



Các Điều Nguy Hiểm Cho Sức Khỏe Khi Dùng Các Sản Phẩm Thay Thế Cho Thuốc Lá

Health Risks of Alternative Tobacco Products

Một số sản phẩm thuốc lá được bán tại B.C. là gì?

Khi người ta nghĩ đến các sản phẩm thuốc lá, họ thường nghĩ đến thuốc điếu, nhưng có nhiều sản phẩm khác thay cho thuốc lá. Ví dụ của các sản phẩm thuốc lá được bán tại B.C. bao gồm:

- thuốc lá không khói hoặc thuốc lá ngậm rồi phun ra (spit tobacco);
- xì gà, xì gà nhỏ (cigarillos), và thuốc đóm (nhồi ống điếu để hút);
- thuốc lá nhỏ, mỏng quấn bằng lá cây thuốc (bidis);
- thuốc lá kretek của Nam Dương hoặc thuốc lá đinh hương (clove) và các loại thuốc lá thảo dược khác; và
- hookah (thuốc lòn) hoặc thuốc lá hút bằng cần qua bình nước (waterpipe tobacco).

Các sản phẩm thay cho thuốc lá có an toàn hay không?

Không. Nhiều người dùng các sản phẩm thay cho thuốc lá bởi vì họ nghĩ rằng chúng an toàn hơn thuốc điếu hoặc các sản phẩm này sẽ giúp họ bỏ thuốc. Tuy nhiên, hầu hết các sản phẩm đều có cùng các hóa chất độc hại như thuốc điếu và có thể gây nghiện cũng như có hại cho sức khỏe của quý vị.

Các điều lo ngại cho sức khỏe của các loại sản phẩm thuốc lá khác nhau là gì?

Thuốc hút không có khói

Một số dạng thuốc lá được làm để cho vào bên trong miệng. Thứ này được gọi là thuốc hút không khói. Các ví dụ gồm có: thuốc nhai (chew), thuốc nhét (plug), thuốc hít (snuff), và thuốc bột (snus).

- Thuốc nhai là thuốc dạng lá được bán đựng trong các túi nhỏ. Một người đặt lá thuốc giữa má và lợi răng trong vài tiếng đồng hồ một lúc. Thuốc này cũng còn có tên gọi là wad.
- Thuốc plug là loại thuốc được ép thành từng miếng cứng và được cho vào giữa má và lợi răng.

- Thuốc snuff là thuốc lá ẩm nghiền nhuyễn được bán trong các lọ. Thuốc thường được đặt ở môi dưới và lợi răng. Thuốc cũng còn được gọi là thuốc ngậm cho ngậm (dipping).
- Snus là một dạng thuốc lá không khói ẩm ướt được nghiền thật mịn. Giới trẻ thích snus vì nó có nhiều hương vị và có thể được dùng một cách lén lút (những người khác không nhận thấy).

Thuốc lá không khói cũng có thể gây nghiện y như hút thuốc điếu. Một người dùng từ 8 đến 10 dips hoặc chews (nhai) một ngày có thể tiếp xúc với cùng một lượng chất nicotine y như một người hút từ 30 đến 40 điếu thuốc một ngày.

Thuốc lá không khói được pha thêm mùi cam thảo, bạc hà hoặc tinh chất nước ép trái cây và bỏ đường cho ngọt. Tuy nhiên, thuốc lá không khói có trên 3,000 hóa chất bao gồm 28 hóa chất gây ung thư như formaldehyde và cadmium.

Những người dùng thuốc lá không khói có nhiều rủi ro:

- bị ung thư miệng hơn, kể cả ung thư môi, lưỡi và má;
- ung thư cổ, xoang mũi, và bao tử;
- bệnh tim, đột quy và cao máu; và
- các bệnh về răng miệng, kể cả lợi răng bị ăn mòn, hư răng.

Xì gà, xì gà nhỏ cigarillos, và thuốc lòn

Cigarillos, hoặc xì gà nhỏ, có thể ít đắt tiền hơn xì gà và được làm với nhiều hương vị. Những người hút xì gà có thể phải mất một tiếng mới hút hết một điếu xì gà lớn, có thể bằng với việc hút nguyên cả một gói thuốc lá.

Hút xì gà có thể gây ung thư miệng, phổi, bao tử và cổ. Những người thường xuyên hút xì gà mà hít khói

vào phổi có thêm nguy cơ bị bệnh động mạch vành tim và bệnh tắc nghẽn phổi kinh niên.

Thuốc bidis

Bidis, hoặc beadies, là các điếu thuốc ván mỏng bằng lá thuốc và cột dây có màu sắc sặc sỡ. Vì thuốc bidis được quấn bằng lá thay vì bằng giấy, giới trẻ tin rằng những thứ thuốc này là một sự thay thế an toàn, thiên nhiên thay cho thuốc điếu.

Tuy có ít thuốc ván hơn thuốc điếu thường, bidis có thể có các mức nicotine, nhựa thuốc và carbon monoxide cao hơn. Bidis dễ tắt, do đó người hút cần phải hít mạnh hơn và hít khói thuốc sâu hơn vào phổi để thuốc không bị tắt.

Những người hút bidis gia tăng nguy cơ bị bệnh tim của họ và các bệnh ung thư miệng, phổi, bao tử và cổ.

Kreteks

Kreteks là thuốc điếu Nam Dương được làm từ thuốc lá, đinh hương nghiền nát và các chất gây nghiện khác. Kreteks đôi khi được dán nhãn là thuốc lá thiên nhiên. Điều này có thể gây ngộ nhận bởi vì thuốc lá thiên nhiên cũng có thể có hại y như thuốc lá thường.

Những người hút kreteks có nhiều rủi ro bị các dạng bệnh phổi khác nhau bao gồm có nước trong phổi, mao quản bị rỉ, và bị viêm sưng, và có từ 13 đến 20 lần nguy cơ phổi hoạt động bất thường so với những người không hút thuốc.

Hookahs

Hookahs là một dạng hút thuốc lá bằng cần qua bình nước có xuất xứ từ Ba Tư và Ấn Độ. Thuốc được tẩm hương liệu và đặt vào đầu của bình hookah dưới một lò than nóng. Người hút hít hơi thuốc qua ống và khói thuốc ngấm vào bình nước trước được hít vào.

Hookahs không phải là một sự thay thế an toàn cho thuốc lá. Hút thuốc bằng cần qua bình nước khiến người hút cũng tiếp xúc với nhiều chất gây ung thư y như hút thuốc lá. Ngoài ra, người hút có thể hít vào nhiều khói thuốc hơn trong một thời gian dài so với

thuốc lá thường. Trong một lần hút hookah, người hút có thể hít vào số lượng khói tương đương với 100 điếu thuốc.

Các sản phẩm thuốc lá được dán nhãn “thiên nhiên”, “hữu cơ” hoặc “không có thêm chất phụ gia” có an toàn để dùng hay không?

Một số công ty thuốc lá dán nhãn các sản phẩm là thiên nhiên, hữu cơ hoặc có chất phụ gia. Các sản phẩm thuốc lá này đều không an toàn hơn thuốc lá thường. Khi bị đốt cháy, thuốc lá và các phó sản của thuốc là các chất độc hại nhất trong thuốc lá gây chết người. Bidis và kreteks là các ví dụ của những sản phẩm thuốc lá được quảng cáo là thiên nhiên.

Thuốc lá điện tử (e-cigarettes) có an toàn để hút hay không?

Các sản phẩm thuốc hút điện tử (cũng còn được gọi là e-cigarettes, thuốc lá điện tử hoặc hít hơi) cho rằng chúng giúp người ta bỏ thuốc hoặc chứa chất nicotine không được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho bán hoặc sử dụng tại Canada. Sự an toàn, hiệu quả, và phẩm chất của những sản phẩm này chưa được đánh giá đầy đủ bởi Bộ Y Tế Canada và các sản phẩm này có thể có các vấn đề rủi ro cho sức khỏe. Để biết thêm thông tin về thuốc lá điện tử, xin truy cập mạng Bộ Thuốc Ngay Bây Giờ (QuitNow) tại www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về các rủi ro cho sức khỏe của việc hút thuốc và làm thế nào quý vị có thể bỏ hút, xin truy cập các trang mạng sau đây:

- [HealthLinkBC File #30c Bỏ Hút Thuốc](#)
- Bỏ Hút Thuốc Ngay Bây Giờ (QuitNow) www.quitnow.ca
- Hội Phổi của British Columbia <https://bc.lung.ca/>
- Bộ Y Tế Canada – Thuốc lá www.hc-sc.gc.ca/hc-pts/tobac-tabac/index-eng.php
- Hội Ung Thư Canada www.cancer.ca

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.