CÁC SẢN PHẨM **HÍT HƠI KHÓI ĐIỆN TỬ** **VAPING** PRODUCTS

THÔNG TIN CHO **GIA ĐÌNH**

INFORMATION FOR **FAMILIES**

Giới trẻ càng ngày càng có nhiều người sử dụng các sản phẩm hít hơi khói điện tử. Người ta hiểu sai một số điều về cách tạo ra hơi khói aerosol (hơi hoặc sương), và hiện không biết được các ảnh hưởng dài hạn đối với sức khỏe. Là người chăm sóc, quý vị có thể nói chuyện với con mình về các vấn đề xoay quanh các sản phẩm hít hơi khói điện tử. Dữ kiện cung cấp trong nguồn tài nguyên này là để thông tin cho quý vị và giúp quý vị bắt đầu nói chuyện.

CÁC SẢN PHẨM HÍT HƠI KHÓI VÀ CÁCH HOẠT ĐỘNG CỦA SẢN PHẨM NÀY

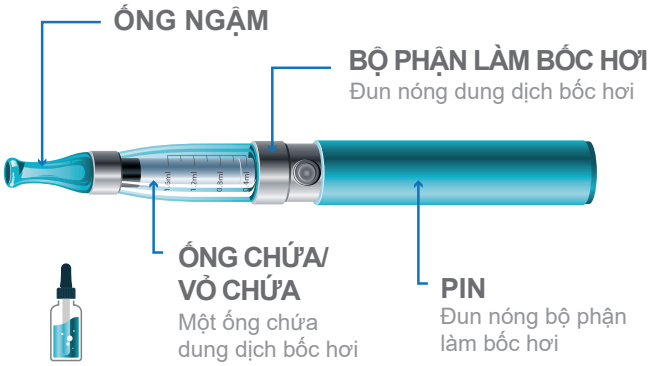
Các sản phẩm hít hơi khói điện tử là các khí cụ dùng pin đun nóng một dung dịch để bốc thành hơi aerosol.

Các sản phẩm hít hơi khói điện tử có nhiều tên gọi như: e-cigarettes, vapes, vape pens, mods (box hoặc pod), tanks, e-hookahs và cũng được gọi bằng các tên riêng khác. Các khí cụ này không chứa thuốc lá và không đốt cháy. Đa số đều có chất nicotine.

Hành động hít vào và thở ra hơi aerosol do sản phẩm hít hơi khói điện tử tạo ra thường được gọi là “hít hơi khói” (“vaping”). Khi dùng các sản phẩm thông dụng có nhãn hiệu (JUUL hoặc Breeze), thì từ ngữ “Juuling” hoặc “Breezing” cũng có thể được sử dụng.

CÁC BỘ PHẬN CỦA SẢN PHẨM HÍT HƠI KHÓI ĐIỆN TỬ

- Ống ngậm
- Ống chứa (vỏ chứa hoặc ống hoặc chỗ chứa)
- Bộ phận làm bốc hơi (atomizer hay cartomizer hay clearomizer)
- Pin
- Dung dịch đun bốc hơi (E-juice, vaping liquid hay e-liquid)



Dung dịch bốc hơi (e-juice) thường là gồm propylene glycol (PG)* và/hoặc glycerin rau (VG)*, mùi vị, và những lượng nicotine khác nhau (từ không có đến rất nhiều).

*PG và VG là tên viết tắt trong kỹ nghệ này

CÁC LÝ DO GIỚI TRẺ SỬ DỤNG CÁC SẢN PHẨM HÍT HƠI KHÓI ĐIỆN TỬ

- Nhiều mùi vị hấp dẫn (chẳng hạn như trái cây, kẹo, bạc hà)
- Các khí cụ hợp thời
- Bạn bè của các em đang hít hơi khói điện tử; sản phẩm này giúp các em hòa đồng với chúng bạn
- Óc hiếu kỳ và/hoặc nỗi buồn tẻ
- Họ xem hít hơi khói điện tử là vô hại
- Họ thích "say" vì chất nicotine; làm tăng khoái cảm
- Hít hơi khói khiến họ cảm thấy là người nổi loạn; một số người hít hơi khói tại những chỗ cấm đoán vì dễ giấu khí cụ hít hơi khói điện tử
- Muốn bỏ hoặc giảm bớt hút thuốc lá

BẮT ĐẦU NÓI CHUYỆN VỚI CON QUÝ VỊ

Hãy nói chuyện thành thật với con quý vị. Nếu quý vị có dùng thuốc lá hoặc các sản phẩm hít hơi khói điện tử, đây là cơ hội để nói về các mối rủi ro, bất cứ chuyện hối tiếc, khó khăn, và ảnh hưởng nào đối với sức khỏe quý vị có thể đã trải qua.

Hãy kiên nhẫn và sẵn sàng lắng nghe khi nói chuyện với giới trẻ. Cố tránh chỉ trích và khuyến khích nói chuyện cởi mở. Hãy nhớ tiếp tục nói chuyện, và đừng mong đợi gây được ảnh hưởng gì chỉ qua một lần nói chuyện.

CÁC CÂU HỎI QUÝ VỊ CÓ THỂ PHẢI ỨNG PHÓ

Sau đây là một số câu hỏi mà con quý vị có thể hỏi về các sản phẩm hít hơi khói điện tử cùng với các đề nghị về cách trả lời.

"Tại sao con không nên hít hơi khói điện tử?"

Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy là các sản phẩm hít hơi khói điện tử có chứa những nguyên liệu độc và gây nghiện có thể tác hại đến cơ thể con người. Khi người hít hơi khói là hít vào các phân tử li ti mà những chất này bám lại trong phổi. Dung dịch e-juice để hít hơi khói có chứa chất nicotine có thể đưa lên não và làm nghiện chất nicotine.

"Dung dịch e-juice không phải chỉ là nước lã và pha thêm mùi vị hay sao?"

Dung dịch e-juice thường cũng có chứa các hóa chất cũng như mùi vị. Các hóa chất và mùi vị này đều an toàn để dùng trong thực phẩm. Tuy nhiên, không biết được các ảnh hưởng đối với sức khỏe như thế nào khi hít vào các hóa chất này.

Phần lớn dung dịch e-juice trên thị trường đều có chứa nicotine, vốn rất dễ gây nghiện.

“Nicotine thì có gì đáng nói?”

Não bộ của chúng ta vẫn tiếp tục phát triển cho đến khoảng 25 tuổi. Nếu dùng nicotine trong khoảng thời gian này thì có thể gây ra vấn đề về tập trung tư tưởng, học tập, và kiểm soát bốc đồng. Sau khi bắt đầu dùng nicotine, quý vị có thể bị nghiện và cơ thể lệ thuộc vào chất này. Lâu dần, cơ thể quý vị sẽ muốn có thêm chất nicotine mới cảm thấy thoải mái.

“Hít hơi khói dung dịch e-juice không có nicotine có an toàn hay không?”

Các cuộc nghiên cứu đã thấy rằng nhiều sản phẩm hít hơi khói điện tử ghi “không có nicotine” vẫn có chứa nicotine. Hít hơi khói không có nicotine vẫn đáng lo về sức khỏe.

“Không phải hơi khói hít vào chỉ là hơi nước hay sao?”

Khi đun nóng dung dịch e-juice sẽ tạo thành một số hóa chất độc. Nhiều chất gây ung thư.

- Kim loại nặng: chromium, kền và chì

- Carbonyls: formaldehyde, aldehyde
- Những chất nitrosamines của thuốc lá
- Những hợp chất hữu cơ dễ bốc hơi (VOCs): benzene, toluene, ethanol, và cồn
- Những hợp chất polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs): nhóm gồm hơn 100 hóa chất (chẳng hạn như Benzo[a]pyrene)
- Các phân tử li ti (hạt li ti): hỗn hợp phân tử rắn và lỏng

Nếu quý vị ở gần bạn bè hít hơi khói điện tử, hơi khói thở ra cũng làm quý vị nhiễm các hóa chất có thể không an toàn khi hít vào.

“Không phải hít hơi khói điện tử an toàn hơn hút thuốc hay sao?”

Hít hơi khói điện tử ít hại hơn các sản phẩm thuốc lá như thuốc điếu, nhưng **không phải là vô hại**. Hít hơi khói điện tử vẫn có nhiều vấn đề đáng lo cho sức khỏe.

Những loại ảnh hưởng ngắn hạn đến sức khỏe là ho nhiều hơn, thở khò khè, viêm phổi và tăng nhịp tim. Hiện không biết hít hơi khói điện tử sẽ có những loại ảnh hưởng dài hạn nào đến sức khỏe.

Các sản phẩm hít hơi khói điện tử có thể phát nổ và bốc cháy làm phỏng và gây thương tích.

CÁC SỰ KIỆN NHANH VỀ HÍT HƠI KHÓI ĐIỆN TỬ

- Hơi khói không phải là vô hại
- Chứa nhiều chất nicotine – rất dễ nghiện
- Mùi vị hấp dẫn với thanh thiếu niên
- Dễ giấu và sử dụng
- Có thể trông giống như thanh USB hoặc thanh lưu dữ kiện
- Có thể nạp lại pin qua cổng gắn USB
- Đôi khi được gọi là “Juuling” hay “Breezing”