

Cần sa là gì?¹

Cần sa có từ hoa khô của cây gai dầu, Cannabis Sativa.

- Các tên khác của cần sa là weed, herb, pot, grass, bud, dope, và Mary Jane.
- Khi hút, THC (một hóa chất trong cây) đi vào não và các nội tạng.
- Chất THC có thể làm thay đổi cách hoạt động của trí óc và cơ thể.

Cần sa & Sức khỏe

- Khói cần sa có trên 450 hóa chất, nhiều chất có thể gây bệnh ung thư²
- Cần sa đốt cháy nóng hơn thuốc lá gấp 16 lần³
- Người dùng thường hít vào sâu, giữ khói lâu, và không sử dụng bộ lọc⁴
- Điều này có thể làm hại phổi
- Khói cần sa có những độc tố mà có thể gây hại cho những người không dùng⁴



Những ảnh hưởng ngắn hạn¹

Người dùng có thể có những thay đổi ngắn hạn về:

- Tâm trạng
- Trí nhớ
- Thị giác, thính giác, nhận thức thời gian, xúc giác
- Khả năng giải quyết vấn đề
- Cách cơ thể cử động
- Nhịp tim

Những ảnh hưởng lâu dài^{1,2,5}

Người dùng thường xuyên và lâu dài có thể bị:

- Ho hằng ngày và có chất nhầy
- Cảm lạnh và cảm cúm thường xuyên hơn
- Buồn nôn rất nhiều và ói mửa
- Nhiễm trùng phổi
 - Do nấm mốc trên cây gai dầu đi vào phổi qua làn khói
- Các vấn đề về khả năng sinh sản như:
 - Những thay đổi về kinh nguyệt của phụ nữ
 - Giảm lượng tinh trùng khỏe mạnh ở nam giới
- Đối với thanh thiếu niên sử dụng thường xuyên, cần sa có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trí óc.

1. National Institute on Drug Abuse. (2018). Marijuana.
2. American Thoracic Society. (2013). Smoking Marijuana and the Lungs.
3. Stevens, P. & Smith, R. Substance Abuse Counseling: Theory and Practice. Fifth Edition.
4. American Lung Association. (2015). Marijuana and Lung Health.
5. University of Washington, Alcohol and Drug Abuse Institute. (2015). Marijuana and Reproduction/ Pregnancy.
6. National Institute on Drug Abuse. (2018). Marijuana. Retrieved 8/7/18 from: <http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana>
7. American Thoracic Society. (2013). Smoking Marijuana and the Lungs. Retrieved 8/7/18 from: <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/marijuana.pdf>

8. Stevens, P. & Smith, R. Substance Abuse Counseling: Theory and Practice. Fifth Edition. Pearson, 2012. Print.
9. American Lung Association. (2015). Marijuana and Lung Health. Retrieved 8/8/18 from: <http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/marijuana-and-lung-health.html>
10. University of Washington, Alcohol and Drug Abuse Institute. (2015). Marijuana and Reproduction/ Pregnancy. Retrieved 9/18/17 from: <http://learnaboutmarijuana.org/factsheets/reproduction.htm>