**TÁC HẠI CỦA RƯỢU BIA**

***Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới, mức tiêu thụ rượu, bia của người Việt Nam năm 2018 cao so với nhiều quốc gia trong khu vực. Ước tính trung bình mỗi người Việt Nam trên 15 tuổi tiêu thụ 8,3 lít cồn nguyên chất trong một năm, nhiều hơn so với người Trung Quốc và cao gấp 4 lần so với người Singapore.***



*(ảnh minh họa)*

Sử dụng rượu, bia là thói quen tiêu dùng đã tồn tại lâu đời ở nhiều nước cũng như ở Việt Nam, được coi là phương tiện giao tiếp xã hội. Tuy nhiên, việc gia tăng tiêu thụ rượu, bia như hiện nay đồng nghĩa với hao tổn nhiều về sức khỏe, tiền bạc và những hệ lụy khác do sử dụng rượu bia đem lại như: tai nạn giao thông, chấn thương, bạo lực gia đình, mất an ninh trật tự,...  
Các bằng chứng khoa học chứng minh: rượu, bia là nguyên nhân trực tiếp của ít nhất 30 bệnh, chấn thương và là nguyên nhân gián tiếp của ít nhất 200 loại bệnh tật nằm trong danh mục phân loại bệnh tật quốc tế ICD 10, là một trong bốn yếu tố nguy cơ chính đối với các bệnh không lây nhiễm.  
***Tác hại của rượu, bia đến 5 cơ quan nội tạng quan trọng của cơ thể:****- Tác hại đối với Tim:* uống quá nhiều rượu, bia thường xuyên, kéo dài có thể gây ra hiện tượng làm giảm sức co bóp của cơ tim, dẫn đến lưu lượng máu vận chuyển đi đến các cơ quan trong cơ thể không đều. Đó là lý do những người nghiện rượu thường bị bệnh cơ tim, có thể gây giãn và chảy xệ cơ tim. Người mắc bệnh cơ tim thường khó thở, rối loạn nhịp tim, mệt mỏi, gan to và ho dai dẳng.  
 *- Tác hại đối với Gan:* Khi rượu, bia vào cơ thể, chỉ khoảng 10% lượng cồn đào thải qua đường nước tiểu, mồ hôi và hơi thở, 90% còn lại sẽ đến thẳng gan. Tại đây, chất cồn từ rượu, bia sẽ được gan xử lý, tiến hành quá trình khử độc. Tuy nhiên khả năng của gan chỉ có hạn, chỉ có thể xử lý một lượng cồn nhất định mỗi giờ. Nếu nồng độ cồn trong máu càng cao thì thời gian xử lý càng lâu. Khi lượng cồn vượt quá, tế bào gan hoạt động quá tải, cồn trong rượu chuyển hóa thành acetaldehyde – chất rất độc không chỉ với gan mà còn cả với thần kinh, thị giác, dạ dày, đường tiêu hóa, tích tụ lại ở lá gan. Các bệnh chủ yếu về gan mà những người uống rượu, bia gặp phải là: gan nhiễm mỡ, viêm gan, xơn gan; lâu ngày, tế bào gan bị phá hủy dẫn đến ung thư gan.  
 *- Tác hại đối với Thận:* do rượu, bia có tác dụng lợi tiểu, làm cho thận không thể điều chỉnh chức năng dòng chảy của chất lỏng cơ thể một các bình thường, dẫn đến phân phối các ion natri, kali và clorua bị rối loạn, mất cân bằng điện giải. Uống quá nhiều rượu, bia cũng có thể dẫn đến tăng huyết áp, đây là nguyên nhân lớn thứ hai gây suy thận.  
 *- Tác hại đối với Não:* Uống rượu làm chậm việc truyền thông tin giữa các chất dẫn truyền thần kinh não có thể dẫn đến những thay đổi trong hành vi và tâm trạng của người uống rượu, cụ thể như gây lo lắng, trầm cảm, mất trí nhớ và co giật. Nếu tình trạng dinh dưỡng của người uống rượu ở trong điều kiện kém, phù não sẽ xảy ra và các triệu chứng kèm theo đáng sợ hơn là mất trí nhớ, nhầm lẫn, ảo giác, mất khả năng phối hợp cơ.  
 *- Tác hại đối với tuyến Tụy:* uống bia, rượu quá nhiều có thể làm rối loại chức năng của tuyến tụy, khiến cho nó tiết ra quá nhiều enzyme bên trong, thay vì vận chuyển enzyme vào ruột non. Sự tích tụ enzyme trong tuyến tụy cuối cùng dẫn đến viêm tụy. Viêm tụy có thể diễn ra nhanh như một cơn đau cấp tính, các triệu chứng bao gồm đau bụng, buồn nôn, tăng nhịp tim, tiêu chảy và sốt. Tuy nhiên nó cũng có thể tấn công tụy có tính chất mãn tính, dẫn đến chức năng tuyến tụy hoạt động chậm, gây ra bệnh tiểu đường và thậm chí tử vong.  
  
 Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia đã được Quốc hội ban hành và có hiệu lực kể từ ngày 01/01/2020. Để Luật đi vào cuộc sống và thực sự có hiệu quả, đòi hỏi các ngành, các cấp, các tổ chức đoàn thể và toàn xã hội cần nêu cao vai trò trách nhiệm trong việc triển khai các nội dung quy định của Luật, trong đó cần đẩy mạnh tuyên truyền sâu rộng đến các tầng lớp nhân dân, nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi, có lối sống lành mạnh, giảm thiểu tối đa tình trạng lạm dụng bia, rượu như hiện nay.  
  
 ***Anh Đức***

*(Theo trang thông tin Sở y tế Tỉnh Cao Bằng)*