

PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA RƯỢU, BIA

Theo tổ chức phi chính phủ HealthBridge tại Việt Nam cho thấy mỗi năm cả nước ta tiêu thụ khoảng 3 tỷ lít bia, 200 triệu lít rượu. Đáng lưu ý khi có đến 70% đàn ông Việt Nam uống rượu, bia và cứ trong 4 người thì có 1 người sử dụng rượu, bia ở mức độ có hại. Bất kể từ dịp gì, từ các buổi liên hoan cho đến các đám hiếu, hỷ và thậm chí trong cả các bữa cơm hàng ngày người ta vẫn uống bia rượu như một nhu cầu tất yếu. Và nhiều người vẫn nghĩ, mỗi tuần uống 2-3 lần, mỗi lần dăm bảy chén là bình thường, có gì mà nguy hại. Chính sự coi nhẹ này một phần lý giải vì sao tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến rượu bia ở nước ta lại ngày càng gia tăng.

Ngoài những tác hại dễ nhận thấy sau khi uống như: đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, mệt mỏi, chất cồn trong rượu bia còn ảnh hưởng đến nhiều cơ quan trong cơ thể, gây ra nhiều tác hại cho cơ thể mà chúng ta không ngờ tới.

Đáng lưu ý nhất là rượu bia gây hại mạnh nhất lên gan, có thể dẫn tới các bệnh lý nghiêm trọng về gan, khiến gan không chuyển hóa được chất độc, làm các độc tố tồn ứ trong cơ thể, gây độc cho các cơ quan. Việc này tạo thành vòng lặp lại khiến cơ thể suy yếu nhanh chóng và rất dễ mắc các bệnh lý về gan sau như xơ gan do rượu hoặc ung thư gan.

Ngoài các bệnh lý về gan, những người uống nhiều rượu bia còn phải đối mặt với hàng loạt các vấn đề về sức khỏe như bệnh lý tim mạch, gút, viêm loét dạ dày - tá tràng, tiểu đường, cao huyết áp...gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bản thân, gia đình và xã hội.

Với mục tiêu nhằm giảm tác hại của việc sử dụng rượu, bia đối với sức khỏe, xã hội, kinh tế thông qua các biện pháp về giảm mức tiêu thụ rượu, bia; quản lý việc cung cấp, hạn chế tính sẵn có của rượu, bia; giảm tác hại, bảo đảm nguồn lực để phòng, chống tác hại của rượu, bia góp phần bảo vệ, nâng cao sức khỏe người dân, phòng ngừa tai nạn giao thông và các tác động đến kinh tế, xã hội, ngày 14/6/2019, tại kỳ họp thứ 7, Quốc hội khóa XIV đã thông qua Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia (sau đây gọi tắt là Luật) có hiệu thi hành từ ngày 01/01/2020.

Để việc triển khai thực hiện có hiệu quả các quy định của Luật trong thực tiễn cuộc sống, chúng ta cần lưu ý một số quy định sau:

- **Thứ nhất:** Cấm ép buộc người khác uống rượu, bia: Tại khoản 1 Điều 5 Luật quy định cấm hành vi: “**Xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia**”. Kể từ ngày 01/01/2020, người nào thực hiện hành vi xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia là vi phạm pháp luật. Hành vi xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia có thể hiểu là hành vi rủ rê, ép người khác uống không theo ý muốn của họ hay là hành vi thách đố nhau uống rượu, bia.

- **Thứ hai:** Đã uống rượu, bia thì không lái xe: Tại Điều 5 của Luật có 13 hành vi bị nghiêm cấm, trong đó đáng chú ý là hành vi: “**Điều khiển phương tiện giao thông mà trong máu hoặc hơi thở có nồng độ cồn**”. Như vậy, việc cấm lái xe khi vừa uống rượu, bia đã chính thức được luật hóa. Đây là một quy định hoàn toàn mới so với quy định trước đây được quy định trong Luật Giao thông đường bộ năm 2008, đó là “**Cấm điều khiển phương tiện giao thông mà trong máu hoặc hơi thở có nồng độ cồn vượt mức quy định của pháp luật về an toàn giao thông**”. Điều này đồng nghĩa với việc chỉ cần người điều khiển phương tiện giao thông mà trong máu có nồng độ cồn là đã vi phạm chứ không cần phải có nồng độ cồn vượt mức so với quy định trước đây thì sẽ bị xử lý theo quy định của pháp luật. Đây là một điểm mới rất quan trọng mà tất cả chúng ta cần phải nắm rõ để tránh vi phạm. Quy định này cũng nhằm giảm thiểu đến mức thấp nhất những vụ tai nạn giao thông nghiêm trọng xảy ra do lái xe sử dụng rượu, bia thiếu ý thức, không tuân thủ pháp luật trong thời gian qua.

Hiện nay, việc xử phạt đối với hành vi điều khiển phương tiện giao thông mà trong máu hoặc hơi thở có nồng độ cồn được thực hiện theo Nghị định số 168/2024/NĐ-CP ngày 26/12/2024 của Chính phủ, theo đó, các mức xử phạt đều cao hơn so với trước đây.

- **Thứ ba:** Không quảng cáo rượu, bia dưới 5,5 độ trong thời gian từ 18 giờ đến 21 giờ. Theo quy định, việc quảng cáo đối với rượu có độ cồn từ 15 độ trở lên bị nghiêm cấm. Đối với trường hợp quảng cáo rượu, bia có độ cồn dưới 5,5 độ phải tuân thủ các quy định nghiêm ngặt tại khoản 3 Điều 12 của Luật, cụ thể: “Không quảng cáo trên truyền hình trong thời gian từ 18 giờ đến 21 giờ hàng ngày, trừ trường hợp quảng cáo có sẵn trong các chương trình thể thao mua bản quyền tiếp sóng trực tiếp từ nước ngoài và trường hợp khác theo quy định của Chính phủ”.

Thời gian từ 18 giờ đến 21 giờ hàng ngày được coi là “khung giờ vàng” để quảng cáo. Việc quy định thời gian quảng cáo trong khoảng thời gian này là một trọng những biện pháp nhằm giảm mức tiêu thụ rượu, bia.

- **Thứ tư:** Tổ chức, cá nhân kinh doanh không được tài trợ bằng sản phẩm rượu, bia: Tài trợ là hình thức hỗ trợ bằng tiền mặt, sản phẩm hay một dịch vụ nào đó của doanh nghiệp cho các cơ quan, tổ chức, cá nhân; đồng thời là một hình thức quảng cáo, tiếp thị của doanh nghiệp. Rượu, bia là mặt hàng không khuyến khích tiêu dùng, nên cần có quy định để quản lý hoạt động tài trợ của tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh rượu, bia. Do đó Điều 14 quy định: “Tổ chức, cá nhân kinh doanh rượu, bia thực hiện tài trợ phải tuân thủ các quy định của pháp luật có liên quan đến việc tài trợ và không được tài trợ bằng sản phẩm rượu, bia”. Việc quản lý tài trợ của tổ chức, cá nhân kinh doanh rượu, bia cũng là một trong những biện pháp giảm mức tiêu thụ của rượu, bia.

Thứ năm: Phải niêm yết thông báo không bán rượu, bia cho người dưới 18 tuổi; Tại khoản 5 Điều 32 của Luật quy định: “**Cơ sở bán, rượu, bia phải niêm yết**

thông báo không bán rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi. Trường hợp nghi ngờ về độ tuổi của người mua rượu, bia thì người bán có quyền yêu cầu người mua xuất trình giấy tờ chứng minh".

Dưới đây là những tác hại của rượu bia gây cho người uống:

Như chúng ta đã biết, uống rượu bia nhiều sẽ khiến chúng ta thường có cảm giác: đau nhức đầu, nôn, mệt mỏi, lú lẫn... không những thế về lâu dài sẽ là một trong những nguyên nhân tiềm ẩn gây ra các vấn đề liên quan đến gan, thận, thần kinh, tim mạch, ung thư và nhiều vấn đề khác nữa...

Ảnh hưởng tới não bộ: Khi một lượng cồn lớn vào trong cơ thể chúng gây rối loạn bộ não của cơ thể, khiến bộ não của chúng ta không còn kiểm soát, điều chỉnh được các hoạt động của các trung tâm dưới vỏ. Từ đó gây ra các hành động tiêu cực của người uống như đi đứng loạng choạng, phản ứng chậm, mất kiểm soát và liêu lĩnh hơn.

Tác hại với dạ dày: Theo một số nghiên cứu, khi rượu bia vào trong cơ thể chúng bị phân hủy từ ethanol thành các acetaldehyde (chất rất độc) có thể gây viêm loét dạ dày. Khi lượng bia, rượu đưa vào cơ thể quá nhiều sẽ gây ra bệnh viêm loét dạ dày, loét dạ dày và tá tràng.

Tác hại với gan: Khi rượu vào cơ thể nó được hấp thụ nhanh với 20% hấp thu tại dạ dày và 80% tại ruột non, sau 30 -60 phút toàn bộ rượu được hấp thu hết. Sau đó, rượu được chuyển hóa chủ yếu vào tại gan (90%). Chính vì lý do này mà chức năng gan các chất độc khác nhau do máu mang từ ruột hoặc ở ngoài đến gan bị suy giảm, dẫn đến việc gan bị nhiễm mỡ, xơ gan và nghiêm trọng hơn nữa là ung thư gan.

Tác hại với tim mạch, huyết áp: Rượu gây ra thiếu B1, làm cho người bệnh cảm thấy mệt mỏi, phù, tím tái, giảm khả năng gắng sức... dần dần dẫn tới suy tim. Nhiễm độc rượu dẫn tới viêm cơ tim cấp, gây nguy cơ tử vong cao. Ngoài ra, rượu còn gây rối loạn nhịp nhĩ hay nhịp thất, nhất là nhịp nhanh kịch phát ở những người bình thường.

Giảm sức đề kháng của cơ thể: Rượu bia làm giảm khả năng tấn công vi khuẩn và phòng ngừa bệnh tật của hệ miễn dịch. Chính vì thế mà người say rượu rất dễ bị cảm, trúng gió ...

Ảnh hưởng đến sức khỏe: Rượu bia làm suy yếu sự trao đổi chất, gia tăng axit uric – nguyên nhân của bệnh gout. Người uống rượu sẽ thường cảm thấy đau nhức, mỏi xương khớp.

Ảnh hưởng đến khả năng tình dục và sức khỏe sinh sản: Đối với nam giới, nồng độ cồn trong máu từ 8 -10 g/100cc đủ làm giãn nở mạch máu, gây cản trở quá trình quan hệ, đặc biệt rượu bia còn làm ảnh hưởng chất lượng tinh trùng, khi kết hợp với trứng dễ thụ thai dễ dẫn đến suy yếu thể hệ.

Đối với nữ giới nghiện rượu sẽ làm suy yếu vùng hạ đồi - tuyến yên, buồng trứng dẫn đến trứng không rụng nữa, gây rối loạn kinh nguyệt, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, gây nguy cơ sinh non...

Gây ra các bệnh về tâm thần: Rượu là một chất tác động tâm thần mạnh. Sử dụng rượu nhiều sẽ gây ra một số các bệnh lý rối loạn tâm thần.

Nguồn tin: Báo VnExpress