



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.

Thuốc lá điện tử trị liệu có thể mua tại hiệu thuốc theo hướng dẫn của chuyên viên y tế. Loại này giới hạn về hương vị và phải đạt tiêu chuẩn an toàn nâng cao.

Trong chất lỏng điện tử có gì?

Chất lỏng điện tử trong thuốc lá điện tử còn được gọi là 'tinh dầu điện tử', có chứa các chất nguy hiểm. Có tới hơn 200 hóa chất khác nhau đã được tìm thấy bao gồm cả những chất có trong nước tẩy sơn móng tay và chất nhựa.

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

Các loại thuốc lá điện tử đều có thể có các chất nguy hiểm trong chất lỏng và trong hơi nước. Một số hóa chất thấy có trong thuốc lá điện tử được biết hoặc nghi ngờ 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)

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 và chì.

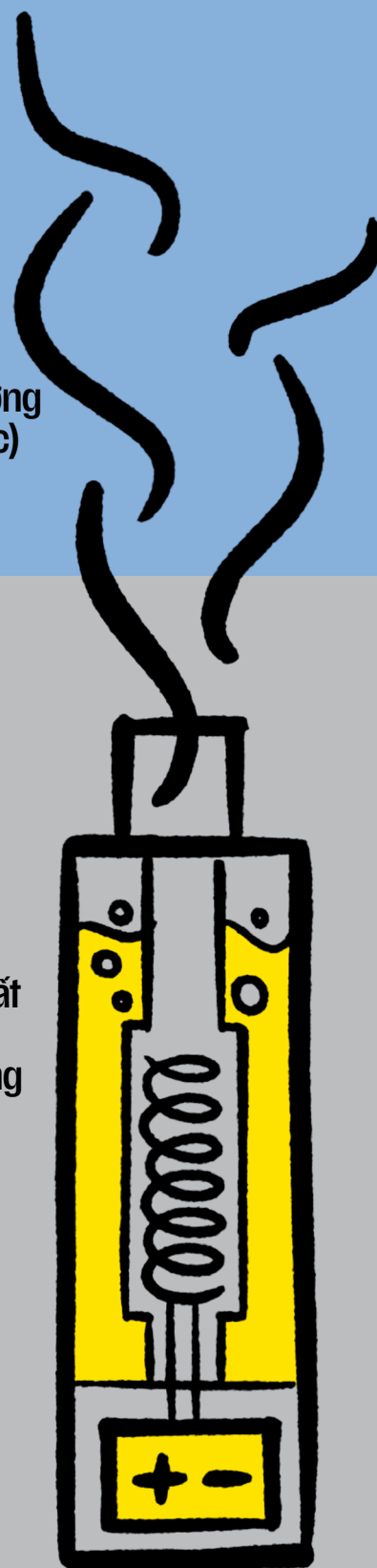
Để có thêm thông tin về chất lỏng điện tử và thuốc lá điện tử trị liệu, truy cập trang [Trung tâm thuốc lá điện tử của Cơ quan Quản lý Sản phẩm Trị liệu](#).

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 có thể gây hại cho sức khỏe quý vị bây giờ và trong tương lai. Ngay cả quý vị chỉ thỉnh thoảng mới hút cũng có thể có hại 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

vấn đề về hô hấp như khó thở và thở khò khè, có thể làm giảm khả năng vận động thể chất

mất hoặc thay đổi vị giác tạm thời

buồn nôn

nướu bị sưng, chảy máu và bị đỏ

gặp vấn đề về hen suyễn

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. Gội 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 mùi vị rất dài).



Vì sao con tôi lại hút thuốc lá điện tử?

Thuốc lá điện tử 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 bất hợp pháp 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 thêm 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. Hút thuốc lá điện tử và nicotine có thể ảnh hưởng tới an sinh và sức khỏe tâm thần của con quý vị, bao gồm các tác động đối với:

tâm trạng của chúng, nhất là khi mức nicotine trong cơ thể tụt xuống và có thể khiến cho vấn đề sức khỏe tâm thần như là lo âu và trầm cảm trở nên tệ hơn

bộ não của chúng khi não vẫn còn đang phát triển cho tới giai đoạn từ giữa tới cuối tuổi 20. Thuốc lá điện tử có thể gây hại cho các bộ phận của não kiểm soát sự chú ý, học tập và trí nhớ.

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 sản phẩm nicotine khác có hại hay không?

Sử dụng các sản phẩm nicotine khác, như là túi ngậm, không tốt đối với sức khỏe và cũng không phải là phương án không có rủi ro so với hút thuốc lá điện tử.



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** ứng dụng **Pave** hoặc nói chuyện với chuyên viên y tế.

Ứng dụng My QuitBuddy là nhóm hỗ trợ miễn phí, nhỏ gọn để giúp quý vị bỏ hút vĩnh viễn. Dù là quý vị mới bắt đầu hoặc đang duy trì thói quen, ứng dụng này như một người bạn thân thiết luôn bên quý vị, cho quý vị các chỉ dẫn, giúp tăng động lực, và cho sự hỗ trợ khi quý vị cần. Giới hạn tuổi có thể áp dụng – kiểm tra với cửa hàng ứng dụng để có thêm chi tiết.



Ứng dụng Pave - miễn phí dành cho giới trẻ để giúp họ trên hành trình bỏ hút.



Cùng một người bạn bỏ hút có thể dễ dàng hơn.

Tìm sự hỗ trợ:



health.gov.au/vaping