

Bỏ hoặc giảm hút thuốc lá điện tử

Quit or reduce vaping

Hút thuốc lá điện tử là gì?

Hút thuốc lá điện tử là hành động hít vào và thở ra một loại khí dung được tạo ra từ một sản phẩm thuốc lá điện tử, chẳng hạn như thuốc lá điều chỉnh điện tử. Thiết bị này làm nóng một chất lỏng (thường được gọi là “tinh dầu điện tử” (“e-juice”) hoặc “tinh dầu vape” (“vape juice”)) để biến nó thành một loại khí dung.

Tinh dầu vape thường chứa nicotine và các thành phần tạo hương vị hòa tan trong một hỗn hợp chất lỏng. Tinh dầu này được làm từ propylene glycol, glycerol (glycerin thực vật) và các loại hóa chất khác. Thành phần tạo hương vị bao gồm các hóa chất và hỗn hợp hóa chất được sử dụng để tạo ra các hương vị khác nhau.

Thuật ngữ “hút thuốc lá điện tử” (“vaping”) cũng được dùng để chỉ việc hít khí cần sa; tuy nhiên, trang này đề cập riêng đến việc sử dụng các sản phẩm có chứa nicotine.

Hút thuốc lá điện tử có những rủi ro gì?

Hút thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn theo nhiều cách:

- **Tiếp xúc với hóa chất độc hại và gây ung thư:** khí dung được tạo ra thông qua việc hút thuốc lá điện tử đã được phát hiện có chứa các loại hóa chất và chất gây ô nhiễm (như kim loại nặng) có liên quan đến bệnh ung thư
- **Nghiện nicotine:** nicotine có tính gây nghiện rất cao và dẫn đến các triệu chứng vật thuốc và thèm thuốc khi người dùng không được sử dụng nicotine
- **Sức khỏe tim mạch:** việc hút thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến các động mạch và mạch máu, điều này có thể làm tăng nhịp tim và huyết áp
- **Sức khỏe hô hấp:** việc hút thuốc lá điện tử có thể gây kích ứng miệng, cổ họng và đường hô hấp, đồng thời làm trầm trọng thêm các triệu chứng

của bệnh hen suyễn hoặc COPD tồn tại từ trước

- **Rủi ro đối với trẻ em và thanh thiếu niên:** việc sử dụng nicotine ở tuổi vị thành niên có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của não, rối loạn chức năng nhận thức và có thể làm thay đổi vĩnh viễn các phần trong não mà kiểm soát sự chú ý, khả năng học tập và trí nhớ

Điều quan trọng cần cân nhắc là thuốc lá điện tử là những sản phẩm tương đối mới. Do đó, những tác động lâu dài đến sức khỏe của bạn vẫn chưa được hiểu một cách đầy đủ. Có thể có những rủi ro chưa được biết đến. Điều quan trọng là những người hiện không sử dụng thuốc lá được bán trên thị trường nên tránh sử dụng thuốc lá điện tử.

Hút thuốc lá điện tử có an toàn hơn hút thuốc lá không?

Dựa trên các bằng chứng hiện tại, việc thuốc lá điện tử ít gây hại hơn so với việc hút các sản phẩm thuốc lá được bán trên thị trường. So với thuốc lá điều chỉnh, người hút thuốc lá điện tử tiếp xúc với lượng hóa chất độc hại và gây ung thư thấp hơn. Điều này không có nghĩa là việc hút thuốc lá điện tử hoàn toàn an toàn vì nó vẫn có thể gây hại cho sức khỏe của người đó. Những người không hút thuốc thì nên tránh hút thuốc lá điện tử. Tuy nhiên, đối với những người đang hút thuốc mà chưa sẵn sàng để cai thuốc lá, việc chuyển sang hút thuốc lá điện tử cho đến khi họ sẵn sàng cai thuốc lá hoàn toàn là một lựa chọn ít gây hại hơn.

Nếu bạn chọn hút thuốc lá điện tử, hãy đảm bảo rằng bạn chỉ hút ở ngoài trời và tránh để người khác tiếp xúc với khí dung thụ động.

Việc hút thuốc lá điện tử có thể giúp tôi cai thuốc lá không?

Một số lựa chọn tốt nhất để giúp bạn cai thuốc lá bao gồm:

- Liệu pháp Thay thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT), chẳng hạn như

miếng dán nicotine, kẹo cao su, viên ngậm hoặc thuốc xịt

- Thuốc cai nghiện, chẳng hạn như bupropion hoặc varenicline
- Tư vấn về hành vi (đặc biệt khi kết hợp với NRT hoặc thuốc cai nghiện)

Nếu bạn đã thử những phương cách trên mà không thành công thì việc chuyển sang hút thuốc lá điện tử có thể giảm bớt tác hại đến sức khỏe của bạn. Không nên sử dụng thuốc lá điện tử trong thời gian dài, vì vậy, sau khi đã chuyển sang hút thuốc lá điện tử, bạn nên lên kế hoạch giảm dần hoặc cai thuốc lá điện tử.

Hút thuốc lá và hút thuốc lá điện tử (sử dụng đồng thời)

Việc sử dụng cả thuốc lá được bán trên thị trường và thuốc lá điện tử được gọi là “sử dụng đồng thời” (“dual use”). Nên tránh điều này vì nó khiến người dùng tiếp xúc với nhiều hóa chất độc hại hơn, gây hại cho sức khỏe. Nếu bạn sử dụng thuốc lá điện tử như một công cụ để giảm tác hại hoặc cai nicotine dần dần, điều quan trọng là phải ngừng hoàn toàn việc sử dụng thuốc lá được bán trên thị trường.

Các bước để cai thuốc lá điện tử

Hiểu thói quen hút thuốc lá điện tử của bạn

Việc hiểu được khi nào, ở đâu và tại sao bạn hút thuốc lá điện tử sẽ giúp bạn chuẩn bị để kiểm soát các yếu tố kích thích và cơn thèm thuốc của mình.

- Cân nhắc việc theo dõi thói quen hút thuốc lá điện tử của bạn trong một tuần
- Ghi lại tần suất bạn hút thuốc lá điện tử mỗi ngày
- Chú ý đến nồng độ nicotine bạn sử dụng. Việc giảm dần nồng độ nicotine theo thời gian có thể giúp giảm mức độ phụ thuộc của bạn

Tìm “lý do” của bạn

Nghĩ về việc cuộc sống của bạn có thể được cải

thiện theo những cách nào khi cai thuốc lá điện tử và động lực nào thúc đẩy bạn cai thuốc lá. Điều đó có thể là sự cải thiện về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần, tiết kiệm tiền hoặc giảm căng thẳng và lo âu.

Lập kế hoạch

Cho dù bạn muốn cai thuốc lá ngay lập tức hay giảm sử dụng dần theo thời gian, hãy đặt ra mục tiêu cụ thể cho bản thân.

- Chọn một ngày để bắt đầu hành trình cai hoặc giảm thuốc lá của bạn
- Lên kế hoạch để có nhiều cách đánh lạc hướng bản thân khỏi cơn thèm và cơn vật thuốc, điều này có thể là đi dạo, chơi trò chơi trên điện thoại hoặc nói chuyện với bạn bè
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các nguồn hỗ trợ đáng tin cậy như QuitNow hoặc Talk Tobacco
- Nếu bạn đang cố gắng giảm việc sử dụng, hãy bắt đầu bằng cách cắt bỏ những lần hút thuốc lá điện tử khó bỏ nhất (đối với nhiều người, đây là lần đầu tiên hút thuốc lá điện tử sau khi thức dậy)
- Giảm nồng độ tinh dầu vape và tăng thời gian giữa các lần hút thuốc lá điện tử

Nhận sự hỗ trợ

- QuitNow – Sự trợ giúp miễn phí để cai thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử qua điện thoại hoặc trang web. Truy cập <https://quitnow.ca> hoặc gọi số 1-877-455-2233. Có các dịch vụ dịch thuật
- Talk Tobacco – Một chương trình miễn phí dành cho người First Nations, Inuit, Métis và người Bản địa ở thành thị muốn cai thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc sử dụng thuốc lá được bán trên thị trường. Truy cập <https://smokershelpline.ca/talktobacco> hoặc gọi 1-833-998-TALK (8255)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập

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 hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.