

NGHỊ LUẬN HIỆN TƯỢNG ĐỜI SỐNG VỀ VẤN ĐỀ HÚT THUỐC LÁ CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

1. Dàn ý nghị luận xã hội về vấn đề hút thuốc lá có hại cho sức khỏe

- Mở bài:

+ Giới thiệu dẫn dắt vào vấn đề cần nghị luận.

+ Sức khỏe với chúng ta vô cùng cần thiết, nhưng có những người không màng đến điều này mà sử dụng thuốc lá, ảnh hưởng xấu rất lớn tới sức khỏe.

- Thân bài: Triển khai thành các luận điểm cụ thể như sau:

+ Giải thích: Hút thuốc lá là một hành động hít một hơi sâu khói thuốc lá vào phổi mà thành phần của nó là các chất độc hại và nguy hiểm nhất đối với sức khỏe.

+ Hiện trạng:

- Rất nhiều người sử dụng thuốc lá mọi lúc, mọi nơi.
- Trên đường bắt gặp hình ảnh thanh niên cầm điếu thuốc phì phèo. Trên tivi chiếu những cảnh phim hay quay lại những hình ảnh trong các quán bar nhiều người ngồi hút thuốc. Những quan nước chè các ông các bác các chú vừa hút thuốc vừa nói chuyện.

+ Vì sao hút thuốc lá có hại cho sức khỏe?

- Sức khỏe vô cùng quý giá, không chỉ vì một điếu thuốc mà gây hại đến sức khỏe chúng ta.
- Thành phần của thuốc lá toàn những hoá chất độc hại, nguy hiểm tính mạng con người.
- Hút thuốc lá ảnh hưởng trực tiếp tới phổi.
- Hút thuốc ảnh hưởng tới người xung quanh, đặc biệt trẻ nhỏ.

+ Tác hại của việc hút thuốc tới sức khỏe:

- Hút thuốc gây ra nhiều bệnh: ho, lao phổi, ung thư phổi, ung thư vòm họng.
- Hút thuốc nhiều có thể dẫn đến tử vong.
- Ngoài ra còn làm ô nhiễm bầu không khí khiến nhiều người bị ảnh hưởng.

+ Biện pháp:

- Tuyên truyền mọi người ngừng hút thuốc.
- Nâng cao ý thức mỗi người.
- Đưa những điều lệnh cấm với người hút thuốc.

- Kết bài:

+ Khẳng định lại vấn đề cần nghị luận.

+ Một điếu thuốc nhỏ làm thoả mãn sự thèm muốn của bạn nhưng cũng đồng thời tích tụ lại và huỷ hoại dần cơ thể bạn.

2. Viết đoạn văn ngắn bàn về tác hại của thuốc lá

Một điều thuốc trong bình thường thế thôi mà tiềm ẩn biết bao những nguy cơ hủy hoại. Vậy mà ngày ngày, ta vẫn thấy bao người hút, bao tàn dư vút đây đó dọc đường, trước sảnh,... Phải chăng những chính sách, tuyên truyền của truyền thông, sự quản lý các ngành chức năng còn chưa chặt chẽ hay chính nhận thức của con người chưa thực sự rõ ràng? Vì vậy, để hạn chế và tiến tới chấm dứt tình trạng hút thuốc lá cần phải hành động một cách mạnh mẽ, đừng sống trên mớ lý thuyết suông. Ai ai cũng phải nhắc nhở, động viên nhau bỏ thuốc lá, những khẩu hiệu hành động phải được treo mọi nơi và có quy định xử phạt nghiêm minh tình trạng hút thuốc lá những nơi công cộng. Nếu có thể cần cấm việc sản xuất thuốc lá. Thuốc lá gây ra những tác hại rất lớn đối với đời sống con người. Trước hết, nó hủy hoại sức khỏe của những người trực tiếp hút thuốc. Trong thuốc lá có chứa nhiều chất độc, đặc biệt là chất ni-cô-tin. Chất ni-cô-tin có khả năng gây nghiện và nó cùng với những chất độc khác gặm nhấm sức khỏe con người gây bệnh viêm phế quản, ho lao, ung thư phổi.... Điều này lí giải tại sao phần lớn những người hút thuốc nhiều đều mắc ít nhất một bệnh nào đó về phổi. Hơn thế nữa, thuốc lá còn gây ảnh hưởng xấu đến môi trường. Khói thuốc lá, đầu thuốc lá, tàn thuốc lá, chúng đã cùng với rác rưởi góp phần tạo nên thảm họa ô nhiễm môi trường. Nguy hiểm hơn, khói thuốc lá còn gây bệnh cho những người không hút thuốc. Những người xung quanh hít phải khói thuốc và khói thuốc khiến họ chịu độc gấp bốn lần người trực tiếp hút thuốc. Việc hút thuốc lá thụ động này cũng khiến những người này mắc những bệnh nghiêm trọng về tim phổi.

3. Viết bài văn nghị luận về vấn đề hút thuốc lá có hại cho sức khỏe

Với mỗi người chúng ta điều gì là quan trọng nhất? Theo bạn là tiền bạc hay sự nghiệp thành danh? Câu trả lời đó chỉ là những điều bạn muốn. Còn điều quan trọng nhất với bạn đó là sức khỏe. Có sức khỏe mọi điều bạn muốn đều có thể thành sự thực. Nhưng thực tế ngày nay có nhiều người lại tự hủy hoại sức khỏe của mình bằng điều thuốc lá dù biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe.

Hút thuốc lá là một hành động hít một hơi sâu khói thuốc lá vào phổi mà thành phần của nó là các chất độc hại và nguy hiểm nhất đối với sức khỏe. Mặc dù thuốc lá khi hút rất có hại cho sức khỏe nhưng theo thực tế ngày nay hình ảnh con người trên tay cầm điếu thuốc lại trở thành quen thuộc. Trên đường bắt gặp hình ảnh thanh niên cầm điếu thuốc phì phèo. Trên TV chiếu những cảnh phim hay quay lại những hình ảnh trong các quán bar nhiều người ngồi hút thuốc. Những quan nước chè các ông các bác các chú vừa hút thuốc vừa nói chuyện. Việt Nam là một trong những nước có tỷ lệ nam giới hút thuốc lá cao nhất thế giới với 47,4% nam giới trưởng thành hút thuốc. Trong tổng số 15 triệu người hút thuốc có 12,8 triệu (39,4% nam và 1,2% nữ) hút thuốc lá điếu. Hiện có 4,1 triệu người lớn hút thuốc lá (GATS 2010).

Thỉnh thoảng, chúng ta sẽ dễ dàng bắt gặp các bạn trẻ ở lứa tuổi học sinh vẫn còn những non nớt trong tư duy và nhận thức của bản thân đã cầm điếu thuốc hút phì phèo. Họ đang bị làm tưởng hay ngộ nhận việc hút thuốc lá là biểu hiện của sự trưởng thành, chính chắn. Hay nói đúng hơn, các bạn đang có tâm lý muốn học làm người lớn, muốn thể hiện cái tôi cá nhân của mình cho mọi người thấy. Họ muốn thể hiện “bản lĩnh người lớn”, muốn ra oai với các bạn đồng trang lứa. Hay đó cũng có thể là các bạn trẻ gặp quá nhiều những áp lực từ nhiều phía, bị bế tắc nên tìm phương thức giải tỏa bằng cách hút thuốc lá... Bên cạnh đó, rất nhiều bạn trẻ cũng bị những chi phối bởi những tác động khách quan bên ngoài. Ví dụ như các bạn bị những nhóm bạn bè xấu rủ rê, lôi kéo tập hút thuốc cho đúng là “đàn anh, đàn chị”. Hay ngay trong cuộc sống, trong gia đình có những người nghiện thuốc lá, làm cho các bạn trẻ học theo những tấm gương đó. Một trong những nguyên nhân không

thể không nhắc tới chính là sự thiếu quan tâm, sự giáo dục còn lỏng lẻo của gia đình và nhà trường.

Như vậy, không quá khó khăn để chúng ta có thể bắt gặp những bạn trẻ phì phèo điều thuốc lá ở vỉa hè, các quán game hay thậm chí là những góc khuất của các trường học. Có những bạn còn rất trẻ, chỉ khoảng học sinh cấp 2, cấp 3 cũng đã tập tành hút thuốc. Thậm chí, có những bạn chỉ mới là học sinh cấp 3 thôi cũng đã trở thành con nghiện thuốc lá, đi đâu cũng có sẵn bao thuốc ở trong cặp. Có những bạn vì sợ sệt nên hút len lút, vụng trộm. Nhưng cũng có những bạn thì ngênh ngang cầm điều thuốc đi khắp nơi. Thực trạng hút thuốc lá ở lứa tuổi học sinh đang thực sự ở con số đáng báo động.

Lợi ích của thuốc lá không thấy có nhưng tác hại xấu đến sức khỏe lại rất nhiều. Hút thuốc lá là nguyên nhân gây nên nhiều loại ung thư như: Ung thư phổi, ung thư thực quản, ung thư thanh quản, ung thư miệng, ung thư thận và bàng quang, ung thư hậu môn trực tràng, ung thư bộ phận sinh dục... 90% số trường hợp ung thư phổi trên thế giới là người hút thuốc trực tiếp và 5% số ca ung thư phổi là gián tiếp. Hút thuốc không gây cơn hen nhưng làm cho bệnh hen nặng lên, tỉ lệ tử vong ở người bị hen đang hoặc đã từng hút thuốc thì tăng gấp trên 2 lần so với những người không hút thuốc. Những người hút thuốc hay bị nhiễm trùng đường hô hấp hơn những người không hút thuốc và thường bị nặng hơn. Đặc biệt với trẻ em hít phải khói thuốc lá có nguy cơ mắc các bệnh đường hô hấp, viêm tai giữa, tăng nguy cơ lên cơn hen và mức độ nặng của bệnh hen. Ngoài ra khói thuốc lá làm ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ của trẻ.

Những tác hại tiêu cực mà thuốc lá gây ra đã đặt ra bài toán về vấn đề phòng và chống lại khói thuốc. Để làm được điều này, trước hết, chúng ta cần tuyên truyền, phổ biến sâu rộng hơn nữa về ảnh hưởng của thuốc để nâng cao ý thức của con người. Đồng thời giảm tỉ lệ người hút thuốc bằng việc áp dụng và đẩy mạnh các phương pháp hỗ trợ cai thuốc, từ bỏ thói quen sử dụng thuốc lá,...

Qua những gì đã phân tích, ta có thể thấy được những hiểm họa khôn lường mà khói thuốc gây ra. Là học sinh, chúng ta cần góp sức vào cuộc chiến chống lại khói thuốc bằng việc không sử dụng thuốc lá và nhắc nhở những người xung quanh về tác hại do thuốc lá gây ra.