



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

Tờ thông tin

Từ bỏ thuốc lá điện tử vĩnh viễn



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 cho 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 chất độc hại có thể tác động tới khả năng tập trung, 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 nước tẩy sơn móng tay)

acetaldehyde (được sử dụng trong sản xuất hóa chất, nước hoa và nhựa)

acrolein (thường có trong một số loại thuốc diệt cỏ)

các kim loại nặng như niken, 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.



Ảnh hưởng của hút thuốc lá điện tử tới sức khỏe thể chất

Thuốc lá điện tử có thể có hàm lượng nicotine cao và có thể chứa hơn 200 loại hóa chất có hại. Các nguy cơ đối với sức khỏe đã biết liên quan tới hút thuốc lá điện tử bao gồm:

khó chịu ở miệng, nướu và đường hô hấp

ho dai dẳng

cảm thấy buồn nôn

khó thở và thở khò khè

ngộ độc nicotine, có thể gây co giật do hít phải quá nhiều nicotine hoặc nuốt phải dung dịch thuốc lá điện tử

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

bị lệ thuộc vào nicotine

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

tăng huyết áp trong khi sử dụng và trong một thời gian ngắn sau đó

chất lượng giấc ngủ kém, dẫn đến cảm giác mệt mỏi

mất vị giác tạm thời hoặc thay đổi vị giác.

Ảnh hưởng của thuốc lá điện tử đối với sức khỏe tâm thần

Sử dụng thuốc lá điện tử có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm, nhưng việc bỏ thuốc có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của quý vị.

Nếu việc sử dụng thuốc lá điện tử đang ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị, luôn có sự trợ giúp dành cho quý vị. Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ gia đình, chuyên gia y tế hoặc liên hệ với một trong các tổ chức sau để được trợ giúp.

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

Beyond Blue www.beyondblue.org.au hoặc gọi số **1300 22 4636**

Medicare Mental Health
www.medicarementalhealth.gov.au hoặc gọi số **1800 595 212**

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

Hút thuốc lá điện tử và hút thuốc lá

Những người vừa sử dụng thuốc lá điện tử vừa hút thuốc lá có thể đang tiếp xúc với mức độ hóa chất độc hại còn cao hơn và đối mặt với nguy cơ gặp các biến chứng sức khỏe cao hơn.

Nếu quý vị đang sử dụng hoặc đang cân nhắc sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá, hãy trao đổi với bác sĩ. Bác sĩ có thể tư vấn về các lựa chọn phù hợp với hoàn cảnh cá nhân của quý vị để giúp quý vị bỏ hẳn cả thuốc lá và thuốc lá điện tử.

Lợi ích của việc bỏ hút thuốc lá

Có rất nhiều lợi ích trong việc bỏ 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 thuốc lá

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

Mỗi lần quý vị chống lại 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 thuốc lá điện tử. Có nhiều cách để bỏ hút thuốc và đối với nhiều người, việc kết hợp các phương pháp bỏ thuốc thường mang lại hiệu quả cao nhất.

Các dịch vụ hỗ trợ bỏ nicotine đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc giúp mọi người ngừng sử dụng nicotine, dù từ thuốc lá điện tử hay thuốc lá điếu, bất kể họ đã sử dụng trong thời gian bao lâu.

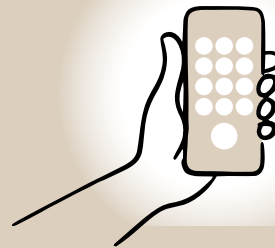


Dù quý vị đang cân nhắc việc bỏ thuốc hay cần trợ giúp để duy trì việc không sử dụng nicotine, vẫn có nhiều nguồn thông tin và dịch vụ cập nhật được thiết kế để giúp quý vị thành công.

Trao đổi với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế khác về các lựa chọn hiện có dành cho quý vị, bao gồm các loại thuốc có thể giúp giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng cai thuốc.



Gọi Quitline theo số **13 7848** để nhận tư vấn và hỗ trợ bảo mật từ các chuyên viên tư vấn chuyên nghiệp. Quý vị cũng có thể yêu cầu một cuộc gọi lại miễn phí vào thời điểm thuận tiện cho mình. Dịch vụ thông dịch qua điện thoại cũng có sẵn và có thể được bố trí nếu quý vị muốn trao đổi bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh.



Truy cập Quit.org.au để tham khảo các mẹo, chiến lược hỗ trợ bỏ thuốc và thông tin về những gì quý vị có thể trải qua trong quá trình bỏ thuốc.



Tải miễn phí ứng dụng **My QuitBuddy** vừa được cập nhật để tiếp cận nhiều công cụ, mẹo bỏ thuốc và lời nhắc giúp quý vị vượt qua cơn thèm nicotine và kiên trì với việc bỏ thuốc.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848