

Những Nguy cơ về Sức khỏe của các Sản phẩm Thay thế Thuốc lá Health Risks of Alternative Tobacco Products

Những loại sản phẩm thuốc lá nào được bán ở B.C.?

Khi mọi người nghĩ đến các sản phẩm thuốc lá, họ thường nghĩ đến thuốc lá điếu (cigarettes), nhưng có nhiều sản phẩm thuốc lá đa dạng được bán ở B.C. Những sản phẩm này bao gồm:

- Thuốc lá không khói, nhai hoặc nhỏ ra
- Xì gà (cigars), xì gà nhỏ (cigarillos) và thuốc lá nhồi ống điếu (pipe tobacco)
- Các sản phẩm thuốc lá được làm nóng
- Bidi (thuốc lá nhỏ, mỏng cuộn bằng lá cây thuốc)
- Hookah (thuốc lều) hoặc thuốc lá hút bằng cần qua bình nước (waterpipe tobacco)

Thuốc lá điện tử và chất lỏng để dùng cho thuốc lá điện tử không được coi là sản phẩm thuốc lá, mặc dù chúng có chứa nicotine, chất gây nghiện có trong tất cả các sản phẩm thuốc lá.

Các sản phẩm thay thế thuốc lá có an toàn không?

Không có mức độ sử dụng nào là an toàn đối với các sản phẩm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Một số người có thể sử dụng các sản phẩm thuốc lá khác vì họ thích sản phẩm đó hơn thuốc lá điếu hoặc vì họ nghĩ rằng những sản phẩm này an toàn hơn thuốc lá điếu. Tuy nhiên, việc hít hoặc nuốt các sản phẩm này đều gây ra nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe. Một số sản phẩm này có nhiều hóa chất độc hại giống như thuốc lá điếu, bao gồm cả nicotine. Một số có những nguy cơ tương tự như thuốc lá điếu đối với sức khỏe. Ngoài ra, những sản phẩm này còn có những nguy cơ riêng, khác với những nguy cơ của thuốc lá điếu. Một số sản phẩm thuốc lá thay thế chứa nhiều nicotine hơn thuốc lá điếu, làm tăng nguy cơ gây nghiện và ngộ độc nicotine.

Tóm lại, tất cả các sản phẩm thuốc lá và hóa hơi đều có rủi ro, và điều tốt nhất bạn có thể làm cho sức khỏe của mình là không dùng chúng. Để được trợ giúp trong việc giảm hoặc bỏ bất kỳ sản phẩm thuốc lá hoặc hóa hơi nào, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc truy cập [trang web QuitNow](#).

Các sản phẩm thuốc lá khác nhau có thể gây ra những rủi ro gì đối với sức khỏe?

Thuốc lá không khói

Thuốc lá không khói không được đốt cháy và thay vào đó được thiết kế để nhai, nhai hoặc ngậm trong miệng. Những ví dụ của loại này gồm thuốc lá nhai, thuốc lá hít (snuff) và thuốc lá bột (snus). Các sản phẩm thuốc lá không khói có thể được thêm hương vị và thường được làm ngọt bằng đường.

- Thuốc lá nhai có dạng lá rời hoặc dạng đặc, gọi là thuốc nhét (plug). Thuốc lá nhai được đặt giữa má và nướu răng trong vài giờ mỗi lần sử dụng

- Thuốc lá hít (snuff) là thuốc lá được nghiền mịn, có thể khô hoặc ẩm, và được đóng gói trong túi hoặc gói (còn được gọi là ngậm cho ngậm - dip). Một số loại thuốc hít được dùng bằng cách hít hơi ngắn (sniff) hoặc hít hơi sâu vào phổi (inhale) qua đường mũi, một số loại khác được đặt trong miệng
- Thuốc lá bột (snus) có dạng túi giống như túi trà nhỏ, được đặt vào má hoặc giữa răng và nướu

Các sản phẩm thuốc lá không khói có chứa các hóa chất gây ung thư tương tự như thuốc lá điếu, bao gồm cả formaldehyde và cadmium. Chúng cũng chứa nicotine và gây nghiện.

Những người sử dụng thuốc lá không khói có nguy cơ cao hơn sẽ 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 răng miệng, bao gồm cả tụt nướu và sâu răng

Các Sản phẩm Thuốc lá được làm Nóng

Các sản phẩm thuốc lá được làm nóng (Heated tobacco product - HTP) là các thiết bị điện tử đốt nóng thuốc lá đến nhiệt độ rất cao để bạn có thể hít nicotine mà không có khói. Chúng còn được gọi là các sản phẩm đốt nóng-không-cháy. Khí thoát ra từ các sản phẩm thuốc lá được đốt nóng thường chứa hàm lượng thành phần độc hại thấp hơn khói từ thuốc lá điếu thông thường và vì HTP không đốt cháy thuốc lá nên chúng không tạo ra carbon monoxide. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là HTP an toàn. Nghiên cứu cho thấy rằng chúng chứa nhiều thành phần có hại tương tự như thuốc lá điếu thông thường, cũng như các thành phần độc hại khác không có trong thuốc lá điếu thông thường.

HTP là một sản phẩm tương đối mới và chưa có đủ nghiên cứu để chứng minh những rủi ro ngắn hạn và dài hạn đối với sức khỏe của việc sử dụng những sản phẩm này.

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

Xì gà (cigars) là những cuộn thuốc lá được bọc trong lá của cây thuốc lá hoặc các chất có chứa thuốc lá khác.

Cigarillos là loại xì gà nhỏ. Một điếu xì gà có thể được hút trong 1-2 giờ và có thể chứa lượng thuốc lá nhiều bằng một gói thuốc lá điếu.

Hút xì gà gây ung thư miệng, phổi, dạ dày và cổ họng. Xì gà cũng gây ra bệnh nướu răng và rụng răng. Những người hút xì gà thường xuyên qua đường hít sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.

Thuốc lá nhồi Ống điếu (Thuốc lều)

Hút thuốc lều thường gồm lá rời của cây thuốc lá được đốt lửa và đốt cháy trong một ống điếu thuốc lá truyền thống gồm có bát và

ông ngậm. Tương tự như xì gà, những người hút thuốc lòn qua đường hít có những rủi ro sức khỏe lớn hơn, bao gồm tăng nguy cơ ung thư đầu, cổ, tim và phổi. Ngay cả những người dùng sản phẩm không qua đường hít, họ vẫn tiếp xúc với hóa chất độc hại có trong khói thuốc lá thoát ra từ ống điếu.

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

Bidi, hay còn gọi là beadi, là những điếu thuốc lá mỏng được cuốn bằng tay được bọc trong lá và buộc bằng những sợi dây nhiều màu sắc. Chúng có thể có các hương vị như sô cô la hoặc xoài hoặc có thể không có hương vị. Bidi có nguồn gốc từ Ấn Độ và phổ biến nhất trong các nền văn hóa Nam Á.

Bidi có nồng độ nicotine, hắc ín và carbon monoxide cao hơn so với thuốc lá điếu thông thường. Chúng bao gồm các hóa chất gây ung thư tương tự như các sản phẩm thuốc lá khác và có khả năng gây nghiện cao. Những người hút bidi tăng nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư miệng, phổi, dạ dày và cổ họng. Hút bidi cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh khí phế thũng và viêm phế quản mạn tính.

Hookah (Thuốc lòn)

Hookah là một dạng thuốc lòn hút bằng cần qua bình nước được sử dụng để hút thuốc lá được sản xuất riêng, với các hương vị như táo, bạc hà, anh đào, dưa hấu và dứa. Thuốc shisha thảo mộc không chứa thuốc lá là một sản phẩm thay thế được sử dụng trong hookah.

Thuốc lá hoặc shisha được đặt vào đầu của hookah bên dưới than nóng. Người dùng hít vào qua vòi và khói đi qua một bát nước trước khi được hít vào.

Hookah không phải là một sự lựa chọn an toàn thay cho thuốc lá điếu. Một số người nghĩ rằng nước làm giảm lượng hóa chất họ hít vào khi hút hookah. Nhưng hút thuốc lá hoặc shisha thảo mộc qua ống nước khiến bạn tiếp xúc với nhiều hóa chất gây ung thư giống như các loại hóa chất có trong thuốc lá điếu, ở mức độ cao tương tự. Ngoại lệ là shisha thảo mộc, là loại không chứa nicotine.

Ngoài ra, hút hookah khiến bạn hít vào nhiều khói hơn trong thời gian dài hơn so với thuốc lá điếu. Một hơi từ một hookah gần như tương đương với lượng khói từ cả một điếu thuốc lá. Trong một lần hút hookah thông thường, bạn có thể hít vào một lượng khói tương đương với khoảng 100 điếu thuốc lá. Ngoài ra, than củi được sử dụng để đốt nóng thuốc lá trong hookah có thể làm tăng nguy cơ đối với sức khỏe do than củi tạo ra hàm lượng carbon monoxide cao, các kim loại và hóa chất gây ung thư. Shisha không chứa thuốc lá hoặc thảo mộc cũng tạo ra carbon monoxide và có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

Thuốc lá điện tử hoặc các sản phẩm thuốc lá điện tử (“vapes”)

Các sản phẩm thuốc lá điện tử là các thiết bị chạy bằng pin làm nóng chất lỏng, thường chứa nicotin, thành hơi sau đó hơi được hít vào. Các tên gọi khác của các sản phẩm thuốc lá điện tử bao gồm thuốc lá điện tử, thuốc lá hơi, bút vape, mod hoặc hookah điện tử. Một số được thiết kế để trông giống như điếu thuốc lá,

một số có kích thước bằng một chiếc USB hoặc chiếc bút và một số khác lớn hơn nhiều và có thể điều chỉnh được.

Các sản phẩm thuốc lá điện tử không chứa thuốc lá nhưng chứa nhiều loại hóa chất khác bao gồm nicotine. Chúng gây nghiện ngang ngửa hoặc thậm chí còn hơn cả thuốc lá điếu. Điều này tùy thuộc vào việc bạn hít thường xuyên và mạnh ở mức độ nào, vào nồng độ nicotine trong pod bạn mua và vào cài đặt nguồn của thiết bị.

Cho đến nay, nghiên cứu đã bắt đầu chỉ ra rằng hút thuốc lá điện tử có thể làm tăng huyết áp, giảm chức năng phổi và gây hại cho hệ miễn dịch. Chúng cũng có thể gây ra bệnh phổi và bệnh tim.

Cho đến nay, hút thuốc lá điện tử vẫn chưa được chứng minh là một giải pháp an toàn, vĩnh viễn để bỏ thuốc lá. Thay vào đó, Liệu pháp Thay thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT) (ví dụ như miếng dán hoặc kẹo cao su chứa nicotine) hoặc thuốc cai thuốc lá kết hợp với huấn luyện hành vi nên được sử dụng như một lựa chọn hàng đầu. Đối với những người muốn thử thuốc lá điện tử để bỏ thuốc lá, điều quan trọng là phải bỏ thuốc lá điếu hoàn toàn trước khi chuyển sang thuốc lá điện tử. “Sử dụng kép” cả hai sản phẩm làm tăng nguy cơ đối với sức khỏe. Điều quan trọng nữa là lập kế hoạch để sau này bỏ thuốc lá điện tử. Nếu bạn đang cân nhắc việc dùng thuốc lá điện tử để giúp bỏ hoặc giảm tác hại của việc hút thuốc, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

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 chứa chất phụ gia. Từ ngữ này chủ yếu được sử dụng cho các mục đích tiếp thị. Các sản phẩm thuốc lá này không an toàn hơn thuốc lá thông thường, vì chúng có chứa thuốc lá và có những nguy cơ sức khỏe kèm theo. Không có sản phẩm thuốc lá nào là an toàn. Bidi là một ví dụ về một sản phẩm thuốc lá được quảng cáo là tự nhiên, nhưng chúng có những nguy cơ sức khỏe giống như tất cả các sản phẩm thuốc lá khác.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thông tin về các nguy cơ của thuốc lá đối với sức khỏe và cách bạn có thể ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá, hãy truy cập vào các tài liệu sau:

- [HealthLinkBC File #30c Cai Thuốc lá](#)
- QuitNow www.quitnow.ca
- Bộ Y tế Canada - Thuốc lá www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html
- Hiệp hội Ung thư Canada (Canadian Cancer Society) <https://cancer.ca/>

Trong bài viết này, thuật ngữ sử dụng thuốc lá đề cập đến việc sử dụng các sản phẩm thương mại, không phải việc sử dụng thuốc lá trong thực hành văn hóa truyền thống.

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