

# Tai hại hút thuốc lá

## Ghiền hút thuốc lá

### Phương pháp cai hút thuốc lá

BS Lê Thị Quý

Hút thuốc lá hay hít khói thuốc do người khác hút (second hand smoke exposure) đều rất nguy hiểm cho sức khỏe.

#### 1—Thống kê:

- Trung bình khoảng 1/3 tỷ số đàn ông trên toàn thế giới hút thuốc.
- Từ đầu thế kỷ 20, tỷ lệ đàn bà hút thuốc càng ngày càng gia tăng.
- Khoảng 1/5 tỷ lệ giới thanh thiếu niên trên toàn cầu hút thuốc, nhiều nhất ở Á châu.
- Tỷ lệ tử vong do những bệnh gây ra bởi thuốc lá (smoking-related diseases) trên toàn cầu trung bình là 1 trên 10 người hút thuốc. Thống kê cho biết: nếu đã hút thuốc vẫn tiếp tục gia tăng thì đến năm 2030, tỷ lệ tử vong sẽ là 1 trên 6 người hút thuốc.
- Trung bình 1 điếu thuốc hút sẽ làm giảm 3-5 phút sống (thời gian trung bình để hút xong một điếu thuốc); người hút thuốc sẽ mất đi từ 2 cho đến 10 năm sống so với người không hút thuốc.

#### 2—Thành phần hóa chất trong điếu thuốc lá:

- Thuốc lá làm ra từ lá cây **tobacco**.
- Chất **nicotine** có trong lá cây tobacco là chất kích thích trung tâm hệ thần kinh. Nicotine sẽ rất độc hại (poisonous) khi ở liều độ cao. Nicotine gây tính chất **ghiền** cho người hút thuốc (addictive):
  - làm cho người hút càng ngày càng ghiền và càng hút nhiều hơn.
  - làm cho người ghiền thuốc hút khi muốn cai thuốc hút sẽ bị những triệu chứng khó chịu, bực bội (unpleasant withdrawal symptoms) và vấn đề cai thuốc hút sẽ khó

khăn hơn nhiều.

- Ngoài chất chính nicotine, thuốc lá bao gồm khoảng 4000 hóa chất khác rất độc: trong đó có khoảng 19 chất được biết là ung thư hóa (carcinogens).
- Ngoài những hóa chất, tobacco còn chứa những lượng nhỏ chất chì (lead) và polonium là những chất phóng xạ ung thư hóa (radioactive carcinogens).

#### 3—Dược lý học chất nicotine:

- Nicotine khi được hút vào sẽ thấm qua các màng của mũi, miệng, phổi → đi vào máu → lên tới não bộ (trung bình 7 giây sau khi hút).
- Nicotine kích thích não bộ và một số hóa chất sẽ được tiết ra:
  - adrenaline (epinephrine): làm gia tăng chút ít nhịp đập tim, nhịp thở, áp huyết.
  - acetylcholine và norepinephrine: gây tình trạng tỉnh thức (alertness), giúp tập trung tư tưởng (concentration) và ký ức (memory).
  - beta-endorphin: làm giảm lo âu, giảm đau đớn.
  - dopamine: gây cảm giác dễ chịu (calmness), sung sướng (pleasure), chút ít lâng lâng khoái cảm (mild euphoric state): **chính những cảm giác này dễ đưa đến tình trạng ghiền hút thuốc.**
  - gia tăng tiết lượng đường (glucose) từ gan, làm giảm sự thèm ăn (appetite).
- Tác dụng nicotine kéo dài trung bình từ 5 phút cho đến 2 giờ.
- Nicotine được biến hóa (metabolized) qua gan và chất biến thái (metabolite) cotinine sẽ ở trong máu cho tới khoảng 48 giờ: cotinine

có thể được dùng để đo biết độ hút thuốc của một người (person's exposure to smoke).

#### 4—Ghiền nicotine: tình trạng y lý (medical condition) kinh niên tái đi tái lại:

- Nicotine từ điều thuốc lá hút lên não bộ kích thích tiết ra chất **dopamine** → người hút thuốc sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái, sung sướng.
- Khi không hút thuốc từ 4-6 tiếng, lượng nicotine giảm thấp → lượng dopamine sẽ giảm theo → người hút thuốc mất khoái cảm, thấy khó chịu, mất ngủ, bức rức, mất tập trung tư tưởng → cần hút thuốc lại (craving for nicotine in smoke) để có thêm chất dopamine hầu được những cảm giác sung sướng, khoái cảm và hết khó chịu.
- Chu trình cứ thế vòng đi vòng lại vì nicotine là chất **ghiền (addictive)** như những thuốc ghiền khác khiến cho người hút thuốc muốn cai rất khó khăn (cho dù họ rất hiểu biết thuốc lá rất độc hại và giết người).

#### 5—Thuốc lá tobacco nguy hại cho sức khỏe:

- Người hút hay người hít khói thuốc (second hand smoke) đều bị những ảnh hưởng nguy hại cho sức khỏe.
- Nguy hại sẽ gia tăng theo lượng điều thuốc hút và khoảng thời gian năm tháng hút. (**nên nhớ**: những nguy hại về sức khỏe sẽ giảm bớt từ từ nếu cai thuốc hút hoàn toàn):
  - a. Những loại ung thư: nhiều nhất ung thư phổi, ung thư cổ họng...
  - b. Những bệnh tim-tuần hoàn (cardio-vascular diseases) do tobacco làm nghẽn mạch máu: ngạnh tắc cơ tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke), gia tăng áp huyết...
  - c. Những bệnh về đường phổi: dễ bị cảm cúm, sung cuống phổi (bronchitis), sung phổi (pneumonia), bệnh phổi nghẽn kinh niên (chronic obstructive pulmonary disease: khó thở, ho khạc đàm kinh niên)...

- d. Những bệnh về miệng-mồm: ung thư, răng vàng màu (staining of teeth), hơi thở hôi (halitosis), bệnh răng-nướu (dễ bị mất răng).
- e. Đối với phái nam: tobacco làm nghẽn nhỏ động mạch do đó có thể gây ra tình trạng liệt dương.
- f. Đối với phái nữ: dễ bị hư thai tự nhiên, sanh con sớm thiếu tháng, sanh con nhỏ cân hơn, con tự nhiên chết (sudden infant death syndrome).

#### 6—Nguy hại tùy loại tobacco:

- a. Thuốc lá đầu lọc: chưa có dữ kiện nào chứng minh thuốc lá đầu lọc (low tar, light, ultra light) ít nguy hại hơn thuốc lá thường.
- b. Hút cigar: dân gian thường nghĩ rằng hút cigar ít hít hơi khói thuốc, do đó sẽ bớt nguy hại hơn hút thuốc lá thường. Nhưng những khảo cứu cho thấy cigar cũng gây nhiều loại ung thư (phổi, cổ họng, ...).
- c. Hút ống pipe: cũng gây nguy hại cho sức khỏe, đặc biệt gây ung thư đường miệng-mồm (oral cancer).

#### 7—Cai hút thuốc:

Đã gọi là ghiền thì cai ghiền thuốc hút luôn luôn là một tiến trình dài lâu, khó khăn, tái đi tái lại, đòi hỏi nhiều thử thách, nghị lực **nhưng không nghĩa là không thành công**.

Tiến trình cai thuốc hút gồm nhiều giai đoạn:

- Xem xét (contemplation) → sửa soạn (preparation) → hành sự (action) → duy trì (maintenance)
  - → hoặc thành công và cai hoàn toàn (quitting)
  - → hoặc không thành công và tái phát (relapse).
- Đa số người hút thuốc đều hiểu thuốc lá rất độc hại và đều muốn cai hút. Nhưng vì bị **ghiền thuốc** và không chịu đựng được những triệu chứng khổ sở khi cai thuốc, do đó dễ bị tái phát:

- đa số tái phát 1 tuần lễ sau khi cai.
- đa số cần tới 5-7 lần thử thách trước khi cai hoàn toàn.
- hơn 80% người còn hút thuốc đã cố gắng ít nhất một lần cai thuốc nhưng bị tái phát.

## 8—Phương thức giúp cai thuốc hút:

- Muốn cai thuốc hút thành công, cần để ý tới 2 phần:
  - phần trị liệu pháp: chữa trị ảnh hưởng của chất ghiền nicotine
  - phần sửa đổi những yếu tố cung cách đã quá quen thuộc của người hút lá (behavioral factors).
- Chương trình hành sự giúp cai hút thuốc gồm 5 chữ A do bác sĩ gia đình hướng dẫn:
  - **Ask** (hỏi): về vấn đề hút thuốc: hút bao nhiêu điếu mỗi ngày, hút đã bao lâu, ghiền và thèm hút thuốc nhiều nhất lúc nào (mới thức dậy sáng sớm, trước hay sau khi ăn ... để tìm hiểu thêm độ ghiền hút thuốc).
  - **Advise** (đề nghị, cho ý kiến): bàn về những nguy hại do thuốc lá gây ra sau đó gợi ý giúp người hút thuốc suy nghĩ, sửa soạn tâm lý về vấn đề cai thuốc.
  - **Assess** (suy xét): tìm hiểu xem người hút đã sẵn sàng và bằng lòng **thử** (attempt) cai thuốc.
  - **Assist** (giúp đỡ): giảng giải, trình bày tất cả những phương tiện thuốc men hiện hành trên thị trường hầu giúp người hút dễ dàng cai thuốc.
  - **Arrange** (thu xếp): sau khi người hút thuốc đã bằng lòng cai hút, bác sĩ gia đình sẽ thu xếp gặp lại người bệnh trong vòng 1-2 tuần sau: hướng dẫn, hỗ trợ người bệnh tinh thần phần chân thêm hơn để vượt qua những triệu chứng khổ sở khi cai thuốc hầu vững nghị lực tiếp tục chữa trị cho đến khi cai thuốc hoàn toàn.

## Trị liệu cai hút thuốc lá

Những dược liệu thay chất nicotine (nicotine replacement products) hay những thuốc không

chất nicotine (nicotine-free) đều hữu hiệu giúp người ghiền hút thuốc giảm bớt những triệu chứng khổ sở do cai thuốc gây ra + chương trình giúp người ghiền thay đổi những thói quen hút thuốc đã hằn in bao năm tháng (behavior change program) sẽ hỗ trợ người ghiền hút thuốc đạt tới thành công cai thuốc hoàn toàn:

## 1—Những dược liệu thay chất nicotine:

### **Tem dán nicotine: (cần hay không cần toa bác sĩ)**

- Tác dụng: nicotine hít từ điếu thuốc lá sẽ thấm qua màng mũi, miệng, phổi đi vào máu trong khoảnh khắc. Trái lại, tem dán sẽ tiết ra đều đặn lượng nicotine và khoảng 3 giờ sau nicotine mới thấm từ từ qua các lớp da đi vào máu. Như thế sẽ giúp người ghiền thuốc giảm bớt và quen dần những triệu chứng do thiếu nicotine → thói quen hút thuốc sẽ giảm và mất đi dần.
- Tem được dán cả ngày, và không nên lấy ra và dán trở lại để thay bằng một điếu thuốc hút.
- Có loại tem dán 24 giờ mỗi ngày (Nicoderm, Habitrol): chương trình chữa trị gồm 3 giai đoạn 1-2-3 (21 mg, 14 mg, 7 mg nicotine):
  - nếu hút trên 10 điếu mỗi ngày: dùng giai đoạn 1 (6 tuần), rồi giai đoạn 2 (2 tuần) và giai đoạn 3 (2 tuần).
  - nếu hút ít hơn 10 điếu mỗi ngày: bỏ giai đoạn 1, dùng ngay giai đoạn 2 (6 tuần) và giai đoạn 3 (2 tuần).
- Có loại tem dán 16 giờ mỗi ngày (Nicotrol: chỉ dán lúc thức và lấy ra khi ngủ). Mỗi tem chứa 15 mg nicotine dán đều trong vòng 6 tuần.
- Phản ứng phụ khi dán tem: ngứa hay đỏ phần da chỗ dán tem, nhức đầu, chóng mặt, buồn ngủ, buồn nôn, đôi khi ói, một vài trường hợp cảm thấy nóng phùng phùng trong những ngày đầu chưa quen thuốc.

- Không nên dùng cho phụ nữ lúc mang thai hay khi cho con bú (nicotine trong tem dán có thể từ sữa mẹ qua con gây ảnh hưởng không tốt cho con).

**Gôm nhai nicotine (nicorette): không cần toa bác sĩ**

- Tác dụng: nicotine từ gôm nhai sẽ thấm qua màng miệng vào máu và lên não bộ sau vài phút (so với 7 giây khi nicotine từ điếu thuốc hút lên tới não bộ): nhờ thời gian chậm lên não bộ của gôm nhai, người ghiền sẽ từ từ quen và bớt cơn ghiền hút thuốc.
- Phương pháp xử dụng gôm nhai:
  - ngưng hút thuốc khi bắt đầu xài gôm nhai.
  - không được ăn hay uống 15 phút trước khi dùng gôm và trong khi dùng gôm.
  - nhai gôm chậm rãi vài lần (chew), rồi ngừng và để miếng gôm giữa nướu và gò má (park), rồi tiếp tục **chew and park** trung bình 30 phút cho mỗi gôm: như thế nicotine sẽ thấm từ từ vào máu lên não giúp bớt cơn ghiền hút thuốc.
  - Nhai gôm từ 10-15 miếng mỗi ngày, không nên quá 24 miếng. Giảm lượng gôm nhai sau 1 tháng, rồi chỉ nhai gôm khi cơn ghiền, rồi giảm và ngừng sau 3-6 tháng.
  - Gôm 2 mg dùng cho người hút ít hơn 25 điếu mỗi ngày.
  - Gôm 4 mg cho người hút trên 25 điếu mỗi ngày.
  - Cần thận khi có răng giả: gôm nicotine cứng và dính hơn gôm nhai thông thường.

**Kẹo nicotine (nicotine lozenge: Commit) không cần toa bác sĩ:**

- Kẹo ngậm và tan từ từ trong miệng sau 20-30 phút.
- Không được nhai hay cắn kẹo vì nicotine sẽ thấm nhanh và làm bao tử đau, khó chịu.
- Không được ăn hay uống 15 phút trước khi ngậm kẹo hoặc trong khi ngậm kẹo.
- Kẹo 2 mg cho người hút ít hơn 25 điếu mỗi

ngày.

- Kẹo 4 mg cho người hút trên 25 điếu mỗi ngày.
- Không được dùng quá 12 tuần.
- Phản ứng phụ: đau nướu, đau răng, ngứa rất cổ họng.

**Chai xịt nicotine qua mũi (nicotine nasal spray): cần toa bác sĩ:**

- Tương tự như những chai xịt khi nghẹt mũi.
- Khi xịt vào mũi, nicotine sẽ thấm qua màng mũi đi vào máu rất nhanh, như thể tạo cho người ghiền hút thuốc **cảm giác như hút** được một lượng nicotine thật nhanh, đỡ cơn ghiền và đỡ khó chịu.
- 1 liều tương ứng với xịt một lần vào mỗi bên mũi, trung bình không quá 5 liều mỗi giờ, không quá 40 liều một ngày.
- Dùng trong 8 tuần, sau đó giảm nhịp độ và dùng tiếp thêm từ 4-6 tuần.
- Phản ứng phụ: ngứa mũi và cổ họng (làm chảy mũi hay ho).

**Ống hít nicotine (nicotine inhaler): cần toa bác sĩ:**

- Ống hít bằng nhựa trong có một đồ bơm chứa chất nicotine + menthol thơm và dụng cụ ngậm vào miệng.
- Bên ngoài trông tựa như điếu thuốc lá, người dùng hít (puff) vào miệng: ống bơm sẽ bơm ra nicotine thấm qua màng miệng từ từ đi chậm vào máu.
- Mỗi hít qua miệng (puff) chứa lượng nicotine **10 lần ít hơn** mỗi lần hít 1 hơi thuốc lá.
- Cách dùng: dùng inhaler và hít nicotine thường xuyên trong vòng 20 phút. Mỗi ống bơm chứa lượng nicotine hít được 20 phút (khoảng 300-400 puffs). Không dùng quá 16 ống bơm mỗi ngày, giảm độ hít sau 12 tuần, và không được dùng quá 6 tháng.
- Phản ứng phụ: ngứa rất miệng + cổ họng, ho.
- Nên nhớ rửa dụng cụ ngậm vào miệng bằng xà bông và nước ấm.

## 2—Những thuốc không chất nicotine: cần toa bác sĩ:

### **Zyban: (chất thuốc thật là Bupropion Hydrochloride):**

- Cũng là thuốc chữa bệnh trầm cảm (anti-depressant bán trên thị trường với tên Wellbutrin).
- Cơ chế tác dụng như thế nào chưa được rõ, chỉ biết Zyban giúp giảm cơn ghiền hút thuốc, giúp giảm những triệu chứng khó chịu khi thiếu thuốc lá và giúp cai thuốc từ từ.
- Cách dùng:
  - ngày 1+2+3: uống 1 viên Zyban 150 mg buổi sáng.
  - từ ngày 4 cho đến cuối phần chữa trị: 150 mg sáng và 150 mg tối (luôn nhớ 2 liều uống phải cách nhau ít nhất là 8 tiếng).
  - Lúc bắt đầu dùng Zyban, có thể tiếp tục hút thuốc lá được. Nhưng sau 1 tuần, nên cố gắng ngừng hút, nếu không sẽ rất khó cai thuốc. Trường hợp sau 7 tuần dùng Zyban mà vẫn còn muốn hút thuốc, nên ngừng xài Zyban (không có kết quả).
  - có thể dùng Zyban lúc bụng đói hay no, không dùng chung với rượu.
  - khi lỡ quên 1 liều thì bỏ luôn liều đó, và chờ liều sau.
  - không dùng cho phụ nữ có thai hay cho con bú (tránh những phản ứng không tốt cho con).
  - thời gian chữa trị từ 7-12 tuần.
  - có thể dùng Zyban chung với những tem dán nicotine để gia tăng hiệu quả cai thuốc (nhưng luôn nhớ phải cần sự hướng dẫn của bác sĩ).
- Phản ứng phụ: khô cổ, chóng mặt, mất ngủ và nguy nhất là kinh giật (không được dùng Zyban chung với những thuốc chữa trầm cảm khác, không dùng Zyban cho người bệnh epilepsy).

### **Champix hay Chantix (tên thật thuốc là Varenicline):**

- Cơ chế tác dụng:
  - Nicotine từ thuốc lá lên não bộ và gắn vào một hệ tiếp nhận (receptor), kích thích não tiết ra chất **dopamine** → gây cảm giác sung sướng, dễ chịu và khoái cảm → đưa tới ghiền hút thuốc về lâu về dài.
  - **Champix** khi uống vào lên não, cũng gắn vào cùng receptor và sẽ có 2 cơ chế tác dụng:
    - → dành với nicotine và ngăn không cho nicotine gắn vào receptor, dopamine sẽ không được tiết ra (mất khoái cảm).
    - → đồng thời Champix cũng có khả năng kích thích não tiết ra **lượng nhỏ** dopamine, giúp người ghiền có chút sung sướng và đỡ bị cơn ghiền hành cơ thể.
- Cách dùng:
  - tuần 1: ngày 1-3: uống 0.5 mg (viên màu trắng) buổi sáng.
    - ngày 4-7: uống viên màu trắng sáng và tối.
  - tuần 2 - tuần 12: uống 1 mg (viên màu xanh blue) sáng và tối.
  - lúc bắt đầu uống Champix, có thể tiếp tục hút thuốc, nhưng sau tuần đầu nên cố gắng ngưng để việc cai thuốc dễ thành công.
  - uống trước hay sau khi ăn với 1 ly nước đầy.
  - nếu quên liều thì uống liền sau đó, nhưng nếu cận với liều kế tiếp thì nên chờ qua liều sau và chờ uống bù lại.
  - không dùng cho người nhỏ hơn 18 tuổi, cho phụ nữ mang thai hay cho con bú.
  - không dùng chung với những thuốc cai thuốc khác.
- **Phản ứng phụ:** dị ứng (sưng mặt, môi, cổ họng, lưỡi), nôn, ói, nhức đầu, khó ngủ, lạt miệng.

- Gần đây, Y tế Gia Nã Đại cho biết đã có vài trường hợp bệnh nhân bị **những phản ứng phụ tâm thần**: khó chịu bức rứt, trầm cảm, suy nghĩ bất thường... Do đó xin quý vị nên cẩn trọng, đến khám và hỏi ý kiến bác sĩ gia đình ngay khi cảm thấy những triệu chứng khác thường.
- **Cẩn trọng**: khi dùng insulin, thuốc loãng máu coumadin, thuốc trị bệnh suyễn, khi đau thận nặng.

### 3—Thay đổi những thói quen hút thuốc:

Xin nêu ra đây một vài dẫn chứng hầu giúp thay đổi những thói quen đã hằn in từ lâu:

- tránh xa gói thuốc và gạt tàn, không kề cận người hút thuốc.
- khi lên cơn ghiền: nhai gôm hay kẹo cứng không đường, ngậm thẻ tăm xia răng, ráng tìm việc gì làm khác (đọc sách, đi bộ, chạy bộ, thể thao ...).
- cố gắng chịu đựng những triệu chứng khi bị hành: rất khó nhưng rồi sẽ qua.
- Có thể tham khảo «freedom from smoking program» của *The American Lung Association* trên mạng.

#### Lời kết:

Bên Montreal, Gia Nã Đại, khi lái xe, một đôi khi thấy bảng đề «Có người rất yêu thương bạn, bạn nên lái xe cẩn thận».

Tôi xin phép mượn câu trên và xin quý bạn nào đang hút thuốc ráng bớt và ngưng hút để sống vui, sống khỏe với gia đình yêu thương của quý bạn.

Thân mến,

**BS Lê Thị Quý, Gia Nã Đại**

## Thơ ♥nguyênnhĩtriệuanhtâm

### bóng đêm

*trong bóng đêm tối đen  
em âm thầm ngời khóc  
một cuộc tình đã quên  
một dung nhan ngà ngọc...  
lời ăn năn sám hối  
trên vùng da thịt này  
những đêm ngày tội lỗi  
hai màu tóc đắng cay!*

*em giấu đời của em,  
em hóa tim thành đá  
em thành người xa lạ  
em quên hết họ tên....*

*bao ân tình chung thủy  
cõi biển dâu vô thường  
tắm hồng nhan đã lụy,  
hạnh phúc cũng nhiều nhưong...*

*em giấu đêm trong tóc  
còn chần gỏi cho chồng  
không chào ta mà khóc  
trong mùa lạnh đêm đông....*