PHÒNG, CHỐNG THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ TRONG HỌC SINH, SINH VIÊN

VŨ THỊ HƯƠNG
SV TRẦN ANH QUÂN
SV DƯ THANH TRÀ
SV VŨ HỒNG NGỌC
Trường Đại học Hải Dương

Nhận bài ngày 03/4/2025. Sửa chữa xong 08/4/2025. Duyệt đăng 12/4/2025.

Abstract

The use of e-cigarettes among students is rapidly increasing due to curiosity, peer pressure, and attractive advertising, mainly caused by misconceptions, ease of access, and lack of control from families and society. E-cigarettes not only contain addictive nicotine but also potentially toxic substances and hidden drugs, leading to severe health consequences such as neurological, respiratory, and cardiovascular disorders and even death. The article studies the current situation and proposes solutions to prevent e-cigarettes and disguised drugs in the school environment.

Keywords: *Cigarettes, e-cigarettes, heated tobacco, students.*

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, tình trạng hút thuốc lá điện tử ở lứa tuổi học sinh, sinh viên (HSSV) đang ngày càng gia tăng, bởi giới trẻ coi đây như một trào lưu thời thượng, thể hiện sự sành điệu của bản thân. Việc sử dụng thuốc lá điện tử (TLĐT) còn mang theo nhiều hiểm hoạ tiềm tàng. Đáng chú ý là khi các em ở độ tuổi HSSV do thể chất đang phát triển nên khả năng gây tác hại nhiều hơn so với người trưởng thành. Nguy hiểm hơn, lứa tuổi này lại có tâm lý thích tò mò nên càng dễ bị sa lầy. Nếu sử dụng thuốc lá điện tử trong thời gian dài, sẽ gây nghiện và có thể gây ra ảnh hưởng tới sức khỏe các em, hậu quả lâu dài có thể gây rối loạn nhận thức, rối loạn cảm xúc, rối loạn tâm thần, trong đó ảnh hưởng nhiều nhất chính là suy giảm khả năng học tập. Chính vì vậy, việc nghiên cứu, đánh giá thực trạng và đưa ra những giải pháp trong công tác phòng, chống tệ nạn thuốc lá điện tử, ma tuý "núp bóng" dưới dạng thuốc lá điện tử trong môi trường học đường là cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm, thành phần trong thuốc lá điện tử

2.1.1. Khái niệm thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử (electronic nicotine delivery systems – ENDS), còn được gọi tên khác như "e-cigarette" hay "vape", là thiết bị điện tử cầm tay, sử dụng pin để làm nóng dung dịch điện tử có chứa nicotine và các chất hóa học khác, tạo ra các hạt khí dung (còn gọi là aerosol hay sol khí) cho người dùng hít vào. Hơi thuốc từ thuốc lá điện tử hít từ thiết bị và phả ra có thể chứa các chất gây hại và có nguy cơ gây hại, bao gồm: nicotin, các hạt siêu mịn có thể bị hít sâu vào phổi, chất tạo hương như diacetyl, vốn có thể gây các bệnh lý phổi nghiêm trọng, các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi, nhiều hoá chất gây ung thư, kim loại nặng như niken, thiếc và chì. Thuốc lá điện tử có thể được dùng để hút cần sa và các chất gây nghiện khác.

2.1.2. Các thành phần có trong thuốc lá điện tử

Các thành phần trong thuốc lá điện tử bao gồm:

Email: uhdhuongvuthi.edu@gmail.com.

- *Nicotine*: Là thành phần gây nghiện trong thuốc lá điện tử và thuốc lá thường. Nicotine có thể kích thích hệ thần kinh trung ương, làm tăng huyết áp, hô hấp và nhịp tim.

- *Nước*: Trong nhiều loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa nước, chúng sẽ được làm nóng lên nhờ một cuộn dây kim loại, sau đó hóa thành các hạt nước nhỏ hơn lẫn trong khói để người hút hút vào.

- *Propylene Glycol*: Là một loại cồn không màu, không mùi và không vị. Nó thường được sử dụng làm chất chống đông, giúp giảm nhiệt độ đóng băng của nước.

- *Glycerin*: Theo tiến sĩ dược khoa Maciej Goniewicz- người chuyên nghiên cứu về thuốc lá và thuốc điện tử tại Viện ung thư Roswell Park cho biết, mặc dù Propylene Glycol và Glycerin đều được coi là an toàn, nhưng chúng ta vẫn không biết chắc chắn được điều gì sẽ xảy ra nếu người dùng hút một lượng lớn các loại hóa chất này trong một thời gian dài.

- *Chất tạo mùi*: Trên thị trường hiện nay có đến hàng trăm loại mùi tinh dầu thuốc lá điện tử khác nhau, bao gồm những loại được dán mác với cái tên nghe có vẻ rất "thiên nhiên" như táo, cherry, cam... thậm chí là giống với mùi thuốc lá thật. Tuy nhiên, theo các nhà nghiên cứu của Đại học Harvard cho biết, khoảng 75% trong số 51 loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa một chất có tên gọi là diacetyl – một trong những nhân tố chính gây ra bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính [8].

- *Khi làm nóng và bay hơi formaldehyde, acrolein, acetaldehyde*: trong quá trình làm nóng tinh dầu sẽ sản sinh ra một số hóa chất độc hại, chúng được chuyển thành dạng hơi và lẫn vào trong khói khi người dùng hít vào. Theo giáo sư Benowitz tại Đại học Dược California cho biết, một trong số những loại hóa chất này có thể gây kích ứng và gây viêm mạch máu. Trong thuốc lá thường cũng có sự hiện diện của những loại chất độc hại này. Một số loại hóa chất chính thường thấy khi đốt tinh dầu thuốc lá điện tử, bao gồm: (i) formaldehyde: một loại hóa chất có thể gây ung thư; (ii) cetaldehyde: một chất cũng có thể gây ung thư; (iii) acrolein: được hình thành trong quá trình nung nóng glycerin. Loại hóa chất này góp phần gây ra các tổn thương phổi và các vấn đề tim mạch cho người hút thuốc [8].

- *Các hạt nhỏ và kim loại*: Thuốc lá điện tử cũng chứa các hạt bụi nhỏ và mật độ của các hạt bụi này tương tự giống như thuốc lá truyền thống. Các hạt bụi này có thể gây ra các tổn thương cho mạch máu, gây viêm hoặc các hiệu ứng thần kinh.

- *Chất cấm trong thuốc lá điện tử:*

Năm 2023 nhờ các thiết bị phân tích hóa lý hiện đại, các giám định viên của C09 (Viện Khoa học hình sự trực thuộc Bộ Công an Việt Nam) đã định danh được một chất mới ADB-4en-PINACA lần đầu tiên được phát hiện ở nước ta. Các thủ đoạn mà đối tượng sử dụng là hòa tan ADB-4en-PINACA thành dung dịch và phun tẩm vào mẫu cỏ khô cắt nhỏ, sợi thuốc lá điếu, thuốc lào và hoặc pha trộn vào dung dịch thuốc lá điện tử; chất này gây ảo giác tương tự như cần sa.

Theo Nghị định số 57/2022/NĐ-CP của Chính phủ quy định các danh mục chất ma tuý và tiền chất, các chất ADB-4en-PINACA, ADB-4en-pinaca; MDMB-4e-pinaca; EDMB-4e-pinaca; THC; PB-22 hiện không có trong danh mục các chất ma túy tại Việt Nam [5]. Do đó, tội phạm ma túy lợi dụng kẽ hở này để vận chuyển, buôn bán, sử dụng trái phép, gây khó khăn cho công tác xử lý, đấu tranh. Tại thời điểm đó, một số nước trên thế giới như Mỹ, Anh, Canada,… đã đưa chất trên vào danh mục kiểm soát. Tuy nhiên, với tính chất nguy hiểm của loại chất này, ngày 17/07/2024, Chính phủ ban hành Nghị định số 90/2024/NĐ-CP quy định danh mục các chất ma tuý và tiền chất bổ sung thêm 14 chất trong đó có hoạt chất ADB-4en-PINACA[4]. Với quy định này, các trường hợp buôn bán, vận chuyển, tàng trữ, sử dụng thuốc lá điện tử có chứa chất ADB-4en-PINACA có thể là tội phạm hình sự.

2.2. Thực trạng sử dụng thuốc lá điện tử trong học sinh, sinh viên

Theo kết quả sơ bộ nghiên cứu thực trạng sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng trong HS tại 11 tỉnh, thành phố năm 2024, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử trong học sinh ở nhóm tuổi 13-17 đã tăng từ 2,6% năm 2019 lên 8,1% năm 2024. Đặc biệt, ở nhóm trẻ từ 13-15 tuổi, tỷ lệ này đã tăng hơn gấp đôi từ 3,5% năm 2022, lên 8% năm 2023 [2]. Riêng ở nữ giới, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử là 4,3% ở độ tuổi từ 11-18 tuổi. Việc gia tăng tỷ lệ HSSV sử dụng thuốc lá, đặc biệt là thuốc lá điện tử đã kéo theo nhiều hệ

lụy về mặt sức khỏe cho thế hệ trẻ. Đã có nhiều trường hợp người trẻ bị loạn thần, ảo giác hoặc suy hô hấp, thậm chí suýt tử vong sau khi hút thuốc lá điện tử. Phó Giáo sư, Tiến sỹ Lương Ngọc Khuê, nguyên Cục trưởng Cục Quản lý khám, chữa bệnh (Bộ Y tế) cho biết tính riêng năm 2023, có 1.224 ca nhập viện do sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, trong đó trẻ dưới 18 tuổi ghi nhận 71 ca [2]. Nhóm dưới 16 tuổi nhập viện do sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng là 27 người; nhóm từ 16-18 tuổi là 44 người; từ 19-24 là 58 người; từ 25-44 tuổi là 138 người; từ 45-64 tuổi là 580 người nhập viện; từ 65 tuổi trở lên là 580 người [2].

Thực tế cho thấy, thuốc lá điện tử và kể cả một số loại thuốc lá nung nóng mới phát sinh, có sử dụng nhiều hương liệu, hóa chất không phải là từ nguyên liệu thuốc lá điếu thông thường. Nguyên liệu phối trộn nhiều loại thành phần khác nhau nên có thể bị lợi dụng để sử dụng ma túy. Thông qua việc phối trộn, người sử dụng có thể tự ý tăng tỷ lệ nicotine quá mức hoặc thêm ma túy và các chất gây nghiện khác vào để sử dụng mà khó bị phát hiện.

Gần đây, Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai (Hà Nội) đã điều trị cho một số bệnh nhân đang là HS đến từ tỉnh Yên Bái. Theo thông tin từ gia đình, ban đầu các em được cho và sau đó phải mua một loại thuốc lá điện tử mới xuất hiện, được mua bán trên mạng xã hội. Học sinh sử dụng và sau đó có biểu hiện tinh thần bất thường, tay chân "khua khoắng" liên tục như sử dụng ma túy, đến mệt lả rồi ngủ thiếp đi. Qua kiểm tra cho thấy loại thuốc lá này chứa loại hóa chất mới, rất khó nhận biết, phải qua nhiều lần xét nghiệm mới phát hiện được. Tháng 3/2024, Trung tâm Chống độc tiếp nhận trường hợp nam giới 23 tuổi có biểu hiện hoang tưởng, kích động dữ dội sau khi dùng thuốc lá điện tử. Qua xét nghiệm phát hiện có chứa cần sa trong loại thuốc lá điện tử mà thanh niên này sử dụng [6].

Dựa trên tình trạng của các bệnh nhân trẻ vào viện vì sử dụng thuốc lá điện tử, thông qua các xét nghiệm lâm sàng, cận lâm sàng, đánh giá chức năng các cơ quan và xét nghiệm độc chất. Các bác sĩ đã phát hiện các loại hóa chất có trong các loại thuốc lá điện tử và thay đổi thường xuyên, từ đó sinh ra hàng loạt bệnh, tình trạng ngộ độ mới. Thậm chí, nhiều chất y học chưa được biết đến, và kết quả xét nghiệm một số trường hợp ngộ độc còn cho thấy phát hiện các chất ma túy với thành phần gồm: ADB-Butinaca; MDMD-butinaca; ADB-4en-pinaca; MDMB-4e-pinaca; EDMB-4e-pinaca; THC; PB-22 [6].

2.3. Nguyên nhân học sinh, sinh viên sử dụng thuốc lá điện tử và tác hại của thuốc lá điện tử đối với học sinh, sinh viên

2.3.1. Nguyên nhân học sinh, sinh viên sử dụng thuốc lá điện tử

- Nguyên nhân chủ quan:

Trong hơn 10 năm qua kể khi Luật phòng, chống tác hại thuốc lá có hiệu lực, tỷ lệ sử dụng thuốc lá trong nam giới trưởng thành (trên 15 tuổi) giảm trung bình 0,5%/năm, còn tỷ lệ tiếp xúc thụ động với khói thuốc lá đã giảm đáng kể tại hầu hết các khu vực có quy định cấm. Tuy nhiên, chỉ trong vòng 2 năm trở lại đây, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử của học sinh 13-15 tuổi đã gia tăng đáng kể (từ 3,5% năm 2022 lên 8% năm 2023). Trên cơ sở khảo sát, nhóm nghiên cứu nhận thấy, có tới 80% số lượng khảo sát có sử dụng thuốc lá điện tử cho rằng việc sử dụng giúp họ giảm stress, 70% cho rằng có hương vị hấp dẫn hơn thuốc lá truyền thống (thuốc lá điếu), 90% cho rằng thuốc lá điện tử có thiết kế đẹp mắt và 40% cho rằng thuốc lá điện tử có giá cả phải chăng. Chính bởi vậy, họ đã lựa chọn sử dụng thuốc lá điện tử.

- Những nguyên nhân khách quan:

+ Bạn bè rủ rê, lôi kéo: HSSV thường rất dễ bị ảnh hưởng từ lối sống, hành vi, quan điểm của bạn bè. Qua đó, họ nhiễm nhiên trở thành đối tượng hàng đầu "được" rủ rê, lôi kéo sử dụng thuốc lá điện tử, đặc biệt là trong cùng một nhóm bạn.

+ Môi trường gia đình: HSSV có dấu hiệu sử dụng thuốc lá điện tử, gia đình không có nhận thức đúng về tác hại của chúng, không can ngăn kịp thời, bản thân HSSV sẽ tiếp tục sử dụng thuốc lá điện tử và ngược lại.

+ Marketing và quảng cáo: Ngành công nghiệp thuốc lá điện tử đã bị cáo buộc nhắm mục tiêu vào giới trẻ với các chiến lược marketing hấp dẫn, bao gồm các chiến dịch trên mạng xã hội và tài trợ. Về

quảng cáo, các thương hiệu thuốc lá điện tử dựa rất nhiều vào phương tiện truyền thông mạng xã hội để tiếp thị và quảng bá sản phẩm.

+ Thông tin sai lệch: Dù thuốc lá điện tử mới ra đời khoảng 10 năm trở lại đây nhưng rất nhiều nghiên cứu cho thấy những ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là hô hấp và tim mạch. Vì vậy, việc dùng thuốc lá điện tử để cai nghiện thuốc lá truyền thống là sai lầm. Tuy nhiên vẫn có những bạn trẻ nhầm tưởng rằng việc sử dụng thuốc lá điện tử sẽ giảm bớt ảnh hưởng tới sức khỏe so với thuốc lá truyền thống.

+ Dễ dàng tiếp cận, sẵn có: Thuốc lá điện tử tử được bán rộng rãi, quảng bá trên mạng xã hội của giới trẻ và giữ khách hàng bằng các sản phẩm có hàm lượng nicotin cao… HSSV có thể dễ dàng mua pod, vape trực tuyến hoặc tại các cửa hàng.

2.3.2. Tác hại của thuốc lá điện tử

- Tác hại của thuốc lá điện tử đối với sức khoẻ:

Khi nhóm nghiên cứu tìm hiểu, có thể thấy, thuốc lá điện tử có rất nhiều tác hại tới sức khoẻ con người, cụ thể như sau:

Thứ nhất, thuốc lá điện tử có nhiều thành phần nguy hiểm, độc hại cụ thể như: Tinh dầu trong thuốc lá điện tử thường chứa nicotine, là chất gây nghiện chính trong thuốc lá, có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch và các vấn đề về hô hấp. Nicotine có thể gây hại cho bộ não đang phát triển của thiếu niên. Trong đó, thiếu niên từ 12 (hoặc trẻ hơn) đến 18 - 19 tuổi, não bộ trong các độ tuổi này đặc biệt nhạy cảm với nicotine nói riêng và thuốc lá nói chung. Việc lạm dụng thuốc lá trong giai đoạn này có thể làm tăng nguy cơ nghiện thuốc lá (nicotine) sau này cao hơn rất nhiều, cũng như tăng cao rõ rệt khả năng mắc các bệnh lý tâm thần kinh, rối loạn tập trung, giảm khả năng tự nhận thức - điều chỉnh hành vi đúng đắn [9].

Thứ hai, thuốc lá điện tử có thể gây tổn thương hệ hô hấp: Nicotine và các loại chất độc khác có trong thuốc lá điện tử ảnh hưởng trực tiếp đến hệ hô hấp. Thuốc lá điện tử gây ra bệnh phổi như viêm phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, ung thư phổi, hen phế quản,... và nguy cơ có thể gây tổn thương phổi không hồi phục. Một số chất phụ gia hương vị như diacetyl có thể không gây nguy hiểm khi dùng ở số lượng nhỏ nhưng sẽ là một mối nguy hại cho sức khỏe của bạn khi sử dụng trong thời gian dài.

Thứ ba, người sử dụng thuốc lá điện tử có thể gặp các vấn đề tim mạch: Nicotine có trong thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến lưu lượng máu, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Các kim loại như niken, thiếc và chì có trong thuốc lá điện tử được cơ thể hấp thụ trong thời gian dài sẽ dẫn đến tình trạng nhiễm độc kim loại nặng. Tác hại có thể kể đến như suy tim, nhồi máu cơ tim,... và có thể dẫn đến tử vong do đột quỵ tim.

Thứ tư, nguy cơ phát nổ khi sử dụng: Thuốc lá điện tử hoạt động bằng cách làm nóng chất lỏng có trong bình xịt. Chính vì vậy sản phẩm tiềm ẩn nguy cơ cháy nổ trong khi sử dụng, nhất là đối với các sản phẩm thuốc lá thế hệ mới do sử dụng pin để làm nóng.

Thứ năm, có nguy cơ gây co giật: Nicotine có trong thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng trực tiếp đến não bộ ở lứa tuổi thanh thiếu niên và có thể gây ra những thay đổi bất lợi trong quá trình phát triển này. Ngoài ra, nicotine còn gây ra các cơn co giật thứ phát xảy ra ngay hoặc sau khi sử dụng thuốc lá điện tử quá liều. Các cơn co giật này có thể nghiêm trọng và thậm chí dẫn đến tử vong.

Thứ sáu, thuốc lá điện tử thải ra chất độc hại:

Các chất độc hại trong khói thuốc như nicotine, diacetyl, hóa chất gây ung thư. Người hít phải loại khói này sẽ có nguy cơ mắc tất cả các loại bệnh tương tự như người sử dụng thuốc lá điện tử. Đặc biệt đối với trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai, thuốc lá điện tử có thể gây chậm phát triển trí não, viêm phổi ở trẻ nhỏ và dị tật bẩm sinh ở trẻ sơ sinh.

Thứ bảy, gây nghiện: Chất nicotine được tìm thấy trong thuốc lá điện tử có thể khiến người sử dụng bị nghiện. Khi một người phụ thuộc (hoặc nghiện) nicotine và ngừng sử dụng, cơ thể và bộ não của họ

phải làm quen với việc không có nicotine. Điều này có thể dẫn đến các triệu chứng khi bỏ thuốc lá đột ngột bao gồm khó chịu, bồn chồn, cảm thấy lo lắng hoặc chán nản, khó ngủ, khó tập trung và thèm nicotine.

Thứ tám, có hại cho phụ nữ mang thai: Chất độc nicotine là vô cùng nguy hiểm đối với phụ nữ có thai. Nicotine có thể gây dị tật bẩm sinh, các chứng dị tật khác và gây tổn thương đến não và phổi trong thời gian phát triển của thai nhi. Ngoài chứa nicotine, thuốc lá điện tử cũng còn có một số hương liệu có thể gây hại cho thai nhi đang phát triển. Tuyệt đối không sử dụng thuốc lá điện tử khi mang thai. Việc hút thuốc sẽ gây ảnh hưởng đến lượng sữa mẹ và khi con bú sữa mẹ đang hút thuốc sẽ mắc phải những bệnh hô hấp.

Thứ chín, thuốc lá điện tử còn có một số tác hại khác như:

- Nguy cơ phát sinh các tệ nạn xã hội: Người sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có thể tự ý tăng tỷ lệ nicotine quá mức hoặc thêm ma túy và các chất gây nghiện khác vào để sử dụng mà khó bị phát hiện. Pha trộn ma túy vào dung dịch điện tử đã được ghi nhận ở Trung tâm Chống độc bệnh viện Bạch Mai và Trung tâm giám định ma túy Viện Khoa học hình sự Bộ Công an. Tại Mỹ, nghiên cứu sử dụng dữ liệu Điều tra quốc gia về sử dụng thuốc lá ở thanh thiếu niên (lớp 6 đến lớp 12) năm 2016 cho thấy tỷ lệ đã từng sử dụng chất ma túy từ cây cannabis trong thuốc lá điện tử là 30,6% trong số những thanh thiếu niên đã từng sử dụng thuốc lá điện tử [6]. Đối tượng sử dụng hầu hết là thanh thiếu niên, HSSV , trong đó có cả trẻ vị thành niên vì đa số giới trẻ cho rằng việc sử dụng các loại ma tuý không gây nghiện và được phép sử dụng.

- Ảnh hưởng tới môi trường: Thiết bị điện tử có thể hỏng, lỗi và gây cháy nổ, thương tích, mất an toàn cho người sử dụng. Rác thải bộ phận điện tử của thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng gây ảnh hưởng đến môi trường, đặc biệt là với thiết bị sử dụng một lần. Thêm vào đó, thiết bị thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có rất nhiều thành phần: nhựa, pin, bảng mạch điện, lọ dung dịch..., quy trình dỡ bỏ, phân loại… nhằm tái chế hay vứt bỏ, tiêu hủy đều phức tạp và tốn kém. Nếu bị vứt bỏ dưới dạng vỡ, nát có thể phát tán ra môi trường các chất độc hại như kim loại, axit, nicotine,...

- Ảnh hưởng tới an sinh xã hội, kinh tế và sự phát triển bền vững: Thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng làm gia tăng gánh nặng bệnh tật và chi phí liên quan đến sử dụng thuốc lá. Tính riêng các sản phẩm thuốc lá điếu, sử dụng thuốc lá đã gây thiệt hại 500 tỷ đô la mỗi năm cho nền kinh tế thế giới. Ước tính chi phí y tế điều trị các bệnh liên quan đến thuốc lá, giảm năng suất lao động và các chi phí xã hội khác là 1.852 tỷ đô la Mỹ chiếm 1,8% GDP. Tại Việt Nam, Số ca tử vong do các bệnh không lây nhiễm chiếm 73% tổng số tử vong do bệnh tật và thương tích ở Việt Nam. Một trong những nguyên nhân quan trọng là do sử dụng thuốc lá cao. Tổng chi phí liên quan đến khám chữa bệnh, ốm đau và tử vong sớm do các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá là 108.000 tỷ đồng/năm [7].

2.4. Một số giải pháp phòng ngừa thuốc lá điện tử trong trường học

2.4.1. Đối với bản thân HSSV

(i) Tăng cường nhận thức

HSSV cần chủ động tìm hiểu thông tin về thuốc lá điện tử, tác hại của thuốc lá điện tử, ma tuý "núp bóng" dưới dạng thuốc lá điện tử qua các trang thông tin chính thống trên internet, các trang mạng xã hội, các nền tảng facebook, tiktok, youtube, thông tin qua các ấn phẩm tuyên truyền, sách, báo in hoặc thông qua việc tham gia các buổi hội thảo hoặc buổi tuyên truyền về tác hại của thuốc lá điện tử, ma tuý, sức khỏe tại trường hoặc cộng đồng.

HSSV cũng cần chủ động theo dõi sức khỏe cá nhân: Ghi chép về tình trạng sức khỏe của bản thân để nhận thấy sự thay đổi tích cực khi tránh xa thuốc lá điện tử/ thay đổi tiêu cực sau khi sử dụng thuốc lá điện tử.

(ii) Rèn luyện kỹ năng xã hội

HSSV cần tập luyện cách từ chối một cách tự tin khi bị bạn bè rủ rê sử dụng thuốc lá điện tử. Có thể chuẩn bị một số câu nói mẫu để dễ dàng từ chối; có thể tham gia các buổi diễn tập hoặc thảo luận

nhóm để củng cố kỹ năng này. HSSV cũng cần kết nối với những người bạn có chung quan điểm và cam kết từ chối thuốc lá điện tử để cùng nhau hỗ trợ.

(iii) Tích cực tham gia hoạt động thể thao và hoạt động ngoại khoá khác:

HSSV có thể đăng ký tham gia các hoạt động thể thao tại trường hoặc câu lạc bộ thể dục để giữ cho cơ thể khỏe mạnh và có những mối quan hệ tích cực. Tham gia các giải thể thao giúp HSSV xây dựng tinh thần đồng đội và thúc đẩy lối sống lành mạnh. Bên cạnh đó, HSSV cũng có thể tham gia hoạt động ngoại khóa khác như: tham gia các câu lạc bộ sở thích như nghệ thuật, tình nguyện hoặc học thuật để tạo ra những kết nối mới và khám phá sở thích của bản thân; tổ chức hoặc tham gia các sự kiện văn hóa, hội thảo, hoặc các buổi giao lưu, giúp giảm thời gian rảnh và áp lực từ bạn bè.

(iv) Thực hành lối sống lành mạnh

Cần thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng và giảm căng thẳng; tham gia các hoạt động thư giãn như yoga hoặc thiền để quản lý căng thẳng hiệu quả.

2.4.2. Đối với gia đình

Gia đình cần nói chuyện cởi mở với HSSV về tác hại của việc sử dụng nicotine, thuốc lá truyền thống, thuốc lá thế hệ mới; bày tỏ quan điểm chắc chắn rằng thuốc lá điện tử không nên sử dụng bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào, bao gồm cả thuốc lá điện tử. Trong gia đình, không để bất kỳ ai sử dụng thuốc lá điện tử hoặc các sản phẩm thuốc lá khác gần trẻ em. Người lớn và cha mẹ có thể chủ động thảo luận với trẻ em về những rủi ro sức khỏe khi sử dụng thuốc lá điện tử, chẳng hạn như nghiện nicotine.

Các thành viên gia đình cần giữ gìn nhà cửa và xe hơi hoàn toàn không có khói thuốc, bao gồm cả việc sử dụng thuốc lá điện tử. Điều này có nghĩa là không có thành viên gia đình, bạn bè hoặc khách sử dụng. Mở cửa sổ không bảo vệ hoàn toàn khỏi việc tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc khói thuốc lá điện tử. Để thanh thiếu niên và người lớn trẻ tuổi được bảo vệ hoàn toàn khỏi việc tiếp xúc trong nhà, tất cả các môi trường trong nhà phải không có khói thuốc lá và khói thuốc lá điện tử.

2.4.3. Đối với giáo viên và cán bộ nhân viên trong nhà trường

(i) Giáo dục và nâng cao nhận thức

- Tổ chức chương trình giáo dục tại các trường trung học phổ thông *và đại học:* Nhà trường cần tổ chức các buổi hội thảo với bác sĩ và chuyên gia về tác hại của thuốc lá điện tử, ma tuý "núp bóng" dưới dạng thuốc lá điện tử. Các buổi này có thể được tổ chức vào cuối tuần hoặc sau giờ học. Trong các buổi hội thảo, HSSV cần được cung cấp tài liệu dễ hiểu như ấn phẩm, poster tuyên truyền về tác hại của thuốc lá điện tử, ma tuý "núp bóng" dưới dạng thuốc lá điện tử bao gồm hình ảnh và số liệu thống kê.

- Sử dụng video tuyên truyền: Đội ngũ giáo viên, cán bộ nhân viên trong nhà trường có thể cùng phối hợp sản xuất video ngắn về tác hại của thuốc lá điện tử, có thể bao gồm cả phỏng vấn những người đã cai nghiện. Nhà trường có thể phối hợp với đài phát thanh và truyền hình địa phương hoặc các tổ chức xã hội để xây dựng và phát sóng các video này.

(ii) Hỗ trợ tâm lý và tư vấn

Nhà trường có thể phối hợp với các tổ chức xã hội, các cơ quan Nhà nước tại địa phương để tạo các hotline, fanpage tư vấn về việc phòng ngừa thuốc lá điện tử trong trường học. Có thể tạo không gian cho HSSV, thanh niên gặp gỡ, chia sẻ trải nghiệm và thảo luận về cách từ bỏ thuốc lá điện tử thông qua các cuộc họp nhóm; trong đó đa dạng hoá các chủ đề đặt ra cho từng buổi họp như "Cách quản lý căng thẳng", "Sống lành mạnh" để thu hút nhiều HSSV tham gia.

(iii) Tạo môi trường lành mạnh

Nhà trường cần chú trọng các hoạt động văn hóa, thể thao cho HSSV thông qua việc tổ chức các *g*iải thể thao như bóng đá, bóng chuyền hàng năm để khuyến khích HSSV tham gia và gắn kết; tổ chức các hội thi văn nghệ như ca nhạc, nhảy múa với chủ đề sức khỏe để tạo sân chơi cho HSSV; khuyến khích HSSV thành lập câu lạc bộ thể dục tại trường, tổ chức các buổi tập thể dục hàng tuần.

Xem tiếp trang 347