

HÃY LÀM SẠCH KHÔNG KHÍ:

THẺNG THẮN NÓI CHUYỆN VỀ THIẾU NIÊN VÀ VIỆC HÚT THUỐC

Mọi người đều biết thuốc lá và hút thuốc lá có hại cho các em, nhưng nhiều thanh thiếu niên hỏi, “*Có hại đến như thế nào?*” Đây là những gì sẽ xảy ra khi các em hút thuốc:

Lần đầu tiên

Đây là những gì sẽ xảy ra khi các em hút thuốc lần đầu:

- ▲ Trái tim của các em đập nhanh hơn và phải làm việc nhiều hơn .
- ▲ Hơi thở của các em hôi.
- ▲ Rất có thể các em sẽ bắt đầu ho.
- ▲ Các em có thể thấy chóng mặt.
- ▲ Các em có thể gặp rắc rối với cha mẹ hoặc ở trường học.

Sau một thời gian

Đây là những gì sẽ xảy ra khi các em hút thuốc thường xuyên:

- ▲ Các em bị nghiện chất nicotine. Nếu các em chỉ hút một vài điếu thuốc lá mỗi ngày trong một tuần, các em có thể bị nghiện thuốc. Cơ thể của các em cần một điếu thuốc lá để cảm thấy bình an.
- ▲ Các em thở khó hơn. Các em không thể chơi giỏi trong các môn thể thao, và các em dễ bị nhiễm trùng phổi.
- ▲ Người của các em hôi.
- ▲ Răng các em bắt đầu trở nên vàng.
- ▲ Các em có ít tiền hơn. Bị nghiện thuốc lá là tốn kém!

Sau một thời gian dài

Đây là những gì sẽ xảy ra khi các em hút thuốc trong một thời gian dài:

- ▲ Ung thư phổi và các bệnh ung thư khác: Khi các em bắt đầu hút thuốc trước tuổi mười lăm, các em có nguy cơ bị ung thư phổi bốn lần nhiều hơn người khác (hầu như tất cả những người bị ung thư phổi đã hút thuốc lá).
- ▲ Bệnh tim: Những người hút thuốc lá bị nhồi máu cơ tim nhiều hơn.
- ▲ Bệnh phổi: Những người hút thuốc lá bị các bệnh phổi khác, như bệnh khí thũng. Một số các bệnh này có thể giết chết các em.
- ▲ Da nhăn: Hút thuốc làm cho da mặt các em bị nhăn.
- ▲ Tử vong: Các em càng hút thuốc lâu, mỗi điếu thuốc lấy đi mười phút trong đời sống của các em.

▲ Nếu hút thuốc lá có hại cho các em, tại sao thiếu niên lại hút thuốc?

Thiếu niên bắt đầu hút thuốc vì những lý do khác nhau:

- Vì bạn của các em hút thuốc
- Để coi hay hoặc tỏ ra là người sành điệu
- Để nổi loạn.

Các em tiếp tục hút thuốc vì các em đã bị *nghiện thuốc*.

▲ Có tai hại không khi ở gần những người hút thuốc ngay cả khi các em không hút thuốc?

Có. Người khói thuốc lá hay hút thuốc thụ động (khói từ thuốc lá của người khác) gia tăng nguy cơ các em bị ung thư và bệnh phổi. Nguy cơ tử vong do ung thư phổi và bệnh tim tăng lên 30% trong số những người thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc lá tại nhà.

▲ Em đã nghe nói rằng nếu nhai thuốc lá thì không nguy hiểm.

Sai. Thuốc lá không khói (nhai, ngậm, thuốc hít) vẫn có chứa nicotine, vì vậy các em có thể trở nên nghiện cũng như với các thuốc lá hút. Đây là một số vấn đề liên quan đến thuốc lá không khói:

- Hơi thở hôi
- Răng bị nhuộm màu
- Bệnh ung thư: Các em có thể bị ung thư miệng, nướu răng, thanh quản và thực quản.
- Nghiện

▲ Nếu các em đã hút thuốc, bỏ thuốc có giúp được gì không?

Có. Đây là tin tốt lành: Khi các em bỏ thuốc, phổi của các em bắt đầu sớm tự điều trị. Sau một thời gian, nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc bị ung thư phổi hoặc các bệnh hô hấp khác giảm xuống thật thấp.

Khi các em bỏ thuốc lá, hơi thở của các em tốt, răng của các em được trắng trở lại, và các em có thêm tiền để chi tiêu vào những thứ khác hơn là thuốc lá. Các em cũng cảm thấy hài lòng về bản thân bởi vì các em hoàn thành được một điều khó khăn mà các em muốn làm.