

Mời các bạn cùng tham khảo **Bài văn mẫu thuyết minh về tác hại của thuốc lá** Ngữ Văn lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh mở rộng vốn từ và tham khảo thêm các ý tưởng cho bài viết của mình.

*Dàn ý Thuyết minh về tác hại của thuốc lá Ngữ văn lớp 8*

## 1. Mở bài

Giới thiệu thuốc lá và tác hại của thuốc lá.

## 2. Thân bài

### *a. Tình hình hút thuốc lá hiện nay*

Mỗi năm trên thế giới có hơn 8 triệu người chết vì hút thuốc lá. Trung bình cứ 4 giây lại có một người chết.

Việt Nam đang nằm trong số 15 nước có số người hút thuốc lá cao nhất thế giới. 26% thanh thiếu niên độ tuổi 14-24 đã làm quen với khói thuốc.

### *b. Tác hại của khói thuốc lá với người sử dụng*

Đối với hệ hô hấp: Thuốc lá gây ra 90% trường hợp ung thư phổi; ngoài ra thuốc lá còn gây ra các bệnh khác như viêm phế quản mãn tính, phổi tắc nghẽn mãn tính,...

Đối với hệ tuần hoàn: thuốc lá là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây ra các bệnh lí tim mạch (xơ vữa thành mạch, rối loạn nhịp tim, huyết áp tăng cao,...).

Đối với hệ thần kinh: thành phần trong khói thuốc lá tác động mạnh mẽ nhất đến hệ thần kinh trung ương là nicotin hình thành hiện tượng lệ thuộc vào nó.

Đối với hệ tiêu hóa: hút thuốc lá sẽ làm tăng nguy cơ ung thư hầu hết các cơ quan trong hệ tiêu hóa: miệng, vòm họng, thực quản, dạ dày, đại trực tràng, gan...

Đối với cơ quan sinh sản, sinh dục: gây rối loạn nội tiết hoocmon trong cơ thể của cả nam và nữ.

Các tác hại khác: ảnh hưởng đến da, tóc, hoạt tính của hoocmon điều hòa đường huyết,...

### *c. Tác hại của thuốc lá đối với người xung quanh*

Khói thuốc gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe của phụ nữ mang thai và thai nhi, gây ung thư phổi, khí phế thũng, rụng tóc và đục nhân mắt.

Hút thuốc lá thụ động thường xuyên sẽ có nguy cơ cao mắc các bệnh lí tim mạch, phổi và nguy cơ đột quỵ cũng rất cao.

### 3. Kết bài

Khái quát lại những tác hại của thuốc lá và liên hệ bản thân, rút ra bài học.

#### *Thuyết minh về tác hại của thuốc lá mẫu 1 Ngữ văn lớp 8*

Vấn đề phổ biến và đang được mọi người quan tâm nhất hiện nay đó là tác hại của thuốc lá đối với đời sống của con người.

Như chúng ta đã biết, việc hút thuốc lá đang diễn ra hàng giờ, hàng ngày trên thế giới. Họ hút thuốc lá ở mọi lúc mọi nơi, không phân biệt chỗ nào. Mỗi người đàn ông họ luôn cho rằng hút thuốc lá là thể hiện mình là một người có đẳng cấp. Một gói thuốc khoảng từ 10 đến 20 ngàn đồng, họ tiếc với những thứ khác còn với thuốc lá thì không.

Việc hút thuốc lá đã được khoa học chứng minh, thuốc lá với 4000 chất độc hại trong đó có chất nicotin một trong những chất độc hại nhất là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư phổi. Thuốc lá là một trong những chất gây nghiện, hút lần một sẽ có lần hai, lần ba, từ đó tạo thành thói nghiện và không bỏ được.

Nhiều bạn trẻ bây giờ rất thích đua đòi, ham chơi, sa vào các tệ nạn xã hội trong đó có tệ nạn hút thuốc lá. Tình trạng hút thuốc lá diễn ra khắp mọi nơi, kể cả trường học. Học sinh hiện nay chỉ mới học lớp 6, lớp 7 là tập tành hút thuốc, cứ đến giờ ra chơi thì lại rủ nhau vô phòng vệ sinh để hút. Đến lớp sớm rồi rủ nhau cùng hút, các bạn ấy cứ nghĩ như vậy mới là đàn ông thực thụ, thích thể hiện trước mọi người nhưng lại không bao giờ nghĩ đến tác hại mà thuốc sẽ gây ra cho mình ghê gớm như thế nào.

Hàng năm, có đến hàng triệu người chết do thuốc lá gây ra. Hút thuốc gây ra các bệnh như ung thư phổi, bệnh lao,... nó có sức tàn phá đến cơ thể của con người rất ghê gớm. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng hút thuốc ngày càng tăng cao là do chính bản thân con người không ý thức được, phần lớn do thiếu sự quan tâm của gia đình nên khiến các bạn trẻ bây giờ sa vào tệ nạn thuốc lá.

Khi đã nghiện thuốc thì sẽ tìm đủ mọi cách để có thuốc hút. Ăn trộm, ăn cắp để có được tiền thỏa mãn được cơn thèm khát. Thậm chí còn giết cả cha cả mẹ người

thân trong gia đình để chiếm đoạt tài sản. Điều này thật kinh khủng có đúng không? Trên các trang mạng hiện nay đăng rất nhiều tin về việc con trẻ giết bà, giết mẹ để lấy tiền đi hút thuốc.

Trên mỗi vỏ bao thuốc lá đều có dòng chữ “Thuốc lá có hại cho sức khỏe” vậy mà bất chấp điều cảnh báo ấy, người ta vẫn hút thuốc. Hút đến vàng răng, vàng cả ngón tay cầm thuốc, hơi thở hôi đến khó chịu với những người xung quanh. Hút thuốc không chỉ có hại cho người hút mà nó còn ảnh hưởng đến những người xung quanh, khói thuốc lan trong không khí khiến họ cũng phải chịu ảnh hưởng nặng nề.

Thuốc lá có hại như vậy. Làm thế nào để ngăn chặn việc hút thuốc lá? Có lẽ cần tuyên truyền nhiều hơn về tác hại của nó trên các phương tiện thông tin đại chúng. Coi việc hút thuốc lá là hành vi không đẹp bởi nó là biểu hiện của nghiện ngập và của những con người dễ bị chi phối. Và yếu tố quan trọng nhất là tự bản thân phải ý thức cao, chủ động không tiếp cận với thuốc lá để giữ gìn, bảo vệ sức khỏe của chính mình và những người thân trong gia đình mình.

Xã hội ngày càng phát triển khiến con người không mấy bận tâm về tình trạng hút thuốc lá này. Thuốc lá có hại đến như vậy. Vậy chúng cần làm gì để ngăn chặn tình trạng này? Có lẽ ta nên tuyên truyền tác hại của việc hút thuốc này trên các phương tiện thông tin đại chúng. Nhưng điều quan trọng nhất vẫn là ý thức của chính bản thân mỗi chúng ta. Hãy cùng nhau "Nói không với thuốc lá" nào!

### *Thuyết minh về tác hại của thuốc lá Ngữ văn lớp 8 mẫu 2*

Trong cuộc sống ta thường thấy có những người hút thuốc lá. Một thời, thuốc lá có mặt trong đời sống con người Việt Nam như một phần tất yếu. Thuốc lá trong công sở, trong gia đình, ngoài đường phố. Thuốc lá trong các bữa tiệc mừng, trong đám cưới, đám tang... Thế nhưng thuốc lá lại vô cùng nguy hiểm với sức khỏe con người. Điều này không phải ai cũng hiểu hết. Thậm chí hiểu rồi vẫn không có những động thái tích cực để loại bỏ nó ra khỏi cuộc sống.

Thuốc lá là tên gọi của một loại sản phẩm được làm chủ yếu từ nguyên liệu lá thuốc lá đã thái sợi, được cuốn hay nhồi định hình bằng giấy, có dạng hình tròn. Thuốc lá điều thường được đốt cháy ở một đầu, để cháy âm ỉ nhằm mục đích tạo khói và khói này theo dòng khí vào miệng người hút từ đầu đối diện.

Thuật ngữ thuốc lá thường được dùng theo nghĩa chung liên quan đến thuốc lá trong khi thuốc lá điều nhằm chỉ cụ thể loại sản phẩm thuốc lá sợi đã cuốn thành điếu. Các loại thuốc lá thường dùng là: thuốc lá có đầu lọc, thuốc lá không đầu lọc, thuốc lòn, xì gà...

Trong thực tế có rất nhiều người hút thuốc lá. Vậy vì sao họ hút? Có rất nhiều lí do để giải thích cho một thói quen nào đó, đặc biệt là thói quen (nghiện) hút thuốc lá. Nhiều người cho rằng hút thuốc tạo cảm giác: thư giãn, khoan khoái, tập trung được cho công việc, để vui đi, quên đi nỗi buồn. Có người hút thuốc lá là do bắt chước người khác, vì người khác rủ rê. Các bạn trẻ mới lớn thì cho rằng hút thuốc lá trông có vẻ: người lớn, nam nhi, sành điệu...

Dù vì bất cứ lí do gì thì việc hút thuốc lá là việc làm hết sức tai hại. Thuốc lá gây nghiện không kém gì cocain hay heroin. Nghiện thuốc lá rất nguy hiểm và sẽ thật khó bỏ thuốc nếu không đánh giá đúng mức sự “xảo quyết” của nó. Người ta vô tư hút vì thói quen, vì đã nghiện dù biết hay chưa biết về tác hại của thuốc lá.

Trong khói thuốc lá có tới hơn 400 chất hoá học, phần lớn là chất độc hại, trong đó 43 chất được biết là tác nhân gây ung thư. Khi hút thuốc, tất cả các chất này sẽ đi vào cơ thể, gây ra nhiều căn bệnh nguy hiểm. Nicotin là một chất gây nghiện và rất độc trong thuốc lá. Một giọt nicotin có thể làm chết một con thỏ, bảy giọt làm chết một con ngựa. Khi bắt đầu hút thuốc lá là làm cho cơ thể dần dần phải phụ thuộc vào nicotin.

Nicotin gây cảm giác thím đối với người sử dụng giống như thuốc phiện và heroin làm người nghiện rất khó bỏ thuốc lá. Các chứng bệnh do thuốc lá gây ra gồm: Bệnh đường tiêu hóa: viêm dạ dày tá tràng, loét dạ dày lá tràng. Bệnh lí về tai - mũi - họng. Bệnh hô hấp: viêm khí quản, viêm thanh quản, viêm lợi răng. Những rối loạn về da: xuất hiện sớm các vết nhăn trên mặt, nicotine làm da của các ngón tay cầm điếu thuốc trở nên màu vàng nâu.

Là một trong những nước có tỉ lệ nam giới hút thuốc lá cao nhất thế giới, Việt Nam có số ca tử vong hàng năm vì các bệnh liên quan đến thuốc lá khoảng 40. 000 người, cao gần gấp 4 lần số tử vong vì tai nạn giao thông. Ông Giám đốc Bệnh viện Lao và Bệnh phổi Trung ương, cho biết, một nửa số người thường xuyên hút thuốc sẽ chết sớm do các bệnh liên quan đến thuốc lá; họ phải chấp nhận mất đi 12-25 năm tuổi thọ.

Thuốc lá phải chịu trách nhiệm trong 87% tổng số ca ung thư phổi. Nó cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư lên 10-15 lần. Thuốc lá cũng gây suy thoái giống nòi do làm giảm khả năng sinh sản ở cả nam và nữ. Với hơn 400 chất độc, nó làm giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, tăng bạch cầu trong tinh dịch, giảm khả năng phóng tinh. Tỉ lệ mắc bệnh liệt dương tăng gấp đôi ở những người hút thuốc.

Đối với phụ nữ, thuốc lá gây mãn kinh sớm, giảm khả năng mang thai, tăng nguy cơ sảy, sinh con thiếu tháng, nhẹ cân, thai chết lưu. Người hút thuốc không chỉ gây

bệnh tật cho mình mà còn làm hại người khác, nhất là người thân, vì việc hút thuốc lá thụ động cũng đem lại hậu quả nghiêm trọng không kém so với hút chủ động. Khói thuốc đặc biệt có hại cho trẻ em.

Nó làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp dưới như viêm phế quản, viêm phổi, làm bệnh hen trở nên nặng nề hơn. Nếu mỗi ngày bạn ở trong phòng với người hút thuốc lá một giờ, nguy cơ mắc ung thư phổi của bạn sẽ cao gấp 100 lần so với những người sống 20 năm trong một toà nhà chứa thạch tín (asen).

Mỗi năm, thế giới có 5 triệu người chết vì thuốc lá, nhiều hơn số tử vong do tai nạn, bị lao và AIDS cộng 1 lại. Nếu không có biện pháp ngăn chặn, sau 25 năm nữa, con số này sẽ là 10 triệu ca; 2/3 trong số đó thuộc các nước đang phát triển.

Ở Việt Nam, do tỉ lệ người hút thuốc rất cao (56% nam giới) nên số người bị phơi nhiễm khói thuốc cũng rất lớn. Trên 50% số người không hút phải tiếp xúc với khói thuốc ít nhất 30 phút/ngày. Theo khảo sát ở 5 tỉnh đại diện cho 5 vùng kinh tế, cứ 10 học sinh thì có 6 em bị phải nhiễm khói thuốc tại nhà.

Bệnh tật sẽ trầm trọng hơn ở những người làm trong ngành công nghiệp thuốc lá. Phần lớn trong số họ bị bệnh xanh thuốc lá do chất nicotin thâm dần qua da sau những ngày tiếp xúc với lá thuốc. Các triệu chứng thường thấy gồm buồn nôn, nôn oẹ, ốm yếu, nhức đầu chóng mặt, thậm chí co thắt vùng bụng, khó thở, rối loạn huyết áp và nhịp tim.

Không chỉ gây bệnh, thuốc lá còn gây thiệt hại kinh tế rất lớn cho xã hội. Món hàng độc hại này còn là thủ phạm khiến 1,3 triệu người Việt Nam rơi xuống mức đói nghèo. Với kinh tế gia đình: người hút thuốc lá sẽ tiêu phí một khoản tiền khá lớn để mua thuốc lá, làm ảnh hưởng đến thu nhập của gia đình, đặc biệt ở những gia đình kinh tế khó khăn.

Hút thuốc lá chắc chắn sẽ gây ra những bệnh tật nguy hiểm như đã trình bày phân trên, chi phí để chăm sóc y tế cho chính bản thân người hút và người bị hút thuốc lá thụ động trong gia đình là rất lớn, có gia đình không thể chịu đựng nổi (chưa nói đến những bệnh nan y như ung thư, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính...).

Với kinh tế quốc gia: đất canh tác dùng cho sản xuất các loại cây lương thực bị thu hẹp, nhường chỗ để trồng cây thuốc lá vì có lợi nhuận cao hơn. Một lượng giấy khổng lồ phục vụ cho việc vận các điếu thuốc lá, và các loại bao bì. Rác thải do hút thuốc còn ảnh hưởng xấu đến môi trường sống. Chi phí chăm sóc y tế cho những người hút thuốc lá và việc giảm ngày công lao động của họ là những tổn thất thất rất lớn cho một quốc gia có nhiều người nghiện thuốc lá.

Ngoài ra thuốc lá còn có nguy cơ gây ra những vụ hỏa hoạn dữ dội và những vụ cháy rừng tàn phá lõi nguyên quốc gia! Mỗi năm, một người có hút thuốc ở Việt Nam chi sản 700.000 đồng cho thuốc lá. Với 12 triệu người hút, một năm chúng ta tốn hơn 8.200 tỉ đồng cho mặt hàng này. số tiền đó đủ để mua lương thực nuôi sống 10,6 triệu người, số tiền mà những người hút thuốc lá tại Việt Nam dùng để mua thuốc hàng năm có thể mua được 1,5 triệu tấn gạo.

Cũng như xu hướng chung của thế giới, số người hút thuốc tại Việt Nam tập trung nhiều nhất ở nhóm thu nhập thấp. Tiền chi cho thuốc lá chiếm một phần không nhỏ trong ngân quỹ vốn đã eo hẹp của họ và ảnh hưởng đến các chi tiêu về quần áo, giáo dục, y tế.

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 gần gấp đôi mức chi cho khám chữa bệnh. 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.

Vậy chúng ta đã và đang làm gì để loại bỏ thuốc lá khỏi cuộc sống đặc biệt là các bạn trẻ? Cả thế giới đã vào cuộc để loại bỏ thuốc lá. Ngày thế giới không thuốc lá được chọn vào ngày 31-5 hàng năm. Gần đây Tổ chức Y tế Thế giới đã công bố báo cáo “Thuốc lá và quyền trẻ em”. Báo cáo này đưa ra những quyền của trẻ em không bị đe dọa bởi thuốc lá, phù hợp với Công ước Liên hiệp quốc về quyền trẻ em.

Việt Nam hưởng ứng bằng Tuần lễ Quốc gia không thuốc lá. Từ năm 2007, chính phủ đã quy định in những khuyến cáo về tác hại của thuốc lá trên vỏ bao. Tuy nhiên dòng chữ khiêm tốn “Hút thuốc lá có thể gây ung thư” chưa làm người nghiện thuốc lá lo ngại. Cũng từ ngày 1/1/2010, tại Việt Nam quyết định cấm hút thuốc lá nơi công cộng sẽ có hiệu lực, theo Công văn số 1315 của Thủ tướng Chính phủ.

Những địa điểm cấm hút thuốc gồm trường, lớp học, thư viện, cơ sở y tế, nhà hát, nhà văn hóa, khu vực sản xuất, nơi làm việc trong nhà, nơi có nguy cơ cháy nổ cao, trên các phương tiện giao thông công cộng. Còn cá nhân mỗi người, đặc biệt là các bạn trẻ phải luôn nhớ không thử thuốc lá dù chỉ một lần, trong mọi trường hợp phải nói không với thuốc lá. Người đã nghiện dù cai thuốc rất khó khăn nhưng nếu có quyết tâm và nghị lực vẫn bỏ được thuốc lá.

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. Với việc tham gia Công ước khung về kiểm soát thuốc lá, Việt Nam đang có

gắng tiến dần tới mục tiêu này. Còn chúng ta cũng cùng chung tay vì một thế giới không khói thuốc. Có như thế mới mong loại bỏ được thuốc lá ra khỏi cuộc sống.

### *Mẫu 3 thuyết minh về tác hại của thuốc lá Ngữ văn lớp 8*

Xã hội ngày càng phát triển bên cạnh những phát minh tiên tiến có ích cho cuộc sống thì cũng còn đó những mặt trái khiến con người nhụt nhối. Một trong những bài toán không có lời giải hiện nay đó là làm sao để con người không còn đam mê với thuốc lá nữa. Bởi nó chính là nguyên nhân gây nên rất nhiều sự bất cập cho xã hội.

Thuốc lá là một trong những sản phẩm của cây thuốc lá thái sơ được cuộn vào và bán cho người dùng. Trong thành phần thuốc lá có chứa chủ yếu là chất nicotin một trong những chất độc hại gây suy giảm sức khỏe tuổi thọ của con người và là nguyên nhân chính gây nên bệnh ung thư. Hiện nay thuốc lá tồn tại ở rất nhiều dạng như: thuốc lá đầu lọc, thuốc lá không đầu lọc, xì gà....

Có thể gọi việc hút thuốc lá chính là một tệ nạn xã hội. Bởi nó gây nên quá nhiều những hậu quả xấu cho con người cho xã hội. Bất kể người già, người trẻ, đàn ông thậm chí đàn bà đều sử dụng thuốc lá. Chính vì nhu cầu đó mà nó được chia thành 2 loại: thuốc lá đàn ông và thuốc lá dành cho phụ nữ.

Bạn thường thấy trên những bao bì của gói thuốc thường có dòng chữ “Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe”, thế nhưng không hiểu vì lí do gì mà con người ta vẫn bỏ mặc ngoài tai và dùng nó. Bởi thực chất trong thành phần thuốc lá có chứa một chất gây nghiện khiến con người trở nên lệ thuộc vào nó. Vậy tác hại của thuốc lá là thế nào?

Đầu tiên hút thuốc lá ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Theo một nghiên cứu khoa học của trường đại học Mỹ, trong thuốc lá có chứa đến 4000 chất hóa học trong đó có 200 loại gây hại cho sức khỏe như chất gây nghiện, chất gây độc và là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng ung thư phổi.

Những người hút thuốc sẽ tăng nguy cơ bị mắc các bệnh như tim, tắc nghẽn phổi, nhồi máu cơ tim và còn gây ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng sinh sản của cả nam và nữ. Người hút thuốc lá thường xuyên có tuổi thọ ngắn hơn 5-8 năm so với những người không hút, như thế có nghĩa là mỗi một điếu thuốc bạn hút sẽ khiến bạn lãng phí đi 5,5 phút tuổi thọ.

Không chỉ gây ảnh hưởng đến bản thân người hút, khói thuốc lá còn gây tác động nghiêm trọng đến những người xung quanh. Trẻ em, người lớn, phụ nữ những người không dùng thuốc khi hít phải lượng khói thuốc lá sẽ có nguy cơ mắc các

bệnh về họng, trí tuệ, thể chất. Phụ nữ mang thai hít khí thuốc sẽ gia tăng khả năng sinh non, xảy thai, tử vong... Trẻ sơ sinh có cha hoặc người thân hút thuốc sẽ có nguy cơ hở hàm ếch, và ung thư não hơn 40% những đứa trẻ không có cha hút thuốc.

Bên cạnh việc gây tổn hại về sức khỏe thì thuốc lá cũng là nguyên nhân gây thiệt hại kinh tế rất lớn cho xã hội. Mỗi một năm tính toán trung bình một người Việt Nam hút thuốc sẽ tiêu tốn khoảng 700 ngàn đồng. Nếu với khoảng 12 triệu người hút thuốc như hiện tại thì mỗi năm chúng ta sẽ phải tốn tới 8,2 nghìn tỉ đồng chỉ để... mua thuốc lá.

Con số này gấp 3.6 lần chi phí cho học hành, 2.5 lần chi phí cho quần áo, gấp hai lần chi phí khám chữa bệnh và đủ để mua lương thực sống 1 năm cho 11 triệu người. Đây còn chưa kể nhà nước sẽ mất hàng triệu đô la để khắc phục chữa bệnh cho các bệnh nhân chịu di chứng từ thuốc lá.

Thực tế nghịch lí cho thấy càng ở những nước nghèo thì tỉ lệ người hút thuốc càng cao. Còn những nước phát triển số người hút thuốc đã giảm chóng mặt. Thuốc lá trở thành một trong những việc phạm pháp ở các nước phương Tây. Đó cũng là lí giải cho việc tại sao tỉ lệ số người chết vì ung thư ở nước đang phát triển và nước nghèo tăng cao, tại sao nạn đói cứ tiếp diễn đều đều như vậy.

Nguyên nhân là do chúng ta còn chưa kiểm soát, không chế được người hút thuốc lá. Có thể nói hút thuốc lá chính là một trong những tệ nạn cần được loại bỏ ngay trong xã hội. Đối với những người chưa hút hãy tránh xa thuốc lá. Còn những người đã hút và nghiện thuốc lá hãy nghĩ đến tương lai của mình và người thân mà tìm cách hạn chế, cai thuốc. Cai thuốc tuy là một việc vô cùng khó khăn song hãy quyết tâm thì điều gì cũng có thể dễ dàng vượt qua.

Thuốc lá đang từng ngày gặm nhấm và hủy hoại con người. Chính vì thế ngay từ bây giờ còn ngồi trên ghế nhà trường bạn hãy hiểu về tác hại khôn lường của nó và có biện pháp để phòng tránh. Hãy bảo vệ chính cuộc sống của mình và người thân bằng cách nói không với thuốc lá.

#### **Mẫu 4 thuyết minh về tác hại của thuốc lá Ngữ văn lớp 8 hay nhất**

Hiện nay, trên toàn bộ bao bì của thuốc lá đều có in cảnh báo "Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe" hoặc "Hút thuốc lá có thể gây ung thư phổi". Vậy hút thuốc lá có thực sự ảnh hưởng tới sức khỏe con người chúng ta, và nếu như ảnh hưởng sẽ ảnh hưởng như thế nào, liệu việc hút thuốc lá sẽ chỉ gây tác hại đối với người hút hay còn cả mọi người xung quanh? Đó là những điều chúng ta cần làm rõ để cho mọi



người trong xã hội nhìn nhận thấu đáo tác hại nghiêm trọng của tội phạm "thuốc lá" đối với đời sống cũng như sức khỏe cộng đồng.

Trước tiên, nói về thuốc lá, đây là một sản phẩm được chế biến từ lá cây thuốc lá, thái sợi, phơi khô, sấy và cuộn thành từng điếu. Điếu thuốc lá được cấu tạo đốt cháy một đầu tạo ra khói còn một đầu có đầu lọc để người hút hít khói đó vào cơ thể. Ngày nay, các loại thuốc lá ngày càng đa dạng và phong phú với nhiều loại khác nhau, sự phát triển của ngành sản xuất và tiêu thụ thuốc lá chính nhờ lượng lớn người sử dụng thuốc lá trên thế giới.

Theo số liệu thống kê trên toàn thế giới, tính đến tháng 3 năm 2018, ngành công nghiệp thuốc lá đã sản xuất hàng năm khoảng 5,5 nghìn tỉ điếu thuốc lá và khoảng 1,1 tỉ người đã tiêu thụ số lượng thuốc lá đó. Đó là những con số rất đáng lo ngại, nó cho thấy rằng lượng người sử dụng loại thuốc có hại này là không hề nhỏ với lượng không hề ít, trung bình 1 người hút hết 5000 điếu thuốc lá trong một năm.

Việc sử dụng thuốc lá đã dẫn đến cái chết mỗi năm hơn 7 triệu người và kéo theo 900.000 người chết do thụ động hít phải khói thuốc. Đối với Việt Nam ta, những con số về thuốc lá cũng rất đáng báo động, nước ta là 1 trong 15 nước có tỉ lệ hút thuốc lá cao nhất thế giới, trung bình mỗi năm có khoảng 40.000 người đã tử vong vì các bệnh có liên quan đến thuốc lá, với tình trạng này đến năm 2030 con số này có thể lên đến 70.000.

Số lượng người hút khoảng 15 triệu người nhưng số người bị ảnh hưởng khói thuốc lại gấp đôi lên đến 33 triệu người. Liệu trong thuốc lá có gì "bổ béo" mà lại hấp dẫn nhiều người sử dụng đến vậy? Thực tế trong thuốc lá không hề có chất gì có ích đối với cơ thể con người, ngược lại còn rất có hại cho sức khỏe.

Tổ chức Y tế Thế giới đã xếp khói thuốc lá vào nhóm các chất gây ung thư loại 1, chúng hoàn toàn có hại cho người hút và người hít phải dù chỉ một lượng nhỏ. Trong khói thuốc chứa hơn 7000 chất hóa học mà trong đó có hơn 60 chất gây ung thư, đặc biệt phải kể đến một số chất như nicotin, monoxit cacbon, hắc ín, cacbon, asen, benzen,... tác động trực tiếp đến mạch máu, hệ thần kinh và nội tiết.

Đối với người trực tiếp hút thuốc lá, ở mức độ nhẹ sẽ là viêm họng, viêm thanh quản, viêm phổi, nặng thì khó có thể tránh khỏi dẫn đến ung thư vòm họng, ung thư thực quản, ung thư thanh quản, ung thư phổi, ung thư thận,... đặc biệt thuốc lá là nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính. Ngoài ra việc hút thuốc còn ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lí ở cả nam và nữ, nó gây giảm khả năng sinh dục và tăng nguy cơ vô sinh.

Ở lứa tuổi vị thành niên và trẻ nhỏ, khi học đòi và bắt chước người lớn hút thuốc, sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe, ngoài ra còn dẫn đến nhiều tệ nạn xã hội khác (trộm cắp, lừa gạt). Bởi việc hút thuốc cũng tiêu tốn một số tiền không nhỏ, hàng ngày người hút thuốc vẫn phải bỏ tiền ra để mua những chất độc hại vào người, khi trẻ em chưa tự kiếm ra tiền chúng sẽ nảy sinh ý định trộm tiền, của cải để có tiền hút thuốc.

Tác hại của thuốc lá không chỉ dừng lại ở những người chủ động hút mà còn ảnh hưởng không nhỏ tới những người thụ động khác. Họ là những người thường xuyên hít phải khói thuốc lá ở nơi công cộng, nơi làm việc hay chính trong ngôi nhà của mình. Đa số những đối tượng này lại rất nhạy cảm với tác hại thuốc lá, trẻ em và phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ có thai.

Phụ nữ có thai khi hít phải khói thuốc sẽ dẫn đến sảy thai, thai nhi bị dị tật, sinh non, thiếu cân hoặc thậm chí là chết lưu. Với trẻ em, cơ thể chúng còn quá non nớt và mỏng manh, khói thuốc sẽ tăng cao khả năng mắc các bệnh về đường hô hấp, hen suyễn, suy giảm trí tuệ. Những người hút thuốc lá thụ động nói chung sẽ có nguy cơ mắc ung thư phổi cao hơn những người không hít phải khói thuốc.

Có thể nói, việc sử dụng thuốc lá gây thiệt hại kinh tế rất lớn, vừa tốn tiền mua thuốc hút lại tốn tiền chữa các bệnh do thuốc lá gây nên, không chỉ tiêu tốn của cá nhân người hút chủ động mà còn cả những người hút thụ động, gây ra chi phí khổng lồ cho y tế và tổn thất lực lượng lao động xã hội, nói rộng hơn, thuốc lá chính là một gánh nặng của xã hội.

Tác hại của thuốc lá là rất rõ ràng và nghiêm trọng, đối với cả sức khỏe, kinh tế và xã hội của chúng ta dù không trực tiếp cũng gián tiếp. Chúng ta phải quyết tâm nói không với thuốc lá, trước hết là vì sức khỏe của chính chúng ta, gia đình chúng ta và sau đó là bảo vệ một môi trường lành mạnh không khói thuốc cho những người xung quanh. Mỗi cá nhân phải tự ý thức được trách nhiệm của mình trong việc ngăn chặn khói thuốc, hãy cùng chung tay bảo vệ bầu không khí trong sạch, lành mạnh, một xã hội văn minh và nền kinh tế phát triển của đất nước.

### *Thuyết minh về tác hại của thuốc lá mẫu 5 Ngữ văn lớp 8 ý nghĩa nhất*

Ba vấn nạn nguy hiểm nhất đối với con người chính là: ma túy, rượu bia và không thể không kể đến thuốc lá. Ngày nay thuốc lá ngày càng được sử dụng phổ biến, nó gây những tác hại hết sức nguy hại đến người sử dụng và những người xung quanh.

Thuốc lá là loại sản phẩm dùng lá của cây thuốc lá đã được thái thành từng sợi nhỏ, phơi khô và cuộn vào giấy, phía đầu có sử dụng đầu lọc, dùng để hút. Thuốc

lá thường được nam giới sử dụng nhiều hơn là nữ giới, nhưng tỉ lệ này ngày càng có xu hướng cân bằng với nhau, điều đó cho thấy tỉ lệ người hút thuốc là ngày một tăng cao.

Tác hại của thuốc lá ai ai cũng biết rõ, và ngay cả trên bao bì sản phẩm cũng luôn đề rõ chữ : Thuốc lá có hại cho sức khỏe, vậy mà vẫn nhiều người lao vào hút bất chấp cảnh báo và những tác hại thuốc lá gây ra cho cơ thể. Trong khói thuốc lá có chứa hơn 4000 loại hóa chất khác nhau, trong đó có hơn 200 loại gây hại cho sức khỏe người dùng như: nicotin, monoxit, cacbon, hắc ín, benzen, asen,...

Hút thuốc lá gia tăng nguy cơ mắc ung thư phổi. Theo số liệu thống kê, trong vòng sáu mươi năm qua, lượng người mắc ung thư phổi tăng lên nhanh chóng, điều này cho thấy mối quan hệ gắn bó mật thiết với sự gia tăng lượng người hút thuốc. Hút thuốc là là nguyên nhân chính dẫn đến ung thư phổi.

Những người hút thuốc lá có nguy cơ mắc ung thư phổi cao hơn gấp 10 lần so với những người không hút thuốc. Những người không hút thuốc kết hôn với người hút thuốc tỉ lệ chết về ung thư phổi tăng 20% so với những người không kết hôn với người hút thuốc.

Ngoài ra hút thuốc còn gây ra những bệnh ung thư khác ở như ung thư thực quản, thanh quản, ung thư miệng, vùng mũi, ung thư thận, bàng quang,... Chỉ một điếu thuốc nhỏ bé nhưng dẫn con người đến cửa nghĩa địa nhanh hơn bất cứ căn bệnh nào. Theo như thống kê của Sở Y tế Hà Nội, mỗi năm có đến hơn 40.000 ca tử vong do những bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá, số người chết này gấp ba lần so với người bị tai nạn giao thông. Số liệu trên đã cho thấy sức mạnh tàn phá khủng khiếp đến mức nào của thuốc lá đến sức khỏe con người.

Hút thuốc nhiều còn gây ra những căn bệnh về tim mạch, mỗi ngày sử dụng một vài điếu thuốc đã khiến tỉ lệ mắc tim mạch tăng cao hơn so với những người khác. Những người hút thuốc lá có nồng độ các sản phẩm oxy hóa cao hơn bình thường, chúng làm giảm nồng độ cholesterol HDL – một yếu tố bảo vệ tim của cơ thể. Lâu dần sẽ dẫn đến tổn thương nội mạch, làm giảm lượng oxi trong máu, khiến cơ tim tăng nhanh, đồng thời còn tăng nguy cơ co thắt mạch vành. Đây là những chứng bệnh hết sức nguy hiểm, có thể ảnh hưởng đến tính mạng của người dùng bất cứ lúc nào.

Đối với phụ nữ mang thai, khi hút thuốc sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi. Những phụ nữ hút nhiều thuốc lá, hoặc hút thuốc thụ động (hít phải khói thuốc ở xung quanh) dẫn đến nguy cơ thai nhi chết lưu, hoặc thai nhi chậm phát triển. Tỉ lệ sinh thành công thấp và con thường nhỏ, còi hơn so với những bé khác.

Không chỉ vậy, thuốc lá còn tăng tỉ lệ dị tật bẩm sinh cho thai nhi, thai phụ hút mỗi ngày trên một bao sẽ khiến con bị dị tật bẩm sinh cao gấp 2,3 lần so với những người không hút thuốc. Nguy hại hơn, khói thuốc lá còn làm ảnh hưởng đến trí tuệ của thế hệ sau. Những đứa trẻ được sinh ra khi có cha, mẹ sử dụng nhiều thuốc lá thường có biểu hiện khó khăn trong nhận thức, rối loạn hành vi, khả năng tập trung và học tập kém. Như vậy thuốc lá không chỉ ảnh hưởng đến người dùng mà còn ảnh hưởng xấu đến mầm non tương lai của đất nước.

Không chỉ gây ra các căn bệnh nghiêm trọng, hút thuốc lá còn làm sụt giảm tài chính cá nhân. Nếu mỗi ngày hút một bao thuốc lá trị giá 15.000 đồng thì mỗi năm chúng ta có thể tiết kiệm hơn 10.000.000 triệu đồng, một số tiền không hề nhỏ. Và nếu tính trong cả cuộc đời bạn thì con số ấy lớn đến mức nào. Như vậy, thuốc lá đã tiêu tốn một số tiền lớn của người hút mà họ không hề hay biết.

Không chỉ ảnh hưởng đến người hút, mà thuốc lá còn ảnh hưởng đến cả những người không sử dụng thuốc lá – những người hút thụ động (ngủ khói thuốc lá từ xung quanh). Mặc dù không trực tiếp hút nhưng những người hít phải khói thuốc là cũng có nguy cơ mắc các chứng bệnh của người hút thuốc trực tiếp như: viêm phế quản, ung thư phổi, nhồi máu cơ tim, rối loạn thai nghén, con bị dị tật,... Đối với trẻ em khi hít khói thuốc lá trong một thời gian dài có thể dẫn đến hội chứng đột tử, triệu chứng hen, viêm đường hô hấp cấp,...

Thuốc lá có tác động, tác hại rất lớn đối với cơ thể con người. Vậy mỗi cá nhân cần phải tìm ra những phương pháp để từ bỏ, cai nghiện thuốc lá. Đối với những người đang hút cần phải có ý chí, quyết tâm bỏ. Mỗi ngày một chút, chắc chắn bạn sẽ bỏ được. Hoặc có thể sử dụng các loại thuốc hỗ trợ để cải thiện, làm cho quá trình cai thuốc lá trở nên dễ chịu hơn. Bản thân mỗi người cần hiểu rõ tác hại mà thuốc lá gây ra với cơ thể con người và tránh xa vấn nạn nguy hiểm này.

Hút thuốc lá chưa bao giờ là có lợi cho cơ thể, nó không chỉ gây một loạt các căn bệnh nguy hiểm dẫn đến tử vong, ảnh hưởng tới tài chính mà còn gây tác hại đối với những người xung quanh. Bởi vậy chúng ta cần phải chung tay để đẩy lùi tệ nạn hút thuốc lá, bảo vệ sức khỏe bản thân và sức khỏe thế hệ tương lai.

### **Mẫu 6 Ngữ văn lớp 8 thuyết minh về tác hại của thuốc lá mẫu ý nghĩa nhất**

Bạn có biết Việt Nam của chúng ta thuộc top 15 nước có số người hút thuốc lá nhiều nhất trên thế giới? Bạn có biết ở nước ta mỗi ngày có khoảng 15 triệu người hút thuốc lá và con số này ngày càng gia tăng và có xu hướng trẻ hóa? Bạn có biết ở nước ta gần 50% nam giới hút thuốc lá, trong đó chủ yếu có độ tuổi từ 25 đến 45?

Bạn có biết ở nước ta mỗi giờ có khoảng 5 ca tử vong và mỗi năm có khoảng 40.000 người chết vì các bệnh liên quan vì tác hại của thuốc lá?... Những con số trên là hậu quả đáng báo động của vấn nạn hút thuốc lá đang diễn ra hằng ngày. Bởi vậy, thuốc lá chính là chất độc hại được xếp vào bậc nhất đang tồn tại trong môi trường sống của chúng ta hiện nay.

Vậy trong thuốc lá có gì mà lại gây nguy hại đến vậy? Ước tính trong một điếu thuốc lá có khoảng 7000 chất độc, thì có đến 60 chất gây ung thư. Trong đó, đáng sợ nhất là chất nicotin, một loại chất lỏng có mùi, vị đắng, dễ xâm nhập vào cơ thể qua đường miệng, hô hấp, thậm chí cả qua da. Bên cạnh đó, trong khói thuốc lá có rất nhiều chất kích thích các khối u, người hút không bị ảnh hưởng ngay mà lâu dần sẽ ngấm vào cơ thể.

Với những thành phần như vậy, thuốc lá chính là bản án tử thân của cuộc sống con người. Mỗi năm trên thế giới có khoảng 5 triệu người chết vì thuốc lá, cao hơn số tử vong do tai nạn, mắc bệnh lao và AIDS cộng lại. Nếu không có biện pháp ngăn chặn, chỉ cần 30 năm nữa, con số ấy sẽ tăng lên là 10 triệu ca.

Người hút thuốc lá cũng có trung bình tuổi thọ thấp hơn người không hút là từ 5 đến 8 năm. Như vậy cứ hút một điếu thuốc là ta đã tự đánh mất đi 5,5 phút của cuộc sống. Hậu quả cuối cùng là vậy nhưng điều đáng nói là nó không đến ngay, nên những người hút thuốc lá hay nạn nhân của vấn nạn này không quá sợ hãi, đề phòng.

Vậy thuốc lá từ từ hủy hoại sức khỏe của con người như thế nào? Đầu tiên, khói thuốc được đưa vào phổi, đây là cơ quan ảnh hưởng đầu tiên. Người ta nghĩ ngay đến ung thư phổi từ thuốc lá. Nhưng đó là hậu quả nặng nề nhất mà phổi chịu tác động của thuốc lá. Còn bình thường, khói thuốc sẽ làm cho người hút dễ bị viêm phế quản, viêm phổi, nhưng đáng ngại nhất là bệnh phổi nghẽn mãn tính.

Do khói thuốc sẽ làm kích thích đường thở, làm viêm nhiễm, tiết nhiều đờm, các lông run có nhiệm vụ bài tiết chất bẩn ra khỏi phổi bị tê liệt, bị phá hủy dẫn đến viêm phổi. Nếu tình trạng viêm kéo dài dẫn đến mãn tính thì hậu quả của nó rất lớn. Đó là người bệnh chỉ cần vận động nhẹ sẽ cảm thấy khó thở, nghẹt thở, rồi lâu dần ngay cả khi không làm gì cũng bị vậy. Biến chứng của nó có thể dẫn đến suy hô hấp.

Điều này gây ra rất nhiều phiền toái. Khi đó người mắc chứng này sẽ không lao động được, không tự phục vụ được, chất lượng cuộc sống giảm sút nhiều và dẫn đến nguy cơ tử vong cao.

Nhưng đó mới chỉ là phổi, hút thuốc lá còn là nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh khác nữa. Trong đó có những căn bệnh dễ gây tử vong hàng đầu trên thế giới, điển hình là các bệnh ung thư, tim mạch, giảm trí nhớ. Ít ai nghĩ rằng thuốc lá cũng gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng sinh sản.

Đàn ông hút thuốc thường xuyên có thể làm giảm 75% lượng tinh trùng, giảm khả năng thụ thai. Phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi, nguy cơ sảy thai cao hoặc trẻ được sinh ra dễ sinh non, nhẹ cân, dị tật, nặng hơn có thể bị các chứng về tim, hô hấp bẩm sinh.

Bên cạnh đó, người hút thuốc lá còn khiến cho răng vàng, miệng hôi và ngay cả mồ hôi tiết ra cũng gây mùi khó chịu. Da họ dễ xỉn, nhăn nheo hơn. Trong khi đó còn chưa kể việc hút thuốc rất dễ bị đánh giá về phẩm chất. Chẳng hạn một người có mặt ở những nơi công cộng, công sở, sử dụng thuốc lá bị coi là mất lịch sự. Trên xe bus, trong phòng họp, siêu thị, công viên, đặc biệt những nơi có nhiều trẻ em sẽ bị coi là thiếu tôn trọng người khác và kém hiểu biết.

Một tình trạng đáng báo động hiện nay là một bộ phận học sinh, nhất là nam sử dụng thuốc lá nhiều, thậm chí rất thành thục. Nếu đi ngoài đường nhìn thấy một bạn mặc áo đồng phục mà phì phèo điếu thuốc chắc chắn gây phản cảm. Hoặc nếu vào trường thì giấu giếm, chủ yếu tụ tập hút ở các nhà vệ sinh. Không chỉ làm hỏng mỹ quan trường học mà việc hút thuốc đó càng gia tăng thêm tác hại của nó.

Tuy nhiên điều đáng nói, hút thuốc lá không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến người hút mà còn gây tác hại nghiêm trọng đối với hít phải khói thuốc, hay còn gọi là “hút thuốc lá thụ động”. Theo con số thống kê của Bộ Y tế năm 2015, tỉ lệ bị phơi nhiễm với khói thuốc lá ở nhà chiếm 67,6%, tại nơi làm việc là 49%. Đặc biệt là tỉ lệ phơi nhiễm với khói thuốc lá ở nhà của phụ nữ là 70%, còn với trẻ em là gần 50%.

Thuốc lá đang là một trong những tác nhân gây nguy hại đến môi trường trầm trọng. Khói thuốc có thể tồn tại trong không khí hơn hai giờ đồng hồ, ngay cả khi không nhìn thấy hoặc ngửi thấy. Người thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc lá phải chịu tác động bằng hút 5 điếu thuốc mỗi ngày. Các chuyên gia y tế đã từng nhiều lần cảnh báo về mức độ nguy hại đối với trẻ em khi trong nhà có người lớn hút thuốc.

Trẻ sống trong môi trường này tăng nguy cơ mắc các bệnh về hô hấp, viêm tai giữa, làm suy yếu chức năng của phổi. Người lớn sống trong môi trường này cũng có nguy cơ mắc ung thư cao hơn 20 – 30%. Theo Tổ chức Y tế thế giới, hàng năm có 600.000 người tử vong do ảnh hưởng của hút thuốc lá thụ động. Và con số này

sẽ tiếp tục tăng nếu không có các biện pháp can thiệp ngăn chặn sự lan tỏa của khói thuốc ra môi trường sống.

Hiện nay trên hầu hết bao bì của các vỏ hộp thuốc lá đều có ghi những tác hại của việc hút thuốc lá, như: Hút thuốc lá gây ung thư phổi, Hút thuốc lá gây ung thư vòm họng, thanh quản, Hút thuốc lá gây bệnh tim mạch, Hút thuốc lá dẫn đến cái chết từ từ và đau đớn...

Vậy câu hỏi đặt ra tại sao việc sản xuất và bán thuốc lá chưa bị cấm? Phải chăng nguồn lợi kinh tế nó đem lại vẫn rất lớn? Hãy thử nhìn nhận về lợi ích kinh tế khi hút thuốc lá qua so sánh sau đây. Chi tiêu cho việc hút thuốc lá ở nước ta, cao gấp 3,6 lần phí tổn học hành, gấp 2,5 lần mức chi cho quần áo, gần gấp đôi chi cho khám chữa bệnh. Thật đáng ngạc nhiên khi thuốc lá vẫn được sản xuất, vẫn được bày bán, thậm chí còn dẫn đến tình trạng buôn lậu thuốc lá hoành hành ở các cửa khẩu biên giới.

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới, hiện nay đa số người hút thuốc lá là ở các nước đang phát triển. Với những mức độ nguy hại trầm trọng về sức khỏe, kinh tế mà nó để lại trên, rõ ràng việc hút thuốc lá đang trở thành bạn đồng hành của bệnh tật và nghèo đói. Các nước đang phát triển vì thế càng khó mà vững mạnh, thuốc lá cũng là một nguyên nhân gây cản trở sự tăng trưởng kinh tế. Hãy đừng để mình chết, đất nước mình “không lớn” vì thiếu hiểu biết.

### *Thuyết minh về tác hại của thuốc lá Ngữ văn lớp 8 mẫu 7*

Xã hội ngày càng phát triển, con người ngày càng được quan tâm song vẫn có không ít những tác nhân làm nguy hại đến sức khỏe của con người. Một trong số đó là thuốc lá!

Trên mỗi vỏ bao thuốc lá đều có dòng chữ “Thuốc lá có hại cho sức khỏe” vậy mà bất chấp điều cảnh báo ấy, người ta vẫn hút thuốc. Hút đến vàng răng, vàng cả ngón tay cầm thuốc, hơi thở hôi đến khó chịu với những người xung quanh... Có một thời, thuốc lá trở thành vật không thể thiếu trên bàn tiếp khách. Người lớn hút, trẻ nhỏ cũng hút. Nguyên nhân nào dẫn đến thói quen tai hại ấy? Do thói quan giao tiếp cũng có, do sự học đòi bắt chước thích tỏ ra mình là người “sành điệu” cũng có.

Hầu hết những người hút thuốc lá đều biết tác hại của nó. Trong thuốc lá có chứa Nicôtin là một chất gây nghiện. Hút thuốc lá nhiều có thể bị hỏng hệ hô hấp, dẫn đến ho, khó thở, tức ngực, thậm chí có thể gây rối phổi hoặc ung thư phổi. Như vậy, thuốc lá làm cho sức khỏe và tuổi thọ bị suy giảm nghiêm trọng. Không những thế thuốc lá còn làm tiêu hao túi tiền của người sử dụng. Có thể số tiền dành cho thuốc

lá không nhiều, nhưng nếu không hút thuốc lá, ta có thể dùng số tiền đó vào những việc khác hữu ích hơn. Đối với trẻ nhỏ việc học đòi, bắt chước hút thuốc lá vừa làm nguy hại đến sức khỏe vừa làm cho tâm tính bị thay đổi dẫn đến dối trá, trộm cắp vật để có tiền hút thuốc...

Thuốc lá không chỉ có hại đối với người trực tiếp sử dụng nó mà còn ảnh hưởng đến những người xung quanh vì khói thuốc lan trong không khí khiến họ cũng phải chịu ảnh hưởng nặng nề. Hiện nay, khi đến các nơi công cộng như bến xe, thậm chí cả trường học, trụ sở nhà nước, chúng ta vẫn bắt gặp nhiều người hút thuốc lá mà không hề quan tâm đến sức khỏe của mình và cảm giác của những người xung quanh. Như vậy họ đã gián tiếp làm nguy hại đến sức khỏe cộng đồng và vô tình làm cho môi trường bị suy thoái. Theo điều tra mới nhất của tổ chức y tế thế giới WHO, cứ theo đà hút thuốc hiện nay thì đến năm 2020 số người chết vì thuốc lá sẽ là 8 triệu người một năm. Tức là cao hơn số người chết vì HIV/AIDS, bệnh lao và tai nạn giao thông cộng lại. Dự báo ấy liệu có làm cho những con nghiện thuốc lá lưu tâm?

Thuốc lá có hại như vậy. Làm thế nào để ngăn chặn việc hút thuốc lá? Có lẽ cần tuyên truyền nhiều hơn về tác hại của nó trên các phương tiện thông tin đại chúng. Coi việc hút thuốc lá là hành vi không đẹp bởi nó là biểu hiện của nghiện ngập và của những con người dễ bị chi phối. Và yếu tố quan trọng nhất là tự bản thân phải ý thức cao, chủ động không tiếp cận với thuốc lá để giữ gìn, bảo vệ sức khỏe của chính mình và những người thân trong gia đình mình.

Thuốc lá có hại. Thuốc lá nguy hiểm cho sức khỏe. Bởi vậy thế hệ trẻ chúng ta hãy cùng nhau nói không với thuốc lá!

### *Thuyết minh về tác hại của thuốc lá mẫu 8 Văn 8 ngắn gọn nhất*

Thuốc lá gây hại cho con người, không chỉ với người hút thuốc mà còn ảnh hưởng đến cả những người xung quanh. Vì vậy chúng ta cần phải biết được tác hại của chúng, biết để không hút và giúp người thân của bạn từ bỏ thuốc lá.

Chúng ta có thể viết ra được không biết bao nhiêu là trang giấy để nói về tác hại thuốc lá. Mỗi năm, thế giới có 5 triệu người chết vì thuốc lá, nhiều hơn số tử vong do tai nạn, bị lao và AIDS cộng lại. Nếu không có biện pháp ngăn chặn, sau 25 năm nữa, con số này sẽ là 10 triệu ca; 2/3 trong số đó thuộc các nước đang phát triển. Thuốc lá được tạo nên từ những gì mà lại gây hại đến vậy?

Trong khói thuốc lá có hơn 4000 hóa chất trong đó có hơn 200 loại có hại cho sức khỏe, bao gồm chất gây nghiện, các chất gây độc và 43 được biết là nguyên nhân gây ung thư. Hút thuốc làm tăng tỉ lệ tử vong từ 30 đến 80%, chủ yếu là do các



bệnh ung thư (ung thư phổi), bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, các bệnh tim gây suy thoái giống nòi do làm giảm khả năng sinh sản ở cả nam và nữ.

Ngoài ra, hút thuốc còn làm giảm khả năng lưu thông của máu trong cơ thể, tăng nhịp tim và làm suy giảm sức khỏe của bạn, dẫn đến nhiều bệnh ung thư khác như ung thư miệng, đại tràng, vòm họng, thực quản, gan, thận. Các nhà khoa học đã khảo sát và tìm ra được rằng tuổi thọ trung bình của người hút thuốc ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 05 đến 08 năm, tức là khi hút 1 điếu thuốc tự ta đã làm mất đi 5,5 phút cuộc sống. Thế thì có phải chỉ có người hút mới chịu những tác hại xấu do thuốc lá?

Ngoài con đường hút thuốc trực tiếp, thuốc lá còn có thể gây hại qua việc ta hít phải khói thuốc của người khác. Trẻ em và người lớn, những người không hút thuốc nhưng sống trong khói thuốc của những người khác chịu rủi ro cao hơn hoặc bị mắc các bệnh kinh niên và cấp tính về họng, tai và trí tuệ cũng như sức khỏe thể chất bị ảnh hưởng. Phụ nữ có mang mà hút thuốc sẽ chịu rủi ro bị sẩy thai cao hơn, sinh con nhẹ cân, hoặc con bị ốm, tử vong. Trẻ sơ sinh của những người cha hút thuốc trong những tháng trước và trong thời gian mang thai của người mẹ có nguy cơ gấp đôi bị hở hàm ếch, bạch cầu và chịu mức rủi ro bị ung thư não cao hơn tới 40% so với những trẻ có cha không bao giờ hút thuốc. Đó là những ảnh hưởng không nhỏ tí nào.

Không chỉ gây bệnh, thuốc lá còn gây thiệt hại kinh tế rất lớn cho xã hội. Mỗi năm, một người có hút thuốc ở Việt Nam chi gần 700.000 đồng cho thuốc lá. Với 12 triệu người hút, một năm chúng ta tốn hơn 8.200 tỉ 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 gần gấp đôi mức chi cho khám chữa bệnh.

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 cho hậu quả của việc hút gây ra còn tốn kém hơn nhiều so với chi phí để mua thuốc. 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.

Trên thị trường hiện nay có rất nhiều loại thuốc lá mang nhãn mác phương Tây, nhiều người cứ nghĩ rằng người phương Tây hút thuốc nhiều. Thực ra không phải như vậy. Tại Hoa Kỳ và Canada, tỉ lệ người hút thuốc lá đang giảm một cách

nhanh chóng. Ở nhiều nước phương Tây, giờ đây việc hút thuốc lá ở những nơi công cộng như nhà hàng, bệnh viện và trường học là phạm pháp. Vì thuốc lá đang bị tẩy chay tại những nước này, các công ty thuốc lá đã để mắt tới những nước đang phát triển như đất nước chúng ta chẳng hạn. Các công ty thuốc lá muốn chúng ta tin rằng hút thuốc là cao sang

Thực ra hút thuốc là một thói quen của người nghèo. Người nghèo dễ dẫn tới hút thuốc nhất và cũng là người có ít khả năng tiền bạc để mua thuốc nhất. Số tiền mà người ta dùng để mua thuốc lá thay vì mua những đồ vật cần thiết cho cuộc sống là mối hiểm họa nghiêm trọng tới tài sản của mình và gia đình. Tiền tiêu tốn vào thuốc lá thay vì những thứ cần thiết cơ bản khác cho cuộc sống như thực phẩm, đồ dùng gia đình. Và còn nhiều nghịch cảnh khác không kể ra hết được.

Đã biết được những điều trên, chúng ta những người đã nghiện thuốc lá và những người chưa cần phải làm gì? Trước hết, đối với những người chưa hút, đừng hút thuốc và hãy động viên bạn bè mình không dùng thuốc lá! Áp lực phụ cũng có thể tích cực! Tiếp đó bạn có thể động viên họ hàng và bạn bè cai thuốc và giúp đỡ họ trong quá trình này.

Còn với những người đã nghiện hút, phải tìm được nguyên nhân vì sao mình lại hút thuốc, để từ đó tìm cách làm sao cho mình bỏ được. Và quan trọng nhất, ta phải quyết tâm cai thuốc: trước khi cai thuốc, ta phải quyết định thật sự mình muốn gì chứ không phải chỉ gia đình, bạn bè của mình muốn gì. Hãy lên kế hoạch cho tương lai, đưa ra các mục tiêu cho mình và lập kế hoạch để thực hiện và hãy tập trung vào các mục tiêu đó hút thuốc có thể xuất hiện trong quá trình thực hiện mục tiêu. Một trong những cách hữu hiệu nhất là nhai kẹo cao su mỗi khi muốn hút thuốc. Tập dần thói quen này dần sẽ thay thế hẳn luôn việc nghiện thuốc lá. Và sau khi ta đã bỏ được, đôi khi những cơn ghiền vẫn quay lại. Hãy sẵn sàng để đối phó nếu tình huống đó xảy ra. Cai thuốc không phải là việc dễ dàng nhưng nhiều người vẫn làm được.

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. 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.

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download thuyết minh về tác hại của thuốc lá ngữ văn lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.