

# Hiểu về giảm tác hại: Sử dụng chất kích thích

## Understanding harm reduction: Substance use

### Giảm tác hại là gì?

Giảm tác hại là một phương pháp tiếp cận sức khỏe cộng đồng đối với việc sử dụng chất kích thích (bao gồm bia rượu, cần sa và các chất kích thích khác) và chính sách về ma túy. Mục đích của việc giảm tác hại là hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc của những người sử dụng chất kích thích. Giảm tác hại nhằm mục đích giúp đỡ người ta "tại nơi họ có mặt", cho dù đó là đang sử dụng hay kiêng khem chất kích thích.

Giảm tác hại bao gồm các chương trình và dịch vụ nhằm giảm bớt những tác hại liên quan đến việc sử dụng chất kích thích và chính sách về ma túy, bao gồm các tình trạng nhiễm trùng lây truyền qua đường máu, ngộ độc ma túy (sử dụng quá liều), hình sự hóa và sự kỳ thị. Giảm tác hại cũng là một cách tiếp cận để cung cấp dịch vụ mà ưu tiên bằng chứng, nhân quyền và chống kỳ thị.

Một số ví dụ về các dịch vụ được cung cấp để phòng tránh tác hại của việc sử dụng chất kích thích bao gồm:

- Chương trình phòng tránh lái xe khi không tỉnh táo. Các chương trình này nâng cao nhận thức về những rủi ro của việc lái xe khi bị ảnh hưởng của các chất kích thích
- Các chương trình kết nối và hỗ trợ
- Thông tin và các nguồn hỗ trợ về cách sử dụng chất kích thích một cách an toàn hơn, bao gồm việc sử dụng bia rượu, opioid (thuốc phiện), chất kích thích và các chất khác
- Chương trình phân phối nguồn cung và thu gom kim tiêm

- Các dịch vụ kiểm tra chất kích thích để tìm hiểu trong một mẫu ma túy bất hợp pháp có thể chứa những gì
- Các lựa chọn về liệu pháp thay thế opioid (chất kích thích) như thuốc giảm đau tổng hợp methadone hoặc viên tổng hợp suboxone
- Các bộ kit naloxone mang về dùng tại nhà. Các bộ dụng cụ này bao gồm thuốc để đảo ngược tình trạng ngộ độc opioid. Thuốc này giúp ngăn ngừa tổn thương não và tử vong
- Các dịch vụ phòng ngừa việc sử dụng quá liều. Những dịch vụ này giúp ngăn ngừa tử vong do ngộ độc ma túy (sử dụng quá liều). Các dịch vụ này cũng có thể kết nối người ta với các dịch vụ y tế và xã hội
- Các chương trình và trung tâm sức khỏe tâm thần và hỗ trợ hồi phục
- Các chương trình hỗ trợ đồng đẳng do những người sử dụng chất kích thích điều hành và tham gia. Các chương trình này phải nhận được đủ tiền tài trợ để cung cấp dịch vụ một cách nhất quán

### Những lợi ích của giảm tác hại liên quan đến sử dụng chất kích thích là gì?

Giảm tác hại có nhiều lợi ích cho những người sử dụng chất kích thích. Nó cũng giúp gia đình, bạn bè và cộng đồng của họ. Nghiên cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại có thể:

- Giảm sự kỳ thị
- Tăng khả năng tiếp cận các chương trình hỗ trợ, và các dịch vụ y tế và xã hội

- Giảm việc dùng chung thiết bị sử dụng chất kích thích
- Giảm các tình trạng nhiễm trùng, chẳng hạn như viêm gan C và HIV
- Giảm tử vong và tác hại do ngộ độc ma túy và sử dụng chất kích thích
- Nâng cao kiến thức về việc sử dụng chất kích thích một cách an toàn hơn
- Nâng cao kiến thức về việc quan hệ tình dục một cách an toàn hơn và sức khỏe tình dục

### Tôi có nên lo ngại về việc giảm tác hại không?

Một số người bày tỏ những lo ngại về việc giảm tác hại. Một lo ngại phổ biến là các hoạt động giảm tác hại khuyến khích người ta sử dụng các chất kích thích. Nghiên cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại không khuyến khích việc sử dụng chất kích thích. Trên thực tế, các hoạt động này có thể khuyến khích những người sử dụng chất kích thích bảo vệ sức khỏe của họ, bằng cách sàng lọc việc sử dụng chất kích thích có vấn đề và nhận sự điều trị chẳng hạn.

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về giảm tác hại và naloxone, hãy đọc những tài liệu sau:

- [HealthLinkBC File #102b Giảm tác hại cho gia đình, người chăm sóc và bạn bè của những người sử dụng chất kích thích](#)
- [HealthLinkBC File #118 Naloxone: Điều trị quá liều opioid](#)
- Bộ Y tế và Nghiện ngập - Sự Trợ giúp Bắt đầu Ở đây: Giảm Tác hại <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>

Để biết thêm thông tin về việc nhận biết, phòng ngừa tình trạng sử dụng quá liều và chương trình Naloxone Mang về Dừng tại Nhà (Take Home Naloxone - THN), hãy truy cập:

- Hướng đến Trái tim (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com>
- Hướng đến Trái tim - Những Thực hành Tốt nhất về Giảm Tác hại: Phân phối Kim tiêm tại <https://towardtheheart.com/assets/uploads/167570703610qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLIcqN05yGYuSjF.pdf>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.