



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



***Những câu hỏi
thường gặp*** về thuốc lá điện tử
dành cho cha mẹ
và người chăm sóc

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

Thuốc lá điện tử là gì?

Hút thuốc lá điện tử (vaping) là việc sử dụng thuốc lá điện tử (e-cigarette), hay còn gọi là 'vape', một thiết bị chạy bằng pin có rất nhiều hình dạng và kích thước khác nhau và có thể trông giống như điếu thuốc, xì gà, tẩu hoặc các vật dụng thông thường như là bút màu highlight hoặc cái USB. Thuốc lá điện tử thường đủ nhỏ để cho vào túi hoặc hộp đựng bút chì. 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.'

Vape, mod, hệ thống bình chứa (tank system), e-cigs và bút điện tử, tất cả đều là các dạng của thuốc lá điện tử.

Trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp có gì?

Hơn 200 các hóa chất riêng biệt được tìm thấy trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp, bao gồm formaldehyde, nicotine và các kim loại nặng.

Hầu hết các loại thuốc lá điện tử ở Úc đều có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

Thuốc lá điện tử có thể có chứa các chất nguy hiểm trong chất lỏng và trong dung khí. Một số hóa chất tìm thấy trong thuốc lá điện tử được biết là gây ung thư, như là:

formaldehyde (dùng trong keo dán công nghiệp và dùng để bảo quản thi thể trong bệnh viện và nhà quàn)

acetone (thường có trong chất tẩy sơn móng tay)

acetaldehyde (dùng trong các hóa chất, nước hoa và nhựa plastic)

acrolein (thường có trong thuốc diệt cỏ)

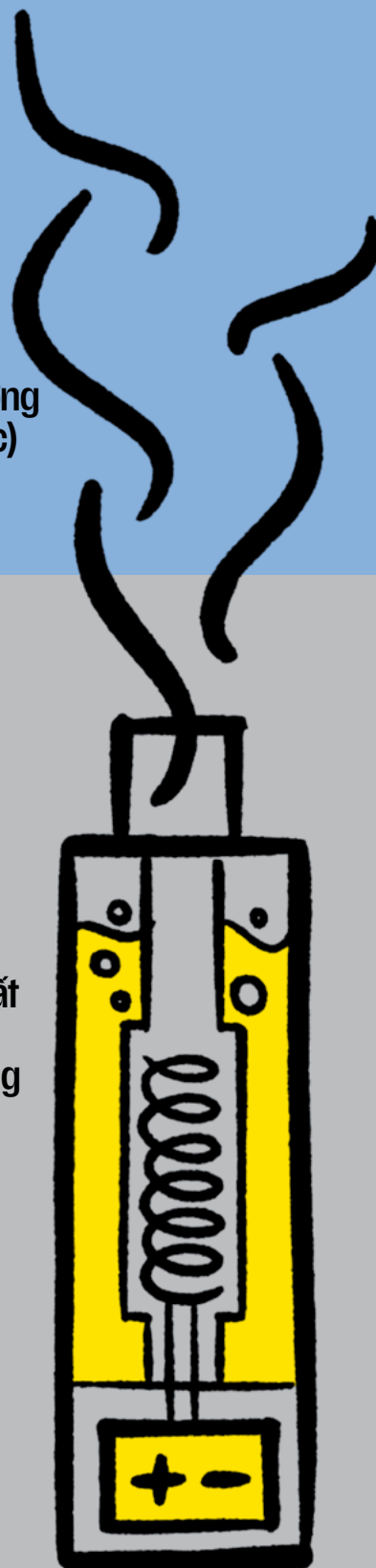
các kim loại nặng như là nickel, thiếc, và chì.

Dung khí (sương hoặc hơi nước) hít vào

Bình chứa chất lỏng điện tử được làm nóng

Vòng xoắn

Pin



Hút thuốc lá điện tử ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất như thế nào?

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

Tác động thể chất của hút thuốc lá điện tử có thể bao gồm:

viêm phổi và kích ứng ở họng

ho dai dẳng và thở khò khè

vấn đề về thở

hụt hơi

phổi bị tổn thương vĩnh viễn

buồn nôn

ngộ độc nicotine

lệ thuộc vào nicotine.

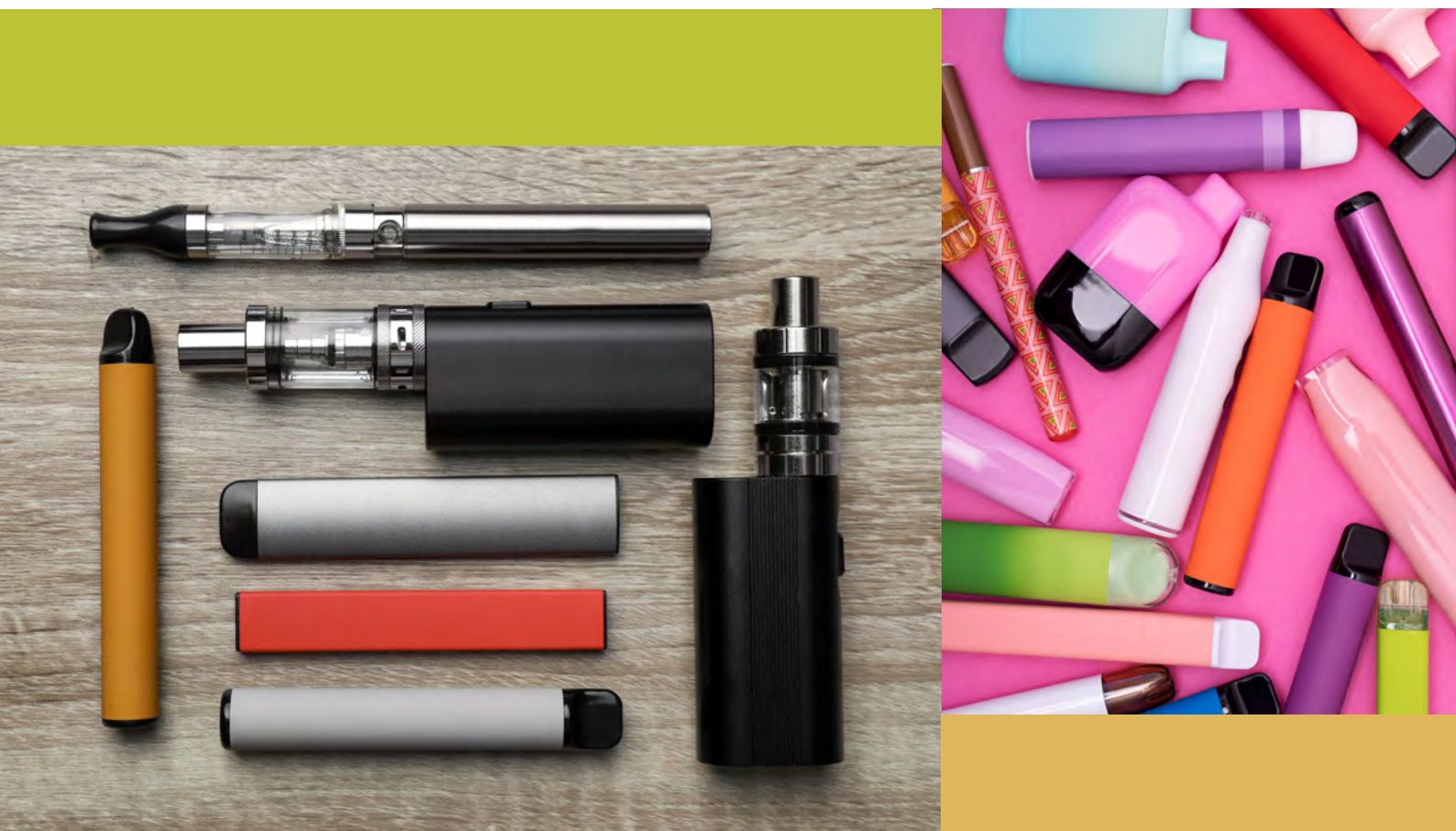
Hút thuốc lá điện tử trong các tình huống xã giao cũng gây tổn thương cho sức khỏe, bởi vì điều này có thể nhanh chóng dẫn tới sự lệ thuộc vào nicotine và mong muốn hút thuốc lá điện tử thường xuyên hơn.

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 qua phổi, và có thể gây ra nhiều tác động đối với sức khỏe.

Thuốc lá điện tử bất hợp pháp có mùi gì?

Thuốc lá điện tử bất hợp pháp thường được thêm chất tạo mùi vị vào chất lỏng và làm cho nó có mùi và vị ngọt. Mùi vị được thiết kế để thu hút giới trẻ có thể bao gồm mùi vị kẹo bông, nước ép trái cây và cola (nhưng danh mục còn có rất nhiều các chất tạo mùi vị khác nữa!).



Vì sao con tôi lại hút thuốc lá điện tử?

Thuốc lá điện tử bất hợp pháp thường có vị ngọt có thể thu hút giới trẻ. Thuốc lá điện tử cũng có bao bì thân thiện với giới trẻ có thể có màu sắc tươi sáng, hình hoạt hình hoặc làm trông giống như kẹo mút.

Quảng cáo thuốc lá điện tử cũng có thể mang lại cho giới trẻ ấn tượng rằng hút thuốc lá điện tử rất thú vị, rất tuyệt và là lựa chọn ít rủi ro hơn so với hút thuốc lá.

Nghiên cứu cho thấy rằng các nhà bán lẻ thuốc lá điện tử đang cố tình quảng bá cho giới trẻ trên truyền thông xã hội. **Đọc thêm ở đây** về cách truyền thông xã hội được dùng để quảng bá thuốc lá điện tử tới giới trẻ.

Một số các lý do con quý vị có thể thử thuốc lá điện tử bao gồm:

chúng tò mò

mong muốn hòa nhập với bạn bè

sự thu hút của mùi vị khác nhau

bắt chước diễn viên, người mẫu hoặc người có ảnh hưởng trong phim ảnh, video game hoặc truyền thông xã hội

mong muốn tỏ ra là người lớn và khẳng định sự độc lập

bắt chước người lớn hoặc anh chị em trong gia đình là người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

nhận thức sai lạc rằng thuốc lá điện tử an toàn hơn là thuốc lá.

Thuốc lá điện tử có thể dẫn đến sự lệ thuộc vào nicotine không?

Có. Hầu hết các loại thuốc lá điện tử đều có chứa nicotine, là chất rất dễ gây nghiện bởi vì nicotine kích hoạt tiết ra chất dopamine ở não, làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu.

Khi nồng độ nicotine trong cơ thể giảm đi, não sẽ thèm thêm dopamine. Khi người ta hút nicotine càng lâu, thì càng cần nhiều hơn dopamine để cảm thấy dễ chịu.

Khi người ta ngừng hút thuốc lá điện tử, nồng độ nicotine trong máu tụt xuống. Sự lệ thuộc vào nicotine có thể làm cho khó tập trung, người ta 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.

Hút thuốc lá điện tử có ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần không?

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

Triệu chứng nghiện nicotine có thể 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 trong thời kỳ dậy thì có thể gây ra sự lệ thuộc vào nicotine và gây hại cho bộ phận của não có chức năng kiểm soát sự tập trung, việc học tập và trí nhớ. Nó cũng có thể gia tăng khả năng sử dụng các chất gây nghiện khác.

Có phải những người hút thuốc lá điện tử có nhiều khả năng hút thuốc lá không?

Có. Nghiên cứu cho thấy người trẻ nào hút thuốc lá điện tử, nhưng chưa bao giờ hút thuốc lá thì có nhiều khả năng sẽ bắt đầu hút thuốc lá, so với những người trẻ chưa bao giờ hút thuốc lá điện tử.



Các cải cách của Chính phủ Úc đối với thuốc lá điện tử nghĩa là gì?

Chính phủ Úc đã thay đổi luật về thuốc lá điện tử và hút thuốc lá điện tử để bảo vệ người trẻ khỏi các tác hại của thuốc lá điện tử và sự lệ thuộc vào nicotine.

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.

Nồng độ nicotine trong thuốc lá điện tử bán tại các hiệu thuốc không cần có toa sẽ giới hạn ở mức 20 mg/mL.

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



Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, tôi có thể làm được gì?

Quan trọng là hãy nói chuyện với người trẻ về các rủi ro của hút thuốc lá điện tử đối với sức khỏe.

Thoát khỏi thuốc lá điện tử: hướng dẫn trò chuyện dành cho cha mẹ và người chăm sóc, có tại health.gov.au/vaping có thể giúp quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện với đứa con hoặc với người trẻ nào quý vị quan tâm.

Hãy chắc chắn là quý vị cân nhắc xem hành vi của chính mình có thể tác động như thế nào đến đứa con và môi trường gia đình có thể ảnh hưởng như thế nào đến hành vi của người trẻ. Nghiên cứu cho thấy là những đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc lá điện tử có khả năng hút cao hơn 64 phần trăm và nếu cha mẹ hiện đang hút thuốc lá thì khả năng con họ sẽ hút tăng lên tới 193 phần trăm.

Khi nói chuyện với con về thuốc lá điện tử, hãy cố gắng:

lắng nghe và nói chuyện mà không phán xét.

hết sức chú ý nghe và quan tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của con

tạo môi trường an toàn cho cuộc trò chuyện hai chiều – con quý vị càng cảm thấy an toàn thì cuộc trò chuyện sẽ diễn ra càng tốt đẹp hơn, và quý vị càng giúp ích được cho con nhiều hơn.



Quitline cũng còn có thể hướng dẫn quý vị qua từng bước cuộc trò chuyện. Chuyên viên tư vấn của Quitline có thể nói chuyện với quý vị về những điều quý vị còn lo ngại và cho lời khuyên về điều gì quý vị, là cha mẹ và người chăm sóc, có thể làm được. Họ cũng có thể hướng dẫn quý vị về cách làm thế nào bắt đầu cuộc trò chuyện với con mình hoặc với người trẻ nào quý vị quan tâm.

Làm thế nào để liên lạc với Quitline:

Gọi **13 7848** (thứ Hai tới thứ Sáu, 8 giờ sáng – 8 giờ tối)

Bắt đầu cuộc nói chuyện trên **Facebook Messenger** hoặc **Whatsapp** (VIC, SA, NT và WA)

Yêu cầu cuộc gọi lại hoặc có cuộc nói chuyện trực tuyến tại quit.org.au

Cách nào là tốt nhất để từ bỏ?

Có rất nhiều phương án hỗ trợ người trẻ bỏ hút thuốc lá điện tử.

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

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

Khuyến khích chúng chia sẻ hành trình bỏ hút với bạn bè là những người ủng hộ quyết định của chúng.

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



health.gov.au/vaping/translated