

Cai thuốc lá nhai

Thuốc lá nhai là gì?¹

Thuốc nhai là loại thuốc lá không hút được.

- Thuốc nhai được đặt giữa nướu và bên trong má.
- Chất nicotine đi vào cơ thể qua làn da bên trong miệng.
- Các tên khác là thuốc lá không khói, thuốc lá ngậm rồi phun ra, thuốc ngậm, thuốc bột hoặc thuốc lá snus.

Chất Nicotine và Thuốc Nhai

- Lượng nicotine mà bạn hấp thụ tùy thuộc vào:
 - » Nhãn hiệu
 - » Bạn dùng bao nhiêu
 - » Bạn giữ trong miệng bao lâu
- Lượng nicotine đi vào cơ thể sau khi giữ một nhúm thuốc nhai trong miệng 30 phút bằng với việc hút 3 điếu thuốc lá.²

Trong thuốc nhai có những chất gì?

Ngoài nicotine, thuốc nhai có ít nhất 28 hóa chất gây ung thư như:³

- Polonium 210 – được dùng để làm các tấm nhựa
- Benzene – tìm thấy trong xi măng cao su
- Nitrosamin – có thể gây ra ung thư

Các hóa chất khác:

- Cadmium – được dùng trong pin
- Cyanide – chất độc
- Arsenic – tìm thấy trong thuốc chuột
- Chì – từng được dùng trong sơn

Những nguy cơ về sức khỏe⁴

- **Ung thư.** Thuốc nhai có thể gây ra ung thư ở miệng, lưỡi, má, nướu răng, cổ họng và tuyến tụy.
- **Tổn thương miệng.** Cứ 4 người nhai thuốc mỗi ngày thì có khoảng 3 người trong số đó có bạch sản, những mảng trắng trong miệng có thể gây ung thư.
- **Bệnh tim.** Chất nicotine trong thuốc nhai có thể làm cho nhịp tim và huyết áp tăng lên, điều này có thể dẫn đến bệnh tim.
- **Bệnh về nướu răng.** Cho dù chăm sóc răng thường xuyên, thuốc nhai có thể gây ra mất răng, tụt lợi, răng ố vàng, và hôi miệng.
- **Sâu răng.** Thuốc nhai có rất nhiều đường mà có thể làm yếu răng và gây ra sâu răng.

Các dấu hiệu cảnh báo⁵

Hỏi ý kiến bác sĩ của bạn nếu bạn có:

- Một khối u ở cổ
- Thay đổi trong giọng nói
- Một khối u hoặc các đốm trắng trong miệng
- Khó nuốt
- Đau tai không suy giảm
- Máu trong nước bọt hoặc đờm
- Những thay đổi trên da



Cai thuốc lá nhai

Chuẩn bị cai

- **Tập trung vào những điều làm bạn muốn cai.** Liệt kê các lý do để cai (ví dụ như chi phí, vấn đề răng miệng). Viết xuống lý do chính. Để ở nơi có thể nhìn thấy dễ dàng.
- **Lập kế hoạch bỏ thuốc bằng cách nào.** Sau đây là một số cách để thực hiện:
 - » **Tự dứt hẳn.** Tự ngưng hẳn tất cả việc sử dụng thuốc lá cùng một lúc.
 - » **Giảm dần.** Đếm bao nhiêu nhúm thuốc bạn nhai mỗi ngày. Giảm dần và nhai thuốc theo một thời khóa biểu. Ví dụ như:
 - Nếu bạn nhai 10 lần một ngày, chỉ nhai 8 lần (cách 2 tiếng thì nhai một nhúm).
 - Từ từ thêm thời gian giữa các lần nhai.
 - Thử không nhai trong 2 giờ, 3 giờ, rồi bỏ hẳn.
 - » **Dược phẩm giúp cai thuốc.** Với sự đồng ý của bác sĩ, thử dùng băng dán, kẹo gum, hay kẹo ngậm có chất nicotine hoặc thuốc viên như Zyban® hay Chantix®. Những loại dược phẩm hỗ trợ này có thể giúp giảm bớt các triệu chứng khó chịu khi cai thuốc như cơn thèm thuốc và sự cáu gắt.
- **Xác định ngày để bắt đầu cai.** Chọn một ngày cụ thể. Nếu bạn quyết tâm bỏ thuốc vào ngày đã định, cơ hội cai được sẽ cao hơn. Đừng chọn bắt đầu cai vào thời điểm căng thẳng.

1. National Cancer Institute (2010). Smokeless Tobacco and Cancer
2. Tobacco Stops With Me (2019). Smokeless Tobacco Facts
3. University of Rochester Medical Center (2019). Smokeless Tobacco
4. American Cancer Society (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco
5. American Academy of Otolaryngology (2019). Head and Neck Cancer

Vào ngày bắt đầu cai

- **Bỏ hết tất cả!** Vứt hết những gì làm bạn nhớ đến việc nhai thuốc, như hộp đựng bả thuốc hay nhúm thuốc còn thừa.
- **Tránh các trường hợp cám dỗ.** Tránh xa những thứ làm bạn muốn nhai thuốc.
- **Thử làm điều khác.** Thay vì nhai thuốc lá, dùng những thứ khác như hạt hướng dương, kẹo gum, khô bò, bột thảo dược, lá bạc hà xay nhuyễn, hay túi trà lọc không có chất caffeine. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng ống hút, tăm xỉa răng, kẹo, và các thanh cà rốt.
- **Sẵn sàng đối diện những khó khăn.** Lúc ban đầu, bạn có thể cảm thấy khó chịu, thèm ăn, bồn chồn, hay khó tập trung.
 - » Nhiều người chỉ trải qua những triệu chứng nhẹ, và một số thì hoàn toàn không bị gì hết.
 - » Những triệu chứng khi cai thuốc lá đúng là không dễ chịu, nhưng những triệu chứng này vô hại và sẽ qua.

Bỏ hẳn thuốc nhai

- **Thực hành những cách mới để đối phó với cơn thèm.** Bạn càng hay tập dùng những cách để vượt qua cơn thèm, bạn càng có nhiều cơ may để bỏ hẳn.
- **Yêu cầu trợ giúp.** Giữ liên lạc với những người muốn giúp bạn. Cho dù chỉ một cuộc gọi mỗi ngày cũng có thể hỗ trợ thêm cho bạn.
- **Nhận biết những suy nghĩ của mình.** Việc dùng thuốc lá trở lại rất phổ biến nếu bạn có những suy nghĩ như, “*Mình sẽ chỉ nhai thuốc lá một lần thôi.*” Nếu suy nghĩ đó hiện lên, hãy thay bằng “*Nhai thuốc không còn là một lựa chọn cho mình nữa.*”
- **Tự thưởng cho bản thân mỗi ngày.** Bạn xứng đáng được nhận phần thưởng đó!