi khói thuốc đi vào qua miệng thì người hút thuốc đã vô tình bỏ qua cơ chế bảo vệ thứ nhất đó là quá trình lọc ở mũi. Điều này làm cho hệ thống lông chuyển ở người hút thuốc bị liệt thậm chí bị phá hủy. Hậu quả cuối cùng là chất nhầy ở những người hút thuốc bị nhiễm bởi các chất độc hại, và bị giữ lại nhiều trong tổ chức phổi cản trở sự lưu thông trao đổi khí gây ra các bệnh ở đường hô hấp: Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen, nhiễm trùng đường hô hấp

*** Ảnh hưởng của thuốc lá đối với sức khỏe sinh sản của phụ nữ:**

Khói thuốc rất nguy hại đối với phụ nữ: phá hủy noãn bào, gây Tiết hormon bất thường dẫn đến gây vô sinh

Biến chứng do thuốc lá ở phụ nữ có thai: Sảy thai tự phát, vỡ ối sớm, đẻ non những thai phụ hút 1 bao/ngày thì tỉ lệ đẻ non cao hơn 20% so với phụ nữ không hút thuốc.

*** Ảnh hưởng của hút thuốc đối với trẻ em**

Trẻ em hút thuốc thụ động có nguy cơ lớn mắc các bệnh:

- Nhiễm trùng đường hô hấp dưới: Những trẻ dưới 1 tuổi là con của những người hút thuốc bị viêm phế quản hoặc viêm phổi cao gấp đôi con những người không hút thuốc và bị nặng hơn và thường phải nằm viện lâu hơn 20% thời gian so với con người không hút thuốc.

- Tỷ lệ mắc và mức độ nặng của bệnh hen tăng: Những đứa trẻ trong gia đình có người hút thuốc có nguy cơ lên cơn hen hàng ngày tăng gấp 2 lần, số lần phải nhập

viện để điều trị cơn hen cũng nhiều hơn so với những đứa trẻ mà các thành viên trong gia đình không hút thuốc.

- Viêm tai giữa cấp và mãn tính: Viêm tai giữa không chỉ gây nên gánh nặng về kinh tế mà còn gây điếc cho cuộc đời còn dài của những đứa trẻ. Điếc khi trẻ còn rất nhỏ rất dễ gây nên câm và không có khả năng học tập.

- Các bệnh đường hô hấp khác: viêm họng, khàn tiếng, viêm Amidal

- Bệnh đường ruột: Hút thuốc thụ động cũng là một yếu tố nguy cơ gây các loại bệnh đường ruột mạn tính khác, viêm đại tràng. Những trẻ nhỏ tiếp xúc với khói thuốc thì nguy cơ bị loét đại tràng tăng gấp 2 lần so với trẻ không tiếp xúc.

b) Tác hại về kinh tế:

Thuốc lá không chỉ có tác hại gây ra bệnh, thuốc lá còn gây thiệt hại kinh tế rất lớn cho xã hội. Mỗi tháng, một người có hút thuốc ở Việt Nam chi gần 700.000 đồng cho thuốc lá. (những người hút thuốc lá lâu năm hoặc hút trung bình từ 20 – 30 điếu/ngày)

Với 12 triệu người hút, một năm chúng ta tốn hơn 8.200 tỷ đồng cho mặt hàng này. Trong khi số tiền đó đủ để mua lương thực nuôi sống 10,6 triệu người. Thêm nữa, một khảo sát gần đây cho thấy, chi tiêu cho thuốc lá ở nước ta cao gấp 3,6 lần phí tổn học hành, gấp 2,5 lần mức chi cho quần áo và gấp gấp đôi mức chi cho khám chữa bệnh

Ngoài tổn thất do chi mua thuốc hút, số tiền khám chữa mới chỉ cho 3 bệnh trong số 25 căn bệnh do thuốc lá gây ra là 2.304 tỷ đồng/năm. Các tổn thất chưa tính được do sử dụng thuốc lá bao gồm chi phí điều trị 22 bệnh còn lại

Một nghiên khác tại thành phố Hồ Chí Minh (năm 2013): Nếu số người hút thuốc lá ở VN ngưng hút thuốc trong 1 năm thì số tiền dư ra đủ để mua gạo ăn cho toàn bộ dân thành phố Hồ Chí Minh trong 1 năm không phải làm việc, chưa kể tiền chi trả cho chi phí bệnh tật do thuốc lá gây ra

Mặt khác, bệnh tật mà thuốc lá đem lại đã tăng thêm gánh nặng kinh tế cho mỗi gia đình và làm mất đi lực lượng lao động. Vì thuốc lá, những người nghèo ngày càng trở nên kiệt quệ. Trong thực tế, đối với nhiều gia đình thì chi phí để mua thuốc hút rất lớn. Hơn nữa khi một thanh niên trong gia đình bị ốm do thuốc lá thì gia đình này phải chịu những chi phí điều trị chăm sóc, tốn kém thời gian. Thế là từ chuyện hút thuốc nảy sinh ra nhiều vấn đề khác.

Nói tóm lại, thuốc lá gây ra nhiều tác hại ảnh hưởng đến kinh tế, sức khỏe của cá nhân và của cộng đồng. Cái vòng luẩn quẩn nghèo đói - thiếu hiểu biết - hút thuốc - bệnh tật, nghèo đói... sẽ không bao giờ kết thúc nếu thuốc lá chưa được loại trừ ra khỏi cuộc sống người dân.

4. Thực hiện cuộc vận động:

Để bảo vệ sức khỏe cộng đồng khỏi tác hại của khói thuốc lá thì bầu không khí trong nhà phải hoàn toàn không có khói thuốc.

Vì vậy, chúng ta phải quyết tâm nói “không” với thuốc lá, vì một xã hội văn minh, phát triển, vì một tương lai tươi sáng cho loài người nói chung và đất nước Việt Nam nói riêng.

- Làm tốt công tác tuyên truyền, cảnh báo

Ngày 14/11/2013, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Nghị định số 176/NĐ - CP về quy định xử phạt vi phạm về phòng chống tác hại thuốc lá và bắt đầu có hiệu lực từ ngày 31.12.2013

Điều 22. Vi phạm các quy định về địa điểm cấm hút thuốc lá
1. Cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 100.000 đồng đến 300.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:

a) Hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm. Trường hợp hút thuốc lá trên tàu bay thực hiện theo quy định về xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực hàng không dân dụng;

b) Bỏ mẩu, tàn thuốc lá không đúng nơi quy định khi hút thuốc lá tại những địa điểm được phép hút thuốc lá.

2. Phạt tiền từ 3.000.000 đồng đến 5.000.000 đồng đối với chủ cơ sở thực hiện một trong các hành vi sau đây:

a) Không treo biển có chữ hoặc biểu tượng “cấm hút thuốc lá” tại địa điểm cấm hút thuốc lá;

b) Không yêu cầu người vi phạm chấm dứt việc hút thuốc lá trong cơ sở của mình;

c) Không tổ chức thực hiện, hướng dẫn, kiểm tra đôn đốc thực hiện đúng quy định về cấm hút thuốc lá tại địa điểm thuộc quyền quản lý, điều hành.



- Nói không với thuốc lá đặc biệt giới trẻ
- Bản thân người nghiện hiểu rõ tác hại của thuốc lá, phải có ý chí cai nghiện
- Hỗ trợ bằng 1 số thuốc thay thế nicotine: Đó là loại thuốc chứa nicotin với hàm lượng thấp, được bào chế dưới dạng băng dán, viên ngậm, kẹo cao su hay thuốc hít... Loại thuốc này sẽ dần làm giảm cảm giác thèm thuốc của người nghiện thuốc lá.
- Dùng thuốc giúp cai nghiện thuốc lá
- Sử dụng thêm những thực phẩm, đồ uống giúp bạn bỏ thuốc lá khá hiệu quả: nước cam, nước ép rau cần tây, sữa và các loại nước uống pha sữa, bông cải xanh

V. Ý nghĩa của việc vận dụng kiến thức liên môn để giải quyết vấn đề:

Việc kết hợp các kiến thức liên môn như Toán, Hóa, Sinh, Địa lý vào bài thuyết trình rất quan trọng, giúp cho bài thuyết trình bao quát, đầy đủ ý hơn và có sức thuyết phục hơn. Vận dụng kiến thức liên môn giải quyết những vấn đề thực tế tạo điều kiện cho học sinh chủ động tìm hiểu vấn đề, phát huy được tính tích cực, sáng tạo để giải quyết vấn đề.