

Nguy cơ của các sản phẩm thay thế thuốc lá và nicotine Risks of alternative tobacco and nicotine products

Những loại sản phẩm thay thế thuốc lá và nicotine nào được bán ở B.C.?

Khi mọi người nghĩ về các sản phẩm thuốc lá, họ thường nghĩ đến thuốc lá điếu (cigarettes). Tuy nhiên, có nhiều sản phẩm thuốc lá và nicotine được bán tại B.C. Chúng tôi gọi những sản phẩm này là “những sản phẩm thay thế thuốc lá”.

Những sản phẩm thay thế thuốc lá và nicotine gồm có:

- **Thuốc lá điện tử (còn gọi là vape).** Thuốc lá điện tử là những thiết bị chạy bằng pin, đun nóng chất lỏng thuốc lá thành hơi. Người dùng hít hơi này. Đây không phải là sản phẩm thuốc lá nhưng chúng có chứa nicotine. Nicotine là hóa chất khiến cho thuốc lá có thể gây nghiện
- **Túi nicotine.** Túi nicotine là một sản phẩm mới khác không chứa thuốc lá nhưng có chứa nicotine trong đó. Các túi này giống như các sản phẩm thuốc lá không khói. Người dùng đặt túi vào miệng và túi sẽ từ từ tiết ra chất nicotine
- **Thuốc lá không khói.** Sản phẩm này bao gồm thuốc lá nhai hoặc ngậm rời nhỏ, thuốc lá hít (snuff) và thuốc lá bột (snus). Những sản phẩm này được đặt trong miệng hoặc hít hơi sâu vào phổi (inhale) qua đường mũi
- **Các sản phẩm thuốc lá được làm nóng.** Giống như thuốc lá điện tử, các sản phẩm này là thiết bị điện tử. Chúng đun nóng thuốc lá đến nhiệt độ rất cao để người dùng có thể hít vào nicotine mà không có khói thuốc
- **Xi gà (cigars), xì gà nhỏ (cigarillos) và thuốc lá nhồi ống điếu (pipe tobacco).** Xi gà và xì gà nhỏ là những cuộn thuốc lá được bọc trong lá cây thuốc lá. Chúng cũng có thể được bọc trong một chất có chứa thuốc lá. Thuốc lá nhồi ống điếu là loại thuốc lá rời được đốt trong tẩu thuốc truyền thống

- **Bidi (thuốc lá nhỏ, mỏng cuộn bằng lá cây thuốc).** Đây là những điếu thuốc lá được cuộn bằng tay. Chúng được gói trong lá cây và buộc bằng dây
- **Hookah (thuốc lào).** Đây là một dạng tẩu nước được dùng để hút thuốc lá hoặc shisha thảo dược không có thuốc lá

Trong bài viết này, thuật ngữ “sử dụng thuốc lá” chỉ việc sử dụng các sản phẩm được bán trên thị trường. Thuật ngữ này không bao gồm việc sử dụng thuốc lá trong thực hành văn hóa truyền thống.

Có sản phẩm thuốc lá hoặc nicotine nào an toàn hay không?

Không. Tất cả các sản phẩm thuốc lá và nicotine đều tiềm ẩn những rủi ro về sức khỏe và rất dễ gây nghiện. Điều tốt nhất bạn có thể làm cho sức khỏe của mình là tránh hoàn toàn việc sử dụng thuốc lá và nicotine.

Tôi có thể giảm những tác hại đến sức khỏe liên quan đến việc sử dụng thuốc lá hoặc nicotine bằng cách nào?

Việc cai thuốc lá là cách duy nhất để tránh những nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe do thuốc lá và nicotine. B.C. cung cấp một số nguồn lực và sự hỗ trợ miễn phí để giúp bạn giảm hoặc bỏ bất kỳ sản phẩm thuốc lá hoặc nicotine nào. Những nguồn lực và sự hỗ trợ này bao gồm:

- 12 tuần sử dụng liệu pháp thay thế nicotine (nicotine replacement therapy - NRT) hoặc bảo hiểm cho thuốc theo toa. Nguồn hỗ trợ này được cung cấp thông qua [Chương trình Cai thuốc lá của BC \(BC Smoking Cessation Program\)](#)
- Huấn luyện về hành vi và các hỗ trợ khác thông qua QuitNow

- Sự hỗ trợ phù hợp về mặt văn hóa dành cho các thành viên cộng đồng Bản địa thông qua [Talk Tobacco](#)

Để biết thêm thông tin, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe, dược sĩ của bạn hoặc truy cập [trang web của QuitNow](#).

Nếu bạn hút thuốc lá và đang cố gắng cai thuốc lá, việc chuyển sang hút thuốc lá điện tử có thể hữu ích. Bằng chứng hiện tại cho thấy việc hút thuốc lá điện tử gây hại cho sức khỏe ít hơn so với việc hút thuốc lá điếu. Nó có thể làm giảm lượng độc tố bạn tiếp xúc. Tuy nhiên, việc hút thuốc lá điện tử không phải là không có rủi ro. Chúng ta cần thêm nghiên cứu để xác nhận xem việc hút thuốc lá điện tử có phải là một công cụ hỗ trợ cai thuốc lá hữu ích hay không.

Có những phương pháp an toàn đã được chứng minh cho việc cai thuốc lá. Các phương pháp này bao gồm liệu pháp thay thế nicotine (nicotine replacement therapy - NRT), thuốc theo toa và huấn luyện về hành vi. Bạn nên cân nhắc những phương pháp này trước khi bạn thử hút thuốc lá điện tử.

Mặc dù việc hút thuốc lá điện tử là một lựa chọn ít gây hại hơn thuốc lá điếu nhưng nó vẫn có những rủi ro về sức khỏe. Việc hút thuốc lá điện tử gây ra nhiều rủi ro hơn cho thanh thiếu niên và những người chưa bao giờ hút thuốc. Việc hút thuốc lá điện tử có thể gây tổn hại đến chức năng phổi của bạn và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và bệnh ung thư. Hầu hết các loại thuốc lá điện tử đều chứa nicotine và gây nghiện tương đương như thuốc lá điếu. Có nhiều điều chúng ta chưa biết về những rủi ro lâu dài đối với sức khỏe mà việc hút thuốc lá điện tử gây ra.

Nếu bạn chọn hút thuốc lá điện tử:

- Mua các sản phẩm thuốc lá điện tử của bạn từ một nguồn hợp pháp. Tại B.C., chỉ những sản phẩm có chứa nicotine, muối nicotine hoặc cần sa mới được phép bán. Lượng nicotine tối đa hợp pháp trong một sản phẩm thuốc lá điện tử là 20mg/mL. Việc bán các sản phẩm dạng hơi chỉ chứa hương liệu là bất hợp pháp. Bất kỳ sản phẩm dạng hơi nào không đáp ứng các tiêu chí này đều không chịu sự kiểm soát của các cơ quan quản lý. Chúng có thể chứa các thành phần mà có thể khiến bạn gặp nguy hiểm

- Không hút thuốc lá điện tử ở gần người khác. Hơi thuốc lá điện tử bạn nhả ra có thể gây hại. Những rủi ro lâu dài đối với sức khỏe vẫn đang được nghiên cứu. Đảm bảo bạn hút thuốc lá điện tử ở ngoài trời. Tránh hút thuốc lá điện tử ở gần trẻ em, người mắc bệnh hen suyễn và có các vấn đề khác về hô hấp và người mang thai
- Chuyển hoàn toàn từ hút thuốc lá thông thường sang hút thuốc lá điện tử. Việc sử dụng cả hai loại có thể gây tổn hại nhiều hơn đến sức khỏe
- Nếu bạn đang hút thuốc lá điện tử để cai thuốc lá điếu, hãy kết hợp việc này với việc huấn luyện về hành vi từ QuitNow hoặc Talk Tobacco. Điều này sẽ giúp bạn tăng cơ hội cai thuốc thành công

Các sản phẩm thuốc lá được đốt nóng (heated tobacco product - HTP) có phải là sản phẩm thay thế có mức rủi ro thấp hơn thuốc lá điếu hay không?

Khí thoát ra từ các sản phẩm thuốc lá được đốt nóng (HTP) thường chứa hàm lượng thành phần độc hại thấp hơn khói từ thuốc lá điếu. HTP không đốt cháy thuốc lá nên chúng không tạo ra carbon monoxide. Tuy nhiên, vì những sản phẩm này còn tương đối mới nên chúng ta không có nhiều thông tin về tính an toàn của chúng. Không có nhiều nghiên cứu về mức độ hiệu quả của HTP đối với việc cai thuốc lá điếu. Nếu bạn hút thuốc lá điếu và muốn giảm rủi ro cho sức khỏe của mình, bạn nên cân nhắc việc hút thuốc lá điện tử thay vì HTP. Có nhiều thông tin hơn về tính an toàn của việc hút thuốc lá điện tử so với HTP.

Việc sử dụng túi nicotine có những rủi ro gì?

Túi nicotine là một sản phẩm tương đối mới trên thị trường Canada. Không có nhiều bằng chứng về tính an toàn của những túi này và những rủi ro tiềm ẩn vẫn chưa được hiểu rõ. Túi nicotine không chứa thuốc lá, nhưng nicotine chứa trong đó có khả năng gây nghiện cao. Nếu hiện tại bạn không hút thuốc lá điếu hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá khác, bạn nên tránh sử dụng túi nicotine do bạn có khả năng bị nghiện.

Ở Canada, túi nicotine được phê duyệt để làm một công cụ hỗ trợ cai thuốc lá điếu. Vì đây là những sản phẩm mới nên có rất ít bằng chứng về tính hiệu quả của những túi này trong việc hỗ trợ cai nghiện.

Nếu bạn đang muốn cai thuốc lá điếu hoặc thuốc lá điện tử, bạn nên sử dụng NRT hoặc thuốc kê toa. Những công cụ hỗ trợ cai nghiện này an toàn và đã được chứng minh là có khả năng giúp bạn cai thuốc lá.

Những sản phẩm thuốc lá đốt cháy khác có an toàn hơn thuốc lá điếu không?

Tất cả các sản phẩm thuốc lá đốt cháy đều chứa các hóa chất gây bệnh ung thư giống như thuốc lá điếu. Tất cả các sản phẩm này đều rất dễ gây nghiện và có thể gây thêm những mối nguy hiểm khác cho sức khỏe. Chúng là những sản phẩm gây rủi ro cao nếu tiêu thụ.

Xì gà (cigars), xì gà nhỏ (cigarillos) và thuốc lá nhồi ống điếu (pipe tobacco)

Một điếu xì gà có thể chứa lượng thuốc lá nhiều bằng toàn bộ một bao thuốc lá điếu. Người dùng hít vào khi hút xì gà có nguy cơ mắc bệnh cao hơn, bao gồm:

- Các bệnh ung thư khác nhau
- Bệnh tim phổi
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính

Ngay cả khi người dùng không hít vào, họ vẫn tiếp xúc với các hóa chất độc hại có trong khói thuốc lá.

Bidi (thuốc lá nhỏ, mỏng cuốn bằng lá cây thuốc)

Bidi có nồng độ nicotine, hắc ín và carbon monoxide cao hơn thuốc lá điếu. Chúng làm tăng nguy cơ mắc:

- Bệnh tim
- Bệnh phế quản tràng
- Bệnh viêm phế quản mạn tính

Việc sử dụng hookah (thuốc lá) hoặc thuốc lá hút bằng ống nước (water pipe) có những rủi ro gì?

Nhiều người tin rằng hơi nước trong hookah đồng nghĩa với việc có ít hóa chất hơn trong khói thuốc.

Tuy nhiên, việc hút thuốc lá bằng ống nước khiến bạn tiếp xúc với nhiều loại hóa chất gây ung thư giống như thuốc lá điếu, ở mức độ cao tương tự.

Việc hút hookah khiến bạn hít vào nhiều khói hơn so với thuốc lá điếu. Thuốc lá cũng chứa nhiều nicotine hơn thuốc lá điếu. Lượng nicotine trong một đầu thuốc lá không hương vị tương đương với 70 điếu thuốc lá.

Than dùng để làm nóng thuốc lá hoặc shisha có thể gây thêm các nguy cơ cho sức khỏe. Nó tạo ra hàm lượng cao carbon monoxide, kim loại và hóa chất gây ung thư.

Việc sử dụng thuốc lá không khói, nhai hoặc ngậm rồi nhổ ra gây ra những nguy cơ gì?

Các sản phẩm thuốc lá không khói đều gây nghiện. Các sản phẩm này chứa các loại hóa chất gây ung thư giống như thuốc lá điếu và nicotine.

Việc sử dụng thuốc lá không khói khiến bạn có nguy cơ cao hơn mắc:

- Ung thư miệng, bao gồm ung thư môi, lưỡi và má
- Ung thư cổ họng, xoang và dạ dày
- Bệnh tim, đột quỵ và huyết áp cao
- Các bệnh về răng miệng, bao gồm tụt nướu và sâu răng

Các sản phẩm thuốc lá được dán nhãn “tự nhiên”, “hữu cơ” hoặc “không chứa chất phụ gia” có an toàn để sử dụng không?

Một số sản phẩm thuốc lá có thể được dán nhãn là tự nhiên, hữu cơ hoặc không có chất phụ gia (ví dụ như bidi). Từ ngữ này được sử dụng cho mục đích tiếp thị. Những sản phẩm thuốc lá này không an toàn hơn thuốc lá điếu thông thường. Vì chúng có chứa thuốc lá nên chúng có những rủi ro tương tự đối với sức khỏe. Các sản phẩm thuốc lá được dán nhãn là tự nhiên, hữu cơ hoặc không có chất phụ gia vẫn có chứa thuốc lá và có hại cho sức khỏe của bạn.

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.