Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

Tờ Thông tin

Bỏ hút thuốc điện tử vĩnh viễn để có sức khỏe tốt

Thuốc lá điện tử (E-cigarette), hay còn gọi là vapes, 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 đó là hút thuốc lá điện tử ('vaping').

Thuốc lá điện tử không an toàn và có thể dẫn tới hậu quả sức khỏe nghiêm trọng.

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 tâm trạng.

Thuốc lá điện tử có thể chứa tới hơn 200 hóa chất khác nhau. Các hóa chất này bao gồm các chất 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.

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.

Khi hút thuốc lá điện tử, không chỉ quý vị tiếp xúc với các hóa chất này. Những người xung quanh cũng bị tiếp xúc.

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

Các nguy cơ 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

Hút thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần như thế nào

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 đang ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thì có sẵn 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
- Medicare Mental Health www.medicarementalhealth.gov.au hoặc gọi số 1300 224 636
- Headspace www.headspace.org.au hoặc gọi số 1800 650 890

Hút thuốc lá điện tử và hút thuốc lá

Những người hút thuốc lá điện tử và hút thuốc lá có thể tiếp xúc với mức độ hóa chất nguy hiểm cao hơn và bị thêm nguy cơ và các biến chứng về sức khỏe.

Nếu quý vị đang hút hoặc đang suy nghĩ về việc hút thuốc lá điện tử để giúp bỏ hút thuốc lá, hãy nói chuyện với bác sĩ – họ có thể cho lời khuyên về các phương án phù hợp với hoàn cảnh cá nhân để giúp quý vị bỏ hút thuốc và bỏ hút thuốc lá điện tử vĩnh viễn.

Lợi ích của việc bỏ hút

Có rất nhiều lợi ích trong việc bỏ hút thuốc lá điện tử. Sức khỏe của quý vị sẽ được cải thiện và quý vị sẽ không còn bị lệ thuộc vào nicotine.

Quý vị sẽ tiết kiệm được tiền và giảm tác hại cho môi trường do nhựa plastic, chất thải điện tử và các hóa chất độc hại trong thuốc lá điện tử.

Làm thế nào để bỏ hút

Không bao giờ là quá muộn để bỏ hút thuốc lá điện tử.

Mỗi lần quý vị chống cự được cơn thèm là quý vị đang tiến một bước gần hơn tới việc bỏ hút thuốc vĩnh viễn.

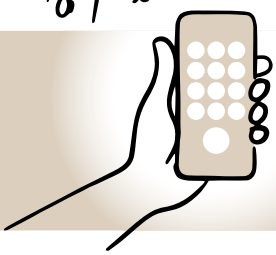
Có sẵn rất nhiều hỗ trợ để giúp quý vị bỏ hút thuốc lá điện tử. Có rất nhiều cách để bỏ và đối với nhiều người, việc kết hợp nhiều phương pháp là thành công nhất.

Các dịch vụ hỗ trợ đã được chứng minh là giúp được mọi người từ bỏ nicotine – cả người hút thuốc lá điện tử và người hút thuốc lá – bất kể là quý vị đã hút trong thời gian bao lâu.

Một số các phương án hỗ trợ có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc lá điện tử vĩnh viễn, bao gồm:

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 có thể cũng yêu cầu được người ta gọi lại 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 tiếp cận thông tin dựa trên bằng chứng, các hướng dẫn mới về bỏ hút thuốc và các cách phân tâm để giúp vượt qua cơn thèm.