

# Xì gà

## Xì gà là gì? <sup>1</sup>

Xì gà là những cuộn thuốc lá khô được cuốn trong một lá thuốc lá hoặc trong giấy mà có chất thuốc lá. Có ba loại xì gà được bán ở Hoa Kỳ.

## Các loại Xì gà <sup>1,2</sup>



### Xì gà nhỏ

- Kích thước và hình dạng giống như điếu thuốc lá
- Được cuốn trong giấy nâu mà có chất thuốc lá
- Thường có một đầu lọc, như các điếu thuốc lá
- Có nhiều hương vị, như vị anh đào và đào
- Phần đông được bán từng gói với 20 điếu



### Xì gà cigarillo

- Hình dạng như một điếu xì gà lớn, nhưng nhỏ hơn
- Được cuốn trong lá thuốc lá
- Có thể có đầu ngậm bằng gỗ hoặc nhựa
- Không có đầu lọc
- Có nhiều hương vị, như vị táo và nho



### Xì gà lớn

- Lớn hơn một điếu xì gà nhỏ hoặc xì gà cigarillo
- Được cuốn trong lá thuốc lá
- Mất từ 1-2 tiếng đồng hồ để hút

## Xì gà và chất Nicotine <sup>2</sup>

- Một điếu xì gà có thể có nhiều nicotine như một gói thuốc lá.
- Dù cho người dùng không kéo hơi sâu, nicotine có thể đi vào cơ thể qua miệng.
- Người dùng có thể bị nghiện xì gà, giống như thuốc lá.

## Xì gà và Sức khỏe <sup>1,2</sup>

Hút xì gà có nhiều nguy cơ:

- Khói xì gà có mức độ độc tố cao hơn khói thuốc lá và có thể gây ra:
  - Các ung thư môi, lưỡi, miệng, họng, thanh quản và phổi.
  - Bệnh về phổi như khí phế thũng và viêm phế quản.
  - Bệnh về nướu răng và mất răng.
- Cho dù chỉ bập khói xì gà thôi cũng có thể gây hại.

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp  
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!**

**1-800-778-8440**

1. Centers for Disease Control and Prevention (2018). Cigars.  
2. National Cancer Institute (2010). Cigar Smoking and Cancer.