

## TẠI SAO RẤT KHÓ BỎ THUỐC LÁ?

Chỉ nhìn thấy người khác hút thuốc có thể khiến những người đang kiêng thuốc từ bỏ nỗ lực cai thuốc của bản thân, theo nghiên cứu mới do Trung tâm y học Đại học Duke thực hiện.

Nội soi não thực hiện khi hút thuốc bình thường và 24 giờ sau khi bỏ thuốc cho thấy có sự tăng đáng kể trong một hoạt động nhất định của não khi những người bỏ thuốc quan sát những bức ảnh người khác đang hút thuốc.

Nghiên cứu, xuất hiện trên trực tuyến trên tạp chí Psychopharmacology đưa ra hiểu biết mới về việc tại sao rất khó bỏ thuốc lá, và những người bỏ thuốc thường tái nghiện rất nhanh, Joseph McClernon, giáo sư thuộc khoa tâm thần học và khoa hcoj hành vi tại Trung tâm Y học đại học Duke.

McClernon cho biết: “Chỉ khoảng 5% những người bỏ thuốc không được hỗ trợ thành công. Hầu hết những người nghiện thuốc quay trở lại hút thuốc sau khi bỏ được một thời gian. Chúng tôi cố gắng tìm hiểu hoạt động của quá trình đó trong não, và nghiên cứu này đã đem lại một bước tiến quan trọng”.

Các nhà nghiên cứu tại Duke sử dụng một dụng cụ chụp hình ảnh não gọi là MRI chức năng để quan sát những thay đổi trong hoạt động não xuất hiện khi người nghiện thuốc bỏ thuốc. Những người tham gia được chụp não một lần trước khi bỏ thuốc, và một lần sau 24 giờ bỏ thuốc. Mỗi lần họ được chụp não khi xem những bức ảnh những người đang hút thuốc.

(Ảnh: redlightnaps.files.wordpress.com)

McClernon cho biết: “Bỏ thuốc nhanh chóng làm tăng hoạt động não khi nhìn thấy những tín hiệu của việc hút thuốc. Điều này cho thấy việc bỏ thuốc trên thực tế khiến não trở nên nhạy cảm hơn đối với những tín hiệu hút thuốc”.

Đáng ngạc nhiên hơn, ông thêm vào, là khu vực não được hoạt hóa khi nhận thấy những tín hiệu này. “Chúng tôi nhận thấy sự hoạt hóa ở “dorsal striatum”, khu vực tham gia vào việc học hỏi những thói quen hoặc những việc chúng ta làm theo trí nhớ, ví dụ như lái xe hoặc đánh răng. Nghiên cứu này cho thấy khi những người nghiện hút thuốc gặp những tín hiệu trên sau khi bỏ thuốc, nó sẽ hoạt hóa khu vực của não chịu trách nhiệm cho những phản ứng tự động. Điều này có nghĩa rằng việc bỏ thuốc có thể không phải là vấn đề kiểm soát có ý thức. Vì vậy, nếu chúng ta

muốn giúp ai đó bỏ thuốc, chúng ta cần làm gì đó chứ không chỉ bảo họ cố gắng chịu đựng cảm  
đổ. Chúng ta phải giúp họ phá vỡ phản ứng theo thói quen đó”.

Lựa chọn chữa trị mới tại Duke đang cố gắng thực hiện điều này. Một lĩnh vực của nghiên cứu  
là tập trung vào việc sử dụng một miếng băng nicotine trước khi bỏ thuốc.

Trong nghiên cứu được công bố trước đây, Jed Rose, giám đốc trung tâm Duke nghiên cứu  
nicotine và sự ngừng hút thuốc cùng đồng tác giả của bài báo này, cho thấy đeo miếng băng  
nicotine và hút thuốc không có nicotine hiệu quả trong việc phá vỡ thói quen hút thuốc.

Rose cho biết: “Thói quen hút thuốc không được củng cố vì hành động hút thuốc không khiến họ  
nhận thêm nicotine. Làm điều này trước khi bỏ hút thuốc giúp họ phá vỡ thói quen và bắt đầu hút  
thuốc ít hơn. Chúng tôi đã chứng kiến nhiều người bỏ thuốc bằng phương pháp này”.