

Thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử là gì?¹

Thuốc lá điện tử là các dụng cụ điện tử làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid).

- Khi làm nóng, hợp chất lỏng bốc thành hơi (vapor) mà người dùng hít vào.
- Hơi này trông giống như khói và có những chất như nicotine và các hóa chất khác.

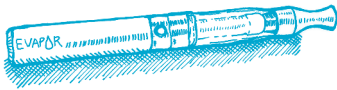
Các loại thuốc lá điện tử^{1,2}

Giống hình dạng điều thuốc (Ciga-likes)



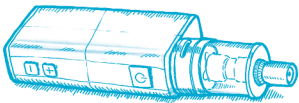
- Cùng kích thước, trọng lượng và nhìn giống điều thuốc lá
- Một số loại sau khi sử dụng hết hợp chất lỏng thì vứt bỏ
- Những loại khác có thể châm thêm hợp chất lỏng để dùng lại

Ống xịt hơi (vaporizer) cá nhân



- Cùng kích thước và hình dạng như một cây bút cỡ lớn
- Có một ngăn chứa để có thể châm thêm hợp chất lỏng
- Người dùng có thể thay đổi ngăn chứa và pin để đựng được nhiều chất nicotine hơn hoặc hít được dài hơi hơn.

Mod



- Có nhiều hình dạng và kích thước
- Có thể được làm từ các vật liệu như vỏ lon nước ngọt hoặc hộp thiếc đựng kẹo bạc hà
- Người dùng có thể thay đổi ống ngậm hoặc pin để phù hợp với mình

Thông tin khác về thuốc lá điện tử^{2,3,4}

- Hợp chất lỏng thường có:
 - Chất nicotine
 - Propylene glycol, thường được sử dụng trong thực phẩm và thuốc
 - Glycerin thực vật, thường được sử dụng trong thực phẩm và mỹ phẩm
 - Hương liệu
 - Nước
- Nicotine trong hợp chất đi vào cơ thể qua miệng và cổ họng. Điều này có thể làm:
 - Tăng nhịp tim và huyết áp
 - Mạch máu bị hẹp lại
- Thuốc lá điện tử không được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận là một dược phẩm để giúp cai thuốc lá.
 - Thuốc lá điện tử cũng không có trong bản Hướng Dẫn Thực Hành Lâm Sàng dành cho việc điều trị sự sử dụng và lệ thuộc thuốc lá của Dịch Vụ Y Tế Công Cộng Hoa Kỳ.

Nếu bạn hoặc người nào bạn biết muốn bỏ thuốc lá điện tử, xin xem những lời khuyên ở trang sau!

Thuốc lá điện tử

Cai thuốc lá điện tử

5 lời khuyên để giúp bạn cai

1. Tìm lý do: Tại sao bạn muốn bỏ thuốc lá điện tử?

- Ghi xuống những lý do chính
- Thường xuyên tự nhắc nhở vì sao mình muốn cai

2. Biết những hoàn cảnh khiến bạn muốn dùng: Điều gì làm bạn muốn sử dụng thuốc lá điện tử?

- Ghi xuống những thời điểm bạn thích dùng thuốc lá điện tử
- Những hoàn cảnh cảm dỗ thường gặp là lúc uống rượu, cảm thấy căng thẳng, đi chơi với những người đang sử dụng thuốc lá điện tử, hoặc cảm thấy buồn chán

3. Lập kế hoạch để vượt qua những hoàn cảnh cảm dỗ - Bạn có thể làm gì thay vì dùng thuốc lá điện tử?

- Thay đổi lối sinh hoạt - làm những việc khác như hít thở sâu, nhai ống hút, uống nước, và tránh những nơi bạn thường sử dụng thuốc lá điện tử
- Thay đổi ý nghĩ của bạn - nghĩ về lý do tại sao bạn muốn cai, tự nhủ rằng sử dụng thuốc lá điện tử không phải sự lựa chọn, và tự khích lệ bản thân vì những nỗ lực bỏ dùng thuốc lá điện tử

4. Chọn một ngày để bắt đầu cai - Ngày nào thuận lợi nhất cho bạn?

- Chọn một ngày mà tương đối không căng thẳng
- Ghi ngày đó xuống và quyết tâm để cai
- Hãy thử xem!

5. Không ngừng cố gắng - Nếu bạn không cai được lần này thì sao?

- Có thể cần nỗ lực nhiều lần để bỏ hẳn được
- Bạn không biết lần nào sẽ cai được - nhưng nếu bạn cứ tiếp tục cố gắng, bạn SẼ làm được!

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ thuốc lá điện tử MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

1. US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.