

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ:

dùng thuốc lá để cai thuốc lá

✦ MINH THẢO



Tháng 5 với Ngày Thế giới không thuốc lá 31/5 cũng là tháng công bố hàng loạt nghiên cứu quan trọng về tác động cai thuốc bằng thuốc lá điện tử. Liệu lợi ích mà loại thuốc lá này mang lại có thật sự lớn hơn so với rủi ro tiềm ẩn?

Được cấp bằng năm 2004, sáng chế thuốc lá điện tử (TLĐT) của dược sĩ Hon Lik người Trung Quốc nhằm thay thế thuốc lá truyền thống (tờ sợi thuốc lá). TLĐT trông giống điếu thuốc thường từ hình dạng, mùi vị đến cảm giác khi hút, nhưng không chứa lá thuốc, không cần mỗi lửa và không sinh khói nên còn được gọi là “*thuốc lá không khói*”. Điểm chung duy nhất của TLĐT và thuốc lá truyền thống là đều chứa chất gây nghiện: nicotine.

Một thập kỷ kể từ khi bằng sáng chế đầu tiên ra đời, những tranh cãi xung quanh lợi ích và tác hại của TLĐT dường như bất tận, đặc biệt với quan điểm cho rằng: TLĐT là biện pháp hỗ trợ cai thuốc hiệu quả.

Thuốc lá điện tử giúp cai thuốc?

TLĐT được quảng cáo với rất nhiều lợi ích:

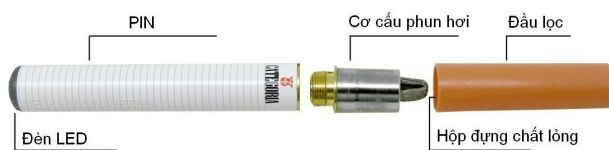
- *Không khói*: khói bốc ra thực chất là hơi nước.
- *An toàn*: do không dùng lửa.
- *Không tạo khí CO* (khí hình thành khi hút thuốc được cho là nguyên nhân gây bệnh tim mạch).
- *Tiết kiệm chi phí* (Mỗi chai tinh dầu để hút giá 120.000đ/10 ml tương đương 15 bao thuốc giá khoảng 300.000đ).
- *Giúp cai thuốc* từ từ bằng cách giảm dần lượng nicotine.

Thuốc lá điện tử (electronic cigarette)

Là thiết bị dùng pin làm bay hơi nicotine lỏng để người sử dụng hít vào.

Phiên bản đầu tiên của TLĐT “bê nguyên xi” hình ảnh điếu thuốc thường, gồm một hình trụ trắng với một đầu màu nâu, một đầu màu đỏ. Bên trong bơm đầy nicotine lỏng và chất tạo mùi vị (thường là propylene glycol hoặc polyethylene glycon trộn hương liệu có mùi thuốc lá, bạc hà, vani hoặc caramel...).

Cấu tạo điếu thuốc gồm các thành phần cơ bản: hộp đựng nicotine lỏng; cơ cấu phun hơi gồm vật liệu thấm hút chất lỏng quấn quanh bởi cuộn dây, nối với hai cực của nguồn năng lượng; đầu lọc và đèn LED.



Cấu tạo thuốc lá điện tử

♦ *Pin kích hoạt làm nóng cuộn dây quấn quanh vật liệu thấm hút, khiến nicotine lỏng bốc hơi, hòa với hương liệu rồi thoát ra đầu lọc. Đầu lọc cho phép cung cấp mỗi lần hút một lượng nicotine cố định. Như vậy, thay vì hít nicotine có trong khói như thuốc lá thường, người hút TLĐT sẽ hít nicotine trong hơi nước qua đầu lọc và có thể gia giảm liều lượng nicotine tùy loại đầu lọc (18 mg, 12 mg, 6 mg, 0 mg).*

♦ *Luồng không khí đi qua thắp sáng đèn LED cảm ứng ở phía đầu, nicotine bốc hơi giống khói tạo cảm giác như hút thuốc thật.*

Các phiên bản TLĐT mới, ngoài màn hình LED hiển thị số lần và liều lượng hút còn có vẻ ngoài rất đa dạng (giống điếu xì gà, ống tẩu, hoặc cây bút).



Những người ủng hộ cho rằng TLĐT vừa thỏa mãn cơn ghiền thuốc, vừa giảm bớt đáng kể những vấn đề sức khỏe liên quan đến khói. Trong khói thuốc có hơn 4.000 độc chất gây bệnh tim mạch, ung thư, phổi tắc nghẽn... TLĐT không sinh khói nên khắc phục được yếu tố này.

Đặc biệt, khả năng kiểm soát liều nicotine khi hút giúp người sử dụng giảm nicotine từ từ đến khi cai hẳn. Theo thống kê, khoảng 1/4 số người cai thuốc thất bại do không dùng phương pháp hỗ trợ. Bộ não lệ thuộc nicotine sẽ phát sinh triệu chứng “*thèm thuốc*” gây bồn chồn, chán nản, cáu gắt và thất vọng. TLĐT được cho là giải pháp hữu hiệu giúp não bớt đi các triệu chứng này nhờ không cắt giảm nicotine quá đột ngột.

Một số người còn cho biết, chuyển từ thuốc lá truyền thống sang dùng TLĐT giúp khứu giác và vị giác của họ hồi phục, thậm chí ngủ ngon và sâu hơn.

Với nhóm phản đối TLĐT, loại thuốc lá này vẫn tiềm ẩn nhiều rủi ro bởi nicotine là chất gây nghiện. Khả năng tái nghiện và củng cố hành vi hút thuốc là nguy cơ lớn nhất, khiến TLĐT bị xem như “*sói đội lốt cừu*”.

Bình thường hóa việc hút thuốc: theo những người phản đối, loại thuốc lá này tạo cơ hội để nhiều người hút thuốc hơn. Quan niệm “*thuốc lá không khói*” có thể gây tác dụng ngược, người hút dùng thuốc thoải mái với liều nicotine ngày càng tăng. Tình huống xấu hơn, người chưa từng hút do e dè khói thuốc nay trở nên mạnh dạn với TLĐT. Thậm chí, họ có thể chuyển từ TLĐT sang hút thuốc thật để “*phê*” hơn. Đáng ngại nhất, TLĐT có cả hương kẹo hấp dẫn trẻ em và đa số bán trực tuyến rất dễ mua. Kết quả làm gia tăng số lượng người nghiện, đặc biệt là người trẻ.

Thiếu yếu tố pháp lý: một nghiên cứu đăng trên tạp chí Tobacco Control năm 2010 cho thấy, việc sử dụng TLĐT còn thiếu nhiều cơ sở pháp lý quan trọng như: dán nhãn sản phẩm thích hợp, các cảnh báo về sức khỏe, hướng dẫn sử dụng, phương pháp xử lý để đảm bảo an toàn...

Chưa được kiểm chứng: tháng 9 năm 2008, WHO tuyên bố không công nhận TLĐT như một phương pháp hỗ



Mặt trái: người trẻ hút thuốc lá điện tử nhiều hơn.

trợ cai thuốc hợp pháp do chưa có nghiên cứu nào đủ tin cậy cho thấy phương pháp cai nghiện này thật sự an toàn và hữu hiệu. Cơ quan An toàn thực phẩm và Sức khỏe Pháp (AFSSAPS) cũng cảnh báo các chất hóa học như propylene glycol có trong TLĐT có khả năng gây dị ứng và nguy hiểm cho người dùng.

Nhưng những nghiên cứu khoa học vừa được công bố trong tháng 5 vừa qua đã bước đầu chứng minh hiệu quả cai thuốc của TLĐT.

UCL công bố hiệu quả tích cực của thuốc lá điện tử

Dùng TLĐT tăng khả năng cai thuốc thành công đến 60% so với chỉ dùng “*ý chí*” hay các liệu pháp thay thế nicotine như miếng dán hoặc kẹo cao su. Đó là kết quả khảo sát trong 6 năm trên 5.863 người hút thuốc mà University College London (UCL) vừa công bố vào tháng 5/2014.

Nghiên cứu mang tên “*Real-world effectiveness of e-cigarettes when used to aid smoking cessation: a cross-sectional population study*” (Tạm dịch “*Hiệu quả thực tế của TLĐT khi dùng để hỗ trợ cai thuốc: một nghiên cứu cắt ngang dân số*”) tiến hành từ năm 2009 đến 2014 do Viện Ung thư Anh tài trợ. Đối tượng khảo sát là những người đang nỗ lực bỏ thuốc lá mà không dùng biện pháp hỗ trợ từ thuốc hoặc chuyên gia, 20% trong số đó chỉ hút TLĐT, không sử dụng thuốc lá thường. Hiệu quả cai thuốc thành công được kiểm chứng trên cả các yếu tố quan trọng như tuổi tác, mức độ nghiện thuốc lá, nỗ lực từ bỏ, cai từ từ hay đột ngột....

Với khả năng TLĐT làm tăng số người hút thuốc, các chuyên gia UCL cho biết: họ đã theo dõi rất chặt chẽ và không thấy bằng chứng nào cho điều này. Tỷ lệ người hút thuốc ở Anh đến nay vẫn giảm, tỷ lệ cai hẳn thuốc đang gia tăng và tỷ lệ người không hút thuốc chuyển sang dùng TLĐT rất nhỏ, không đáng kể.

Kết luận của UCL trái ngược với một bài báo cũng xuất bản vào tháng 5/2014, đăng trên ScienceDaily trước đó



Thuốc lá điện tử giúp cai thuốc tốt hơn miếng dán nicotine.

với tựa đề "E-cigarettes not associated with more smokers quitting, reduced consumption." (Tạm dịch "TLĐT không liên quan đến việc có nhiều người bỏ thuốc, giảm hút thuốc"). Bài báo này tuyên bố TLĐT không giúp tăng tỷ lệ người cai thuốc. Tuy nhiên, nhóm tác giả bài báo cũng thừa nhận giới hạn về số lượng người tham gia nghiên cứu (949 trường hợp) có thể hạn chế khả năng phát hiện mối liên quan giữa việc sử dụng TLĐT và tỷ lệ bỏ thuốc.

Như vậy sau nhiều ý kiến trái chiều, nghiên cứu của UCL với cỡ mẫu lớn và khung thời gian dài cho kết quả đáng tin cậy nhất tính đến thời điểm hiện tại. Qua đó khẳng định mặt tích cực của TLĐT trong việc giảm tỷ lệ người hút thuốc.

Tuy nhiên, với những rủi ro tiềm ẩn, liệu TLĐT có là lựa chọn thay thế thích hợp cho việc cai thuốc? Một đáp án khác có thể được tìm ra nhờ nghiên cứu nhóm người nghiện thuốc có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Những người có vấn đề sức khỏe tâm thần là đối tượng cực kỳ quan trọng nhưng dễ bị bỏ quên trong cuộc chiến chống hút thuốc. Họ tiêu thụ khoảng 50% thuốc lá bán ra hàng năm và rất khó cai thuốc. Ngày 13/5, tạp chí Tobacco Control công bố nghiên cứu "Use of e-cigarettes by individuals with mental health conditions" ("Việc sử dụng TLĐT với những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần") khảo sát trên 10.000 người, cho thấy nhóm đối tượng này đặc biệt nhạy cảm với các biện pháp cai thuốc. Mặt khác, họ tin tưởng vào



khả năng hỗ trợ cai nghiện của TLĐT. Trên 60% người bị trầm cảm sẵn sàng thử cai nghiện bằng TLĐT so với 45% người bình thường.

TS. Sharon Cummins, tác giả nghiên cứu nhấn mạnh: "Người có vấn đề sức khỏe tâm thần vốn tiêu thụ rất nhiều thuốc lá và nhạy cảm với hiệu quả của biện pháp cai nghiện. Do đó kết quả khảo sát trên nhóm người này sẽ đặt nền tảng cho các nghiên cứu về TLĐT, cũng như chứng minh được: có hay không hiệu quả thực sự của TLĐT với việc cai thuốc".

Như vậy, liệu TLĐT sẽ là trợ thủ đắc lực cho những người cai thuốc hay chỉ là "sói đội lột cừu"? Qua nhiều nghiên cứu nhưng những thắc mắc về TLĐT vẫn còn đó! ☐

Truyện cười



Ăn gì trước

Hai anh em nói chuyện với nhau:

Anh hỏi em: Nếu có một cái ô tô bằng số cô la thì em sẽ ăn bộ phận nào trước?

Em: Em sẽ chén ngay mấy cái bánh xe trước.

Anh: Tại sao vậy?

Em: Em phải ăn mấy cái bánh xe trước để nó không chạy được nữa. Nếu mình ăn các bộ phận khác thì xe chạy mất làm sao?

Anh: !!!

Học được gì ?

Sau buổi tham quan ở Viện Bảo tàng Lịch sử, cô giáo hỏi cả lớp:

- Này, các em chúng ta học được gì sau khi tham quan bảo tàng?

Tí nhanh nhẩu giơ tay phát biểu:

- Thưa cô, đó là "không được sờ vào hiện vật" ạ!

Trường hợp cá biệt

Đứa con nhỏ ngày thơ hỏi bố:

- Trong trường hợp nào thì người ta gửi thư cho nhau hả bố?

- Đó là khi người ta ở cách xa nhau, muốn trò chuyện tâm sự hoặc có việc phải liên hệ với nhau con ạ.

- Thế sao các cô, các cháu trong xí nghiệp của bố, ngày nào cũng đi làm với bố, mà con thấy cứ thảnh thơi lại mang phong bì lại cho bố thế?

- À! Đó là trường hợp cá biệt.

Lý sự

- Thật là quá đáng! - Thầy giáo nghiêm giọng mắng - Sao bài tập làm văn tả con chó của em y như bài của anh em, không sai một chữ?

- Em biết làm sao được, thưa thầy! Nhà em có mỗi con chó đó.