



American
Heart
Association.

101 điều cần biết về Thuốc lá điện tử

Tình trạng hút thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên vẫn tiếp tục là vấn đề đáng lo ngại. Năm 2024, hơn 1,6 triệu học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông ở Hoa Kỳ sử dụng thuốc lá điện tử, giảm đáng kể so với con số hơn 2 triệu học sinh vào năm 2023.



Thuốc lá điện tử là gì?

Thuốc lá điện tử là thiết bị chạy bằng pin có thể phân phối nicotin và hương liệu cho người dùng dưới dạng khói hơi. Hầu hết các loại thuốc lá điện tử đều bao gồm pin, bộ phận gia nhiệt và nơi chứa chất lỏng điện tử.

Các loại hương vị như hương anh đào hoặc vani khiến cho thuốc lá điện tử trở nên hấp dẫn nhưng lại độc hại khi hít vào, mặc dù chúng thường được công nhận là an toàn khi sử dụng trong thực phẩm hoặc đồ uống.

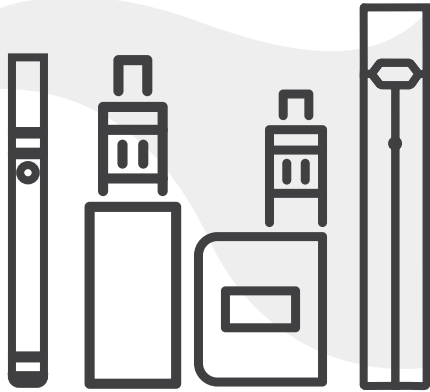
Hút thuốc lá điện tử là gì?

Hút thuốc lá điện tử là hành động hít vào và thở ra khói hơi, thường được gọi là hơi thuốc, được tạo ra bởi thuốc lá điện tử hoặc thiết bị tương tự. Thuật ngữ này được sử dụng vì thuốc lá điện tử không tạo ra khói thuốc lá, mà là một loại khói hơi, thường bị nhầm lẫn với hơi nước, nhưng thực tế loại khói này bao gồm các hạt mịn. Nhiều hạt trong số này chứa lượng hóa chất độc hại khác nhau, có liên quan đến các bệnh tim mạch, hô hấp và ung thư.

Tại sao thuốc lá điện tử lại không an toàn cho trẻ em, thanh thiếu niên và người trẻ tuổi?

- Nicotin có thể gây hại đến quá trình phát triển não bộ của trẻ vị thành niên
- Thuốc lá điện tử có chứa nicotin
- Nếu bị nghiện nicotin khi sử dụng thuốc lá điện tử, người sử dụng có thể chuyển sang dùng các sản phẩm thuốc lá thông thường
- Tình trạng nghiện, cho dù là nghiện nicotin hay các loại thuốc khác, có thể thúc đẩy các hành vi không mong muốn





Thuốc lá điện tử trông như thế nào?

Thuốc lá điện tử có nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau; **cỡ nhỏ (mini)** (thường được gọi là cig-a-like), **cỡ trung bình (mid-size)**, **thuốc lá điện tử dạng bút (vape pens)**, **hệ thống hút thuốc lá điện tử (vape pod systems)**, **e-hookahs**, **e-cigars**, **máy hóa hơi cá nhân cao cấp (advanced personal vaporizers) hoặc mods**; còn có cả những thiết bị có hình dạng giống như cây bút và ổ đĩa USB.

Các công ty thuốc lá gây nghiện cho con em chúng ta, nhưng trẻ em lại là người bị trừng phạt.

Chiến thuật tiếp thị khéo léo và các sản phẩm thuốc lá có hương vị đã góp phần gây nghiện nicotin lần nữa cho con em chúng ta.



Tình trạng nghiện khiến con em chúng ta mang thuốc lá điện tử đến trường để sử dụng và khiến những học sinh khác muốn dùng thử.



Nhà trường thường phạt học sinh nghiện thuốc lá điện tử bằng việc đình chỉ học. **Các nghiên cứu cho thấy hình thức đình chỉ học làm tăng nguy cơ dẫn đến kết quả giáo dục tiêu cực.**

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đang phối hợp với các trường học để giúp điều trị tình trạng nghiện nicotin trong khi vẫn cho trẻ đến trường.

Cha mẹ có thể làm gì?

- Không sử dụng bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào
- **Trò chuyện với con em mình về sự nguy hiểm của việc hút thuốc và tầm quan trọng của việc tránh sử dụng bất kỳ loại thuốc lá nào (thuốc lá thông thường hoặc thuốc lá điện tử)**
- Giáo dục con em mình về việc **thuốc lá điện tử có chứa nicotin, một chất có khả năng gây nghiện CAO**
- **Ủng hộ các chính sách phòng chống thuốc lá toàn diện (kể cả thuốc lá điện tử)**

[HEART.ORG/ANTIVAPING](https://www.heart.org/antivaping)