

Hookah

Hookah là gì?¹

Hookah là một ống điếu nước được sử dụng để hút thuốc lá (shisha). Shisha có vị ngọt và có những hương vị như táo, anh đào và bạc hà.

Cách sử dụng

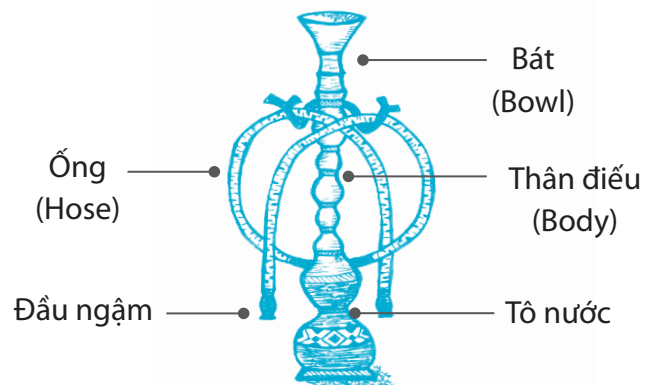
- Shisha được đặt trong một cái bát trên đầu ống điếu
- Thuốc shisha được bao lại bằng giấy bạc có những lỗ thủng
- Than nóng được đặt trên giấy bạc để làm nóng shisha
- Người dùng hít vào bằng một cái ống nối với tô nước bên dưới
- Khói thuốc đi xuống thân điếu, vào trong tô nước để người hút hít vào

Chi tiết thêm về Hookah^{1,2}

- Hookah còn được gọi là narghile, goza, và hubble-bubble
- Có nhiều kích thước, hình dạng, và kiểu khác nhau
- Có từ một cho đến bốn ống
- Được ưa thích nhất trong giới trẻ (18-24 tuổi)
- Thường được dùng trong các quán bar hoặc quán cà phê đặc biệt
- Phần đông dùng trong các nhóm mà những người dùng thường dùng chung ống
- Một phiên dùng hookah cỡ một tiếng đồng hồ có khoảng 200 hơi (một điếu thuốc lá có khoảng 10 hơi)

Hookah và Sức Khỏe^{1,2}

- Khói thuốc hookah có nhiều nguy hại cho sức khỏe giống như khói thuốc lá.
- Cho dù khói đã đi qua nước, khói thuốc hookah vẫn có mức độc tố cao.
- Khói hookah có thể gây ung thư phổi, bệnh răng miệng, và dạ dày.
- Khói hookah cũng có thể gây ra bệnh tim, các vấn đề về phổi và những vấn đề về khả năng sinh sản.
- Khói từ hookah cũng có thể nguy hiểm cho những người không sử dụng.
- Các bệnh như viêm gan, cúm và herpes có thể lây truyền giữa những người dùng mà dùng chung ống.²
- Giống như thuốc lá trong các điếu thuốc, shisha có chất nicotine và có thể làm các người dùng hookah bị ghiền.



1. CDC (2018). Hookahs.
2. American Lung Association. Hookah Smoking.