

# Thông tin cơ bản về Thuốc lá điện tử



Hút thuốc lá điện tử đang trở thành đại dịch ngày càng lan rộng ở thanh thiếu niên. Năm 2018, số trường hợp sử dụng thuốc lá điện tử ở học sinh trung học đã tăng gần gấp đôi.

## Hút thuốc lá điện tử (vape) là gì?

Hút thuốc lá điện tử là **hành động hít thở một loại khí dung, thường được gọi là hơi thuốc**, do thuốc lá điện tử hoặc thiết bị tương tự tạo ra. Thuật ngữ này được sử dụng vì thuốc lá điện tử không tạo ra khói thuốc mà tạo ra một loại khí dung, **thường bị tưởng lầm là hơi nước, nhưng thật ra được cấu tạo bởi những hạt siêu mịn. Phần lớn những hạt siêu mịn này chứa những hóa chất độc hại ở nhiều liều lượng khác nhau. Những hóa chất này đã được chứng minh có liên quan với bệnh tim, bệnh đường hô hấp và ung thư.**

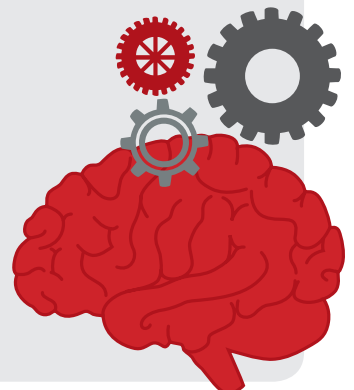


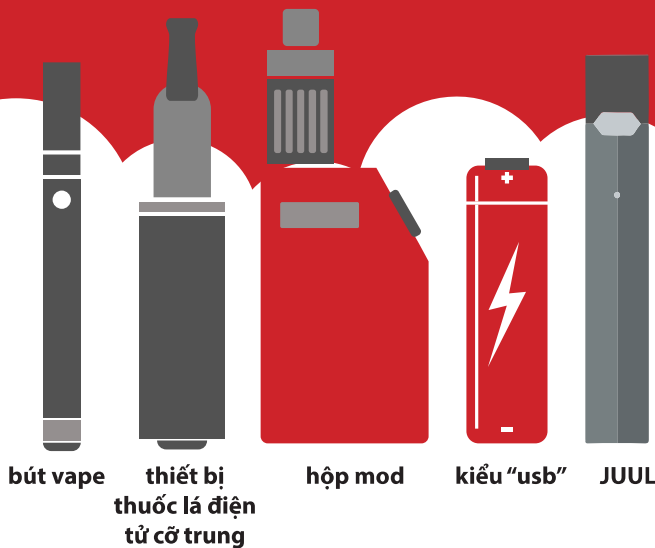
## Thuốc lá điện tử là gì?

Thuốc lá điện tử (e-cigarette) là **những thiết bị chạy bằng pin có khả năng phun ra chất nicotine và các chất tạo mùi vị cho người hút ở dạng khí dung**. Hầu hết các thiết bị này có một pin, một bộ phận làm nóng và một ngăn để chứa chất nicotine dạng lỏng hoặc muối nicotine. Chính những hương vị tạo sự hấp dẫn cho thuốc lá điện tử có thể có tác dụng độc hại, mặc dù đó là những chất GRAS (nhìn chung được xem là an toàn) trong thực phẩm hoặc đồ uống mà ta ăn hoặc uống vào.

## Vì sao thuốc lá điện tử không an toàn cho trẻ em, thiếu niên và thanh niên?

- Nicotine có thể gây hại cho não bộ của trẻ vị thành niên
- Thuốc lá điện tử chứa nicotine
- Chứng nghiện nicotine xảy ra khi việc sử dụng thuốc lá điện tử có thể dẫn đến nguy cơ chuyển sang sử dụng những sản phẩm thuốc lá điều
- Bản thân chứng nghiện, dù là nghiện nicotine hay các loại thuốc khác, đều có thể thúc đẩy những hành vi không hay





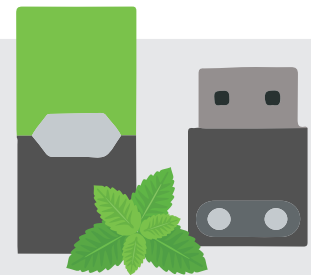
## Thuốc lá điện tử có hình dạng ra sao?

Thuốc lá điện tử có rất nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau; **loại mini** (thường gọi là cig-a-like), **loại trung**, **bút vape**, **hệ thống kén vape như JUUL**, **hookah điện tử (e-hookah)**, **xì gà điện tử (e-cigar)**, **máy phun hơi cao cấp cá nhân hay mod**; thậm chí có những loại có hình dạng như cây bút và ổ USB.

## JUUL là gì?

JUUL là một loại thuốc lá điện tử đang phát triển nhanh chóng, xuất hiện tại Hoa Kỳ vào năm 2015. Hiện nay, thiết bị này chiếm khoảng 72 phần trăm thị phần sản phẩm thuốc lá điện tử tại Hoa Kỳ.

- JUUL đặc biệt hấp dẫn đối với thanh thiếu niên vì thiết bị này có thiết kế thanh mảnh **với hình dạng như một ổ USB** (nhờ đó dễ giấu hơn).
- Thiết bị có nhiều màu sắc khác nhau và hương vị rất đa dạng, trong đó có nhiều hương vị dễ thu hút trẻ em.
- **JUUL không phát ra những đám khói lớn**, nên rất lý tưởng để sử dụng kín đáo.
- Các kén JUUL không chỉ chứa lượng nicotine cao mà còn ở dạng **muối acid benzoic** thay vì dạng kiềm tự do, nhằm **tăng tốc độ phun nicotine** và làm giảm cảm giác gắt ở miệng và cổ họng.



Ống nạp nicotine ("kén") của JUUL **chứa lượng nicotine tương đương với một gói thuốc lá 20 điếu thông thường**. Thời gian sử dụng một kén trung bình có thể thay đổi, nhưng có thể hút được tối đa 200 lần.

Nhận thấy sự tăng vọt chưa từng có này của trào lưu sử dụng thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên, vào tháng 12 năm 2018, Tổng Y sĩ Hoa Kỳ đã ban hành thông báo chính thức tới các bậc phụ huynh, giáo viên và nhân viên y tế về những hậu quả tiêu cực của thuốc lá điện tử đối với sức khỏe ở trẻ em.

## Các bậc phụ huynh có thể làm gì?

- Đừng sử dụng bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào
- **Trò chuyện với con về sự nguy hiểm của việc hút thuốc và tầm quan trọng của việc tránh dùng bất cứ sản phẩm thuốc lá nào** (dù là thuốc lá truyền thống hay thuốc lá điện tử)
- Dạy con biết rằng **thuốc lá điện tử chứa nicotine, một chất gây nghiện RẤT MẠNH**
- **Vận động ủng hộ các chính sách ngăn chặn thuốc lá toàn diện** (bao gồm cả thuốc lá điện tử)