**CÁC TÁC HẠI KHI SỬ DỤNG SHISHA, THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ, KHÍ CƯỜI**

**Tác hại của “Shisha”**



Cùng với “bóng cười”, “shisha” hiện cũng đang được sử dụng rộng rãi như là một thú chơi của giới trẻ. Căn cứ Nghị định số 73/2018/NĐ-CP, ngày 15/5/2018 của Chính phủ về ban hành các danh mục chất ma tuý và tiền chất, “shisha” không phải là ma túy hay tiền chất mà thực chất là một loại thuốc lào tẩm hương liệu có xuất xứ từ các nước Ả rập, chủ yếu được nhập lậu về Việt Nam. “Shisha” có thành phần Nicotine 0.05% và Tar 0% làm từ chất Nicotine thay thế thuốc lá.

Sự thực shisha cũng là một loại thuốc giống hệt như thuốc lá và thuốc lào, vì bản thân nó vẫn chứa nicotine - là một chất gây hưng phấn, gây nghiện. Vậy nên người hút shisha thường xuyên sẽ có nguy cơ mắc các bệnh như ho lao, trụy tim, và cả ung thư.

Hiện nay, Việt Nam chưa xây dựng tiêu chuẩn, quy chuẩn đối với “Shisha”, do vậy “Shisha” chưa có cơ sở để phân tích, kiểm nghiệm, ghi nhãn và thực hiện các thủ tục công bố chứng nhận tiêu chuẩn sản phẩm. Tuy nhiên, “shisha” lại được bán công khai tại các quán bar, karaoke và một số quán café với giá từ 150.000-250.000 đồng/bình.

Shisha, bóng cười là chất gây nghiện, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến bản thân người sử dụng, không chỉ hủy hoại sức khỏe mà còn tổn hại đến thần kinh người nghiện, điều này khiến họ mất khả năng lao động, học tập. Ngoài ra, hít shisha, ngậm bóng cười cũng là tiền đề cho công đoạn đầu tiên để khuấy động, tiến tới sử dụng ma túy trong mỗi cuộc vui chơi của người sử dụng. Đồng thời khi đã nghiện, người nghiện luôn có xu hướng tăng liều lượng dùng, chi phí để dùng các chất này ngày càng tăng, dẫn đến tình trạng bị khánh kiệt về kinh tế, thực hiện các hành vi phạm pháp như lừa đảo, trộm cắp, cướp giật để có tiền sử dụng các chất này.

**Tác hại thuốc lá điện tử**



Các sản phẩm thuốc lá mới hiện nay (shisha, khí cười, thuốc lá điện tử) 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. 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?

+ 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.

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

+ 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 (vếp) 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 các bạn trẻ không sử dụng, không lôi kéo, rủ rê người khác tham gia hút hít, không vận chuyển, không mua bán tàng trữ chất gây nghiện.

**KHÍ CƯỜI**

"Tiếng cười" mua bằng sức khoẻ

Bóng cười hay còn gọi là funky ball, thực chất là quả bóng bay được bơm khí Nitrous oxide (N2O). Khí N20 không phải là ma túy hay tiền chất, tuy nhiên, khí N20 là loại khí thuộc danh mục hóa chất sản xuất, kinh doanh có điều kiện trong ngành công nghiệp và được sử dụng chỉ định trong một số lĩnh vực y tế.

Người sử dụng bằng cách hít trực tiếp khí N20 có trong quả bóng và tạo cảm giác cười liên tục trong thời gian ngắn (khoảng 30 giây). Những người kinh doanh bóng cười quảng cáo rằng, thú chơi này không ảnh hưởng đến sức khỏe và họ chứng minh bằng việc tự mình sử dụng trong các cuộc vui với bạn bè. Nhưng theo các chuyên gia y tế, tác động của khí N20 vào trong cơ thể người có thể gây ra chứng mất cảm giác đau, ảo giác nhẹ, đặc biệt là nghe nhạc rõ, sau đó phấn khích và cười ngả nghiêng. Nếu sử dụng nhiều hoặc quá liều lượng sẽ gây ảnh hưởng đến hệ tim mạch, hệ thần kinh thậm chí là trầm cảm hoặc thiệt mạng.

“Bóng cười” gây ra những nguy hại về sức khỏe cho người sử dụng và gây bức xúc trong dư luận nhân dân. Mặc dù đã biết về hậu quả tác hại của các chất trên, song với lợi nhuận quá lớn, các đối tượng vẫn thực hiện các hành vi mua bán, kinh doanh trái phép, tổ chức sử dụng các chất độc hại này.

Với một bộ phận thanh, thiếu niên, việc sử dụng “shisha, thuốc là điện tử, khí cười” đã trở thành trào lưu, thú tiêu khiển mà không biết những tác hại của thú vui giải trí này mang lại.