

Vapes

Vape là các dụng cụ điện tử mà làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid). Vape còn có những tên gọi khác là *e-cigarettes*, *e-hookah*, *mods*, *vape pens*, *tank systems*, *pod mods*, hoặc theo tên nhãn hiệu như là *JUUL*.

Vape hoạt động ra sao?

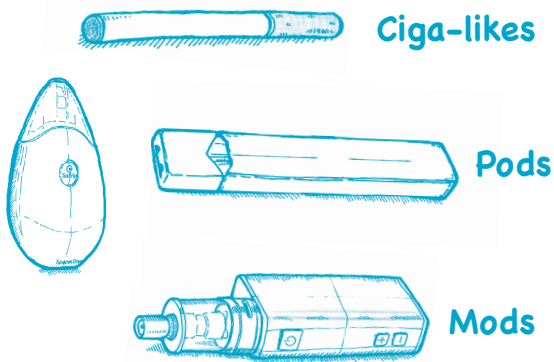
- Vape dùng những hộp nhỏ (pods) hay bình chứa hợp chất lỏng (e-liquid) có thể châm thêm để dùng lại.
- Khi hút, pin bật lên và làm nóng hợp chất lỏng.
- Điều này tạo ra hơi aerosol nhìn giống như khói khi phả ra. Hơi này không chỉ là hơi nước.
- Chất nicotine đi vào cơ thể qua miệng, cổ họng và phổi.

Có những chất gì trong vape?

- Thành phần các chất thì khác nhau, nhưng hầu hết các hợp chất lỏng đều có chất nicotine.
- Những chất khác có thể bao gồm chất propylene glycol, glycerin, nước, và các chất tạo hương vị.
- Một số vape có chứa chất tetrahydrocannabinol (viết tắt là THC, một loại hóa chất trong cây), là chất chính ảnh hưởng đến trí tuệ có trong cần sa.

Vape có an toàn không? ¹

- Vì vape hiện được bán mà không có nhiều quy định nên có thể chứa nhiều loại độc tố.
- Đã có những trường hợp có vấn đề về phổi và ngay cả xảy ra tử vong ở những người sử dụng vape, dù nguyên nhân cụ thể vẫn đang được nghiên cứu.



Sử Dụng Trong Giới Trẻ¹

- Vape là sản phẩm thuốc lá được sử dụng phổ biến nhất trong giới học sinh cấp hai và trung học ở Mỹ.
- Giới trẻ bị thu hút bởi các nhãn hiệu như JUUL vì kiểu dáng đẹp và có nhiều hương vị.

Giới Trẻ và Chất Nicotine¹

- Nhiều thanh thiếu niên tin rằng vape không gây nghiện, nhưng sự thật không phải vậy.
 - Ví dụ, một hộp pod của JUUL chứa nhiều nicotine bằng một gói thuốc lá.
 - Các hệ thống Pod sử dụng hợp chất lỏng với loại nicotine muối. Loại nicotine muối này làm cho khi hút cảm thấy dịu hơn và đưa nhiều nicotine vào cơ thể hơn là loại hợp chất lỏng không có muối.
- Chất nicotine có thể:
 - Ảnh hưởng đến sự phát triển của trí óc
 - Làm tăng nhịp tim và huyết áp
 - Làm thu hẹp các mạch máu

Vape có giúp bỏ thuốc lá được không?

- Nghiên cứu cho thấy vape có thể giúp một số người bỏ hút thuốc, như miếng dán nicotine giúp vậy.²
- Tuy nhiên, có nên có những sản phẩm vape này trên thị trường hay không là điều đang được tranh luận sôi nổi, nhất là với những nguy cơ mà vape gây ra cho giới trẻ.³ Vape hiện nay không được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (the U.S. Food and Drug Administration) chấp thuận là một loại trợ giúp cai thuốc lá.

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

5 lời khuyên để giúp bạn cai

1. Tìm lý do: Tại sao bạn muốn bỏ vape?

- Ghi xuống những lý do chính
- Nhắc nhở bản thân thường xuyên vì sao bạn muốn bỏ vape

2. Biết những hoàn cảnh khiến bạn muốn dùng: Điều gì làm bạn muốn sử dụng vape?

- Ghi xuống những lúc bạn thích dùng vape
- Những hoàn cảnh thường làm bạn muốn dùng vape là lúc uống rượu, cảm thấy căng thẳng, đi chơi với những người đang dùng vape, hoặc cảm thấy chán không có gì làm

3. Lập kế hoạch để đối phó với những hoàn cảnh cám dỗ: Bạn có thể làm gì thay vì dùng vape?

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

4. Chọn một ngày để bắt đầu bỏ vape: Ngày nào thuận lợi nhất cho bạn?

- Chọn một ngày ít căng thẳng
- Ghi ngày đó xuống và quyết tâm để bỏ
- Hãy thử xem!

5. Không ngừng cố gắng: Nếu bạn không bỏ được lần này thì sao?

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

1. Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

2. Hajek P, et al. 2019.

3. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018.
Public Health Consequences of E-cigarettes.

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