



Australian Government

GIVE UP
FOR GOOD

Những điều cần biết về thuốc lá điện tử



Hút thuốc lá điện tử (vaping) đã tăng nhanh ở Úc, nhất là ở những người từ 14–24 tuổi. Họ là thế hệ đầu tiên tiếp xúc với nicotine chủ yếu qua hút thuốc lá điện tử thay vì thuốc lá.

Vậy, thuốc lá điện tử là gì?

Đừng nhầm lẫn bởi các biệt ngữ – vape, mod, hệ thống bình chứa (tank system), e-cig và bút điện tử, tất cả đều là các dạng của thuốc lá điện tử.

Hút thuốc lá điện tử (vaping) là việc sử dụng thuốc lá điện tử, hay còn gọi là ‘vape’, một thiết bị chạy bằng pin có thể có hình dạng giống như điều thuốc, xì gà, tẩu hoặc các vật dụng thông thường như là bút màu highlight hoặc cái USB. Dung khí (sương hoặc hơi nước) từ thuốc lá điện tử được tạo ra bằng cách làm nóng hóa chất lỏng để người ta hít vào.

Thuốc lá điện tử cung cấp nicotine cho người sử dụng và mô phỏng động tác và cảm giác của việc hút thuốc. Hút thuốc lá điện tử như thế này thường được gọi là ‘vaping.’

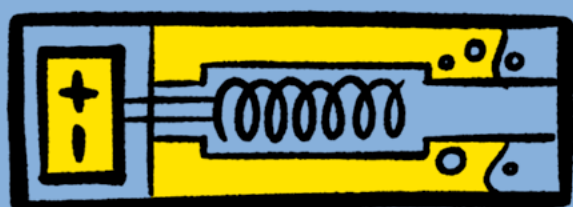
Hơi nước do thuốc lá điện tử tạo ra có an toàn không?

Không. Gọi khí thải từ thuốc lá điện tử là ‘hơi nước’ sẽ tạo ra ấn tượng rằng đó chỉ là hơi nước. Nhưng không phải vậy. ‘Đám mây’ hoặc dung khí thoát ra khi hút thuốc lá điện tử là một hợp chất các loại khí và các giọt hóa chất li ti. Khi hút, tia hóa chất rất mịn này xâm nhập vào cơ thể quý vị qua phổi, nơi các hạt hóa chất nhỏ có thể bám vào.

Hầu hết các loại thuốc lá điện tử ở Úc đều có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có. Hơn 200 hóa chất riêng biệt được phát hiện có trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp, bao gồm các chất có hại như formaldehyde, acetone và các kim loại nặng.

Bình chứa chất lỏng điện tử được làm nóng

Dung khí (sương hoặc hơi nước) hít vào



Pin

Vòng xoắn

Hút thuốc lá điện tử và sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần

Hút thuốc lá điện tử ngắn hạn hoặc dài hạn đều nguy hiểm cho sức khỏe.

Quý vị có thể bị:

viêm phổi và kích ứng họng

ho dai dẳng và thở khò khè

các vấn đề về thở

hụt hơi

tổn thương phổi vĩnh viễn

buồn nôn

ngộ độc nicotine

lệ thuộc vào nicotine.

Nicotine trong thuốc lá điện tử rất dễ gây nghiện và cũng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần.

Quý vị có thể bị triệu chứng nghiện nicotine bao gồm:

thay đổi tâm trạng

khó tập trung

cảm thấy bồn chồn, bất an, khó chịu và/hoặc lo lắng

Hút thuốc lá điện tử có thể gây lệ thuộc vào nicotine và gây hại cho bộ não của người trẻ, khi bộ não vẫn còn đang phát triển cho đến giai đoạn từ giữa tới cuối tuổi 20. Hút thuốc lá điện tử có thể gây hại cho bộ phận trong não có chức năng kiểm soát sự tập trung, việc học tập và trí nhớ. Việc hút cũng có thể gia tăng cơ hội sử dụng các chất gây nghiện khác.



Hút thuốc lá điện tử và sự lệ thuộc vào nicotine

Hầu hết các thuốc lá điện tử có chứa nicotine, là chất rất dễ gây nghiện. Nicotine kích hoạt các thụ thể trong não. Khi các thụ thể này được kích hoạt, chúng sẽ tiết ra một hóa chất ở não gọi là dopamine, làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu.

Khi nồng độ nicotine trong cơ thể giảm đi, não sẽ thêm thêm dopamine. Quý vị hút thuốc lá điện tử càng lâu, thì quý vị càng cần nhiều dopamine để cảm thấy dễ chịu.

Khi quý vị ngừng hút thuốc lá điện tử, nồng độ nicotine trong máu tụt xuống. Sự lệ thuộc vào nicotine có thể làm cho quý vị khó tập trung, quý vị có thể bị thay đổi tâm trạng và thậm chí có thể cảm thấy khó chịu, thất vọng, giận dữ hoặc lo lắng.

Đây là tình trạng nghiện nicotine.

Các cải cách của Chính phủ Úc

Chính phủ Úc muốn bảo vệ giới trẻ khỏi các tác hại của hút thuốc lá điện tử và sự lệ thuộc vào nicotine.

Luật pháp về thuốc lá điện tử và hút thuốc lá điện tử đã thay đổi.

Kể từ ngày 1 tháng Bảy 2024, tất cả thuốc lá điện tử chỉ có thể được bán bởi hiệu thuốc. Các cơ sở bán lẻ không phải là hiệu thuốc mà bán bất cứ loại thuốc lá điện tử nào là bất hợp pháp.

Kể từ ngày 1 tháng Mười 2024, những người 18 tuổi trở lên sẽ không cần phải có toa để mua thuốc lá điện tử có chứa nicotine nhưng họ phải nói chuyện với dược sĩ trước khi mua. Những người dưới 18 tuổi sẽ vẫn cần phải có toa.



Các thay đổi khác nhằm để cho thuốc lá điện tử được an toàn hơn bao gồm quy định nồng độ nicotine trong thuốc lá điện tử bán tại các hiệu thuốc không cần có toa giới hạn ở mức 20 mg/mL. Những người nào cần có thuốc lá điện tử nồng độ nicotine cao hơn sẽ cần phải có toa.

Luật nhằm mục tiêu là việc cung cấp thuốc lá điện tử cho mục đích thương mại và việc cung cấp bất hợp pháp. Các cá nhân, kể cả những người dưới 18 tuổi, có thuốc lá điện tử trong người để sử dụng cá nhân sẽ không phải là mục tiêu của các luật được thay đổi.

Đọc thêm về các luật mới đối với thuốc lá điện tử tại **Các cải cách quy định đối với thuốc lá điện tử** hoặc tại tga.gov.au

Lý do từ bỏ

Bỏ hút thuốc lá điện tử là một bước quan trọng để cải thiện sức khỏe thể chất và tâm thần. Nếu quý vị đang cố gắng bỏ, quý vị có thể bị cảm giác thèm và thấy khó bỏ hút thuốc. Điều này là bình thường. Hãy nhắc nhở bản thân vì sao việc bỏ hút lại tốt cho quý vị và nên nhớ rằng nếu phải qua nhiều lần thử để không hút thuốc lá điện tử nữa thì cũng không sao cả - hãy tiếp tục cố gắng!

Làm sao để từ bỏ

Có rất nhiều phương án hỗ trợ quý vị bỏ hút thuốc lá điện tử.

Quitline (13 7848) là dịch vụ tư vấn qua điện thoại được bảo mật. Quý vị có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn về các cách bỏ hút. Ở một số tiểu bang và vùng lãnh thổ, quý vị có thể nói chuyện trực tuyến với chuyên viên tư vấn.

Bác sĩ GP hoặc chuyên viên y tế tin cậy có thể cho quý vị lời khuyên hữu ích về cách bỏ hút.

Chia sẻ hành trình bỏ hút với bạn bè là những người ủng hộ quyết định của mình.

Ghi nhớ rằng rất nhiều người trẻ nhận thấy là phải thử bỏ vài lần thì mới bỏ hẳn được. Điều quan trọng là phải tiếp tục cố gắng, ngay cả khi phải mất vài lần thử bỏ thì mới bỏ hẳn được.

Để có thêm thông tin và để được sự giúp đỡ để bỏ hút, truy cập health.gov.au/vaping, quit.org.au, tải về ứng dụng **My QuitBuddy** hoặc nói chuyện với chuyên viên y tế.

Ứng dụng My QuitBuddy bao gồm các tính năng rất tốt giúp quý vị lập kế hoạch và bỏ hút thành công. Giới hạn tuổi có thể áp dụng – kiểm tra với cửa hàng ứng dụng để có thêm chi tiết.

**CHÚNG TA HÃY SÁT CÁNH VỚI HÀNG NGÀN NGƯỜI
BỎ HÚT THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ**

Tìm sự hỗ trợ



My QuitBuddy

health.gov.au/vaping/translated