



Hỏi đáp về thuốc lá điện tử và bỏ hút thuốc điện tử

Thuốc lá điện tử cũng còn gọi là E-cigarette, là thiết bị tạo hơi để hít vào, mô phỏng việc hút thuốc lá. Thuốc lá điện tử không an toàn, và việc sử dụng có thể dẫn tới hậu quả sức khỏe nghiêm trọng.

Thuốc lá điện tử có thể chứa hàm lượng nicotine cao làm cho chúng rất dễ gây nghiện và làm cho việc bỏ hút trở nên khó khăn. Nhưng bỏ hút không bao giờ là quá muộn và có rất nhiều dịch vụ và công cụ miễn phí để hỗ trợ quý vị bỏ thuốc.

Bỏ hút thuốc ở bất cứ độ tuổi nào sẽ cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống, và bảo vệ sức khỏe cho những người xung quanh.

Tài liệu này giải đáp một loạt các câu hỏi thường gặp về thuốc lá điện tử và cách bỏ hút và vì sao quý vị nên bỏ hút.

Trang bị cho bản thân với các điều thực tế là bước đầu để tiến tới từ bỏ hút thuốc lá điện tử vĩnh viễn.

Thuốc lá điện tử là gì?

Thuốc lá điện tử (E-cigarette) là thiết bị cung cấp khí dung bằng cách làm nóng một chất lỏng mà người sử dụng hít vào. Mọi người thường gọi khí dung này là 'hơi' và gọi việc hút thuốc lá điện tử là 'vaping.'

Trong thuốc lá điện tử có gì?

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

Nicotine là chất rất dễ gây nghiện và là loại thuốc độc hại có thể tác động tới khả năng tập trung, việc học tập, trí nhớ và gây ra thay đổi tâm trạng.

Thường là nhãn hiệu trên thuốc lá điện tử không đầy đủ và không đúng, thực ra thuốc lá điện tử có thể có tới hơn 200 hóa chất khác nhau có thể gây hại cho phổi và sức khỏe.

Các chất nguy hiểm trong thuốc lá điện tử có thể bao gồm một số tác nhân đã 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 tù)

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.



Chúng cũng có thể chứa:

propylene glycol – một dung môi dùng cho các máy tạo sương/khói

polyester là hợp chất nhựa plastic

chất chống đông – được dùng trong hợp chất làm mát xe hơi

glycerin thực vật – một chất lỏng chiết từ chất béo thực vật.

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

Ảnh hưởng đối với sức khỏe đã biết liên quan tới hút thuốc lá điện tử bao gồm:

khó chịu ở miệng và đường thở/hô hấp

ho dai dẳng

buồn nôn và ói mửa

đau ngực và đánh trống ngực

ngộ độc và co giật do hít vào quá nhiều nicotine hoặc bị uống phải chất lỏng điện tử

bị bỏng hoặc bị thương do thuốc lá điện tử bị quá nóng hoặc bị nổ

lệ thuộc vào nicotine

bị các vấn đề về hô hấp và phổi bị tổn thương vĩnh viễn

tác hại đối với quá trình phát triển bộ não tuổi dậy thì.

Liệu hút thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần không?

Có. Hút thuốc lá điện tử có thể làm cho các vấn đề sức khỏe tâm thần bị tệ hơn như là lo lắng, và trầm cảm, nhưng bỏ hút thuốc lá điện tử có thể cải thiện sức khỏe tâm thần.

Nếu hút thuốc lá điện tử ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần, luôn có sự giúp đỡ. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ GP hoặc chuyên viên y tế hoặc thử liên lạc một trong các tổ chức này.

13YARN www.13yarn.org.au hoặc gọi số 13 9276

Beyond Blue www.beyondblue.org.au hoặc gọi số **1300 224 636**

Head to Health www.headtohealth.gov.au hoặc gọi số **1800 595 212**

Headspace www.headspace.org.au hoặc gọi số **1800 650 890**

Liệu sức khỏe vẫn bị ảnh hưởng hay không nếu tôi chỉ thỉnh thoảng mới hút thuốc lá điện tử?

Có. Hút thuốc lá điện tử để xã giao hoặc chỉ thỉnh thoảng mới hút có thể nhanh chóng dẫn tới việc lệ thuộc vào nicotine và làm cho người ta muốn hút thường xuyên hơn. Cách duy nhất để giảm tác hại là không hút.

Liệu hút thuốc lá điện tử có dẫn tới hút thuốc lá không?

Có. Nghiên cứu cho thấy liên hệ mạnh mẽ giữa hút thuốc lá điện tử và thói quen hút thuốc lá sau này.

Người không hút thuốc mà lại hút thuốc lá điện tử thì có nguy cơ hút thuốc lá cao gấp ba lần.

Hút thuốc là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tật và tử vong có thể phòng tránh được ở Úc. Nếu hút thuốc, quý vị:

giảm tuổi thọ và chất lượng cuộc sống

tăng nguy cơ mắc rất nhiều chứng bệnh và bệnh tật nghiêm trọng



Còn việc dùng thuốc lá điện tử để bỏ hút thuốc lá thì sao?

Nếu quý vị phân vân không biết liệu thuốc lá điện tử có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc lá hay không thì bước đầu tiên quý vị nên làm là nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế khác – họ có thể cho lời khuyên về các phương án phù hợp để bỏ hút thuốc.

Có rất nhiều sản phẩm khác giúp quý vị bỏ hút thuốc hiệu quả và có ít hơn các rủi ro về sức khỏe như là miếng dán, kẹo cao su, thuốc xịt họng, ống hít, và kẹo ngậm lozenge hoặc thuốc viên.

Bác sĩ hoặc y tá có thể cho toa dùng thuốc lá điện tử như là phương cách cuối cùng để bỏ hút thuốc. Mặc dù một số người có thể đã bỏ hút thuốc thành công nhờ dùng thuốc lá điện tử, nhưng bằng chứng tổng thể về công dụng của những sản phẩm này được dùng cho mục đích bỏ hút thuốc vẫn còn hạn chế, và quý vị nên có sẵn kế hoạch để cuối cùng bỏ hút thuốc điện tử hoàn toàn.

Tôi phải làm sao để bỏ hút thuốc lá điện tử?

Quý vị sẽ không đơn độc nếu chọn cách nói không với hút thuốc lá điện tử.

Việc kết hợp các phương pháp thường mang lại kết quả tốt nhất để kiểm soát cơn thèm nicotine, và có một loạt các tài nguyên và dịch vụ để hỗ trợ những người muốn có cuộc sống không có thuốc lá điện tử.

Nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên y tế khác về các phương án khác nhau dành cho quý vị, bao gồm các loại thuốc có thể làm giảm cảm giác thèm và các cảm giác nghiện.

Gọi Quitline số **13 7848** để được tư vấn và hỗ trợ bảo mật bởi các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp. Quý vị cũng có thể yêu cầu họ gọi lại cho quý vị miễn phí vào thời điểm thuận tiện cho mình.

Truy cập Quit.org.au để có các hướng dẫn và sách lược giúp quý vị bỏ hút thuốc và các thông tin về những gì sẽ xảy ra trong quá trình bỏ hút thuốc.

Tải về ứng dụng [My QuitBuddy](#) miễn phí và mới được cập nhật để giúp quý vị từng bước bỏ hút thuốc. Ứng dụng này bao gồm các thông tin dựa trên bằng chứng về cảm giác nghiện nicotine, các hướng dẫn bỏ hút thuốc, làm sao để phân tâm quên cơn thèm, và một diễn đàn cộng đồng để chia sẻ ý tưởng và cảm hứng.

Không phải các dịch vụ hỗ trợ bỏ hút thuốc chỉ dành cho những người hút thuốc lá sao?

Không. Các dịch vụ hỗ trợ bỏ hút thuốc được chứng minh là có thể giúp mọi người bỏ nicotine – đối với cả thuốc lá điện tử và thuốc lá – bất kể là quý vị đã hút trong bao lâu.

Nếu trước đây tôi đã từng cố gắng bỏ hút nhưng không hiệu quả thì sao?

Bỏ hút thuốc có thể khó khăn và có thể phải mất nhiều lần thử bỏ. Ý tưởng hay là hãy tìm sự hỗ trợ nếu quý vị quyết định bỏ hút thuốc. Nói chuyện với chuyên viên y tế có thể giúp quý vị lập kế hoạch hiệu quả cho mình. Có rất nhiều phương pháp để bỏ hút thuốc – quý vị có thể tìm hiểu thêm tại Quit.org.au.

Luôn luôn đáng để quý vị thử lần nữa, và quý vị có thể thử bằng một cách khác. Nhiều người đã bỏ được và quý vị có thể làm được. Mỗi nỗ lực bỏ hút thuốc sẽ giúp quý vị tiến một bước gần hơn tới việc từ bỏ vĩnh viễn.

Để được giúp đỡ bỏ hút thuốc điện tử vĩnh viễn, hãy nói chuyện với chuyên viên y tế, truy cập Quit.org.au, gọi Quitline số **13 7848**, hoặc tải ứng dụng [My QuitBuddy](#).

Để có thêm thông tin đã được dịch, truy cập



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848