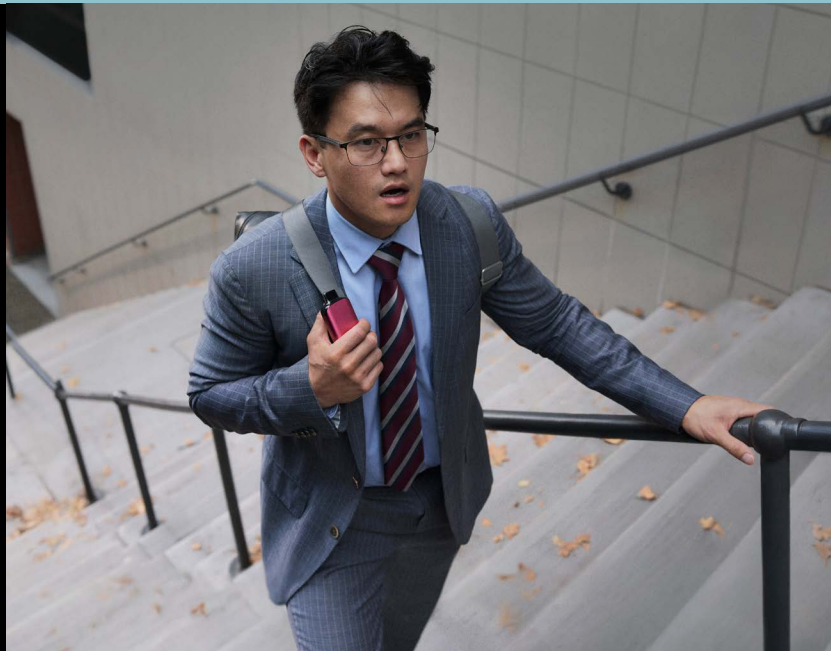




Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

Hỏi đáp về thuốc lá điện tử và bỏ hút thuốc lá 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 hỗ trợ và công cụ hiệu quả miễn phí để giúp quý vị.

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

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

Trang bị cho bản thân những thông tin thực tế là bước đầu tiên để bỏ 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 chất độc hại có thể tác động tới khả năng tập trung, học tập, trí nhớ và tâm trạng.

Nhãn mác trên thuốc lá điện tử thường không đầy đủ hoặc không chính xác. Trên thực tế, thuốc lá điện tử có thể chứa hàm lượng nicotine cao. 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 quàn)

acetone (thường có trong nước tẩy sơn móng tay)

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

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.

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, nướu và đường hô hấp

ho dai dẳng

buồn nôn và chóng mặt

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 và nhịp tim trong khi sử dụng và trong một thời gian ngắn sau khi sử dụng

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

mất vị giác tạm thời hoặc thay đổi vị giác.

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 của quý vị, trợ giúp luôn có sẵn. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc chuyên viên y tế hoặc thử liên lạc với một trong các tổ chức sau đây:

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**

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.

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 tử vong có thể phòng tránh được ở Úc. Nếu hút thuốc lá, 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 sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá thì sao?

Nếu quý vị đã sử dụng thuốc lá điện tử để hỗ trợ bỏ thuốc lá, bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế đáng tin cậy khác có thể tư vấn cho quý vị, bao gồm cả việc hỗ trợ kiểm soát tình trạng lệ thuộc nicotine trong quá trình bỏ thuốc.

Có nhiều sản phẩm an toàn và hiệu quả giúp quý vị bỏ thuốc lá. Các sản phẩm này bao gồm liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy – NRT), chẳng hạn như miếng dán nicotine, kẹo gum nicotine và thuốc xịt miệng chứa nicotine, cùng với các loại thuốc cai thuốc lá theo toa khác. Các sản phẩm này đã đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn nghiêm ngặt và được chứng minh là giúp giảm cảm giác thèm thuốc cũng như làm giảm các triệu chứng cai thuốc. Nhiều sản phẩm NRT có bán tại siêu thị địa phương hoặc tại quầy thuốc mà không cần toa bác sĩ, một số sản phẩm còn được trợ giá thông qua Chương trình Trợ cấp Dược phẩm (PBS), giúp giảm chi phí cho người sử dụng.

Thuốc lá điện tử điều trị (therapeutic vapes), chỉ được cung cấp tại các nhà thuốc tham gia chương trình và dưới sự hướng dẫn của chuyên gia y tế, chỉ nên được cân nhắc khi quý vị không thể bỏ thuốc lá bằng các phương pháp điều trị khác như NRT.

Thuốc lá điện tử điều trị khác với các loại thuốc lá điện tử được bán bất hợp pháp bởi các cửa hàng bán lẻ khác hoặc trên mạng, vì các sản phẩm này phải đáp ứng các tiêu chuẩn sản phẩm nhằm giảm một số rủi ro

liên quan đến việc sử dụng thuốc lá điện tử. Tuy nhiên, không có sự bảo đảm nào về tính an toàn, chất lượng hoặc hiệu quả của chúng.

Việc sử dụng thuốc lá điện tử mà không có sự hướng dẫn của chuyên gia y tế không được khuyến nghị, vì chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và chưa chắc là cách hiệu quả để giúp quý vị bỏ thuốc lá.

Nếu quý vị đang sử dụng thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá, quý vị nên có kế hoạch tiếp theo để cuối cùng có thể bỏ hoàn toàn cả thuốc lá và thuốc lá điện tử, đồng thời không còn sử dụng nicotine nữa.

Các sản phẩm nicotine khác, chẳng hạn như túi nicotine (nicotine pouches), có phải là lựa chọn thay thế tốt hơn thuốc lá điện tử không?

Việc sử dụng các sản phẩm nicotine khác không tốt cho sức khỏe và không phải là lựa chọn an toàn thay thế cho việc hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá điện tử.

Những sản phẩm này, chẳng hạn như túi nicotine, không được xem là liệu pháp thay thế nicotine (NRT) và thường chứa hàm lượng nicotine cao (ngay cả khi trên bao bì không ghi rõ), khiến chúng có khả năng gây lệ thuộc rất cao. Chúng cũng có thể chứa các thành phần khác chưa được xác định hoặc có hại, gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Các nghiên cứu ban đầu cho thấy các sản phẩm nicotine dùng trong miệng có liên quan đến các vấn





đề như tổn thương niêm mạc miệng, khó chịu ở dạ dày, đau miệng và cổ họng, buồn nôn và tình trạng lệ thuộc nicotine. Hiện vẫn chưa rõ những tác động lâu dài của các sản phẩm này đối với sức khỏe.

Nếu quý vị muốn bỏ hoàn toàn nicotine, có nhiều sản phẩm và dịch vụ an toàn, hiệu quả có thể hỗ trợ quý vị. Bác sĩ, nhân viên tư vấn của Quitline hoặc chuyên gia y tế đáng tin cậy có thể giúp tìm được phương pháp phù hợp nhất với quý vị.

Làm thế nào để tôi có thể bỏ 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 nguồn thông tin 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 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 có các hướng dẫn và chiến lược giúp quý vị bỏ hút thuốc và các thông tin về những gì quý vị có thể cảm thấy trong quá trình bỏ thuốc.

Tải miễn phí ứng dụng [My QuitBuddy](#) phiên bản mới được cập nhật để sử dụng nhiều công cụ, mẹo bỏ thuốc và lời nhắc giúp quý vị vượt qua cơn thèm thuốc và kiên trì với việc bỏ thuốc.

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 tôi đã từng cố gắng bỏ thuốc trước đây nhưng không thành công thì sao?

Bỏ hút thuốc có thể khó khăn và có thể phải mất nhiều lần cố gắng mới bỏ thuốc thành công. Quý vị nên tìm hỗ trợ nếu 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.

Việc thử lại bằng một phương pháp khác luôn là điều đáng làm. Nhiều người đã bỏ được thì quý vị cũng có thể làm được. Mỗi nỗ lực bỏ hút thuốc sẽ giúp quý vị tiến một bước gần hơn tới việc bỏ hút thuốc 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](#).