

THUỐC LÁ: CÀNG HÚT LÂU, CÀNG KHÓ BỎ

"Nicotine gây nghiện chẳng kém gì heroin hay cocaine"... Theo một nghiên cứu của ĐH Boston, Hoa Kỳ thì cứ 10 người hút thuốc, có từ 6-9 người tái nghiện. Có nhiều phương cách để cai nghiện, từ kẹo ngậm, châm cứu đến tia Laser nhưng vẫn chưa ăn thua đối với người đ

"Nicotine gây nghiện chẳng kém gì heroin hay cocaine"... Theo một nghiên cứu của ĐH Boston, Hoa Kỳ thì cứ 10 người hút thuốc, có từ 6-9 người tái nghiện. Có nhiều phương cách để cai nghiện, từ kẹo ngậm, châm cứu đến tia Laser nhưng vẫn chưa ăn thua đối với người đã nghiện hút.

"Bỏ thuốc không phải là điều dễ dàng, nhưng không phải không thực hiện được. Để có cơ hội cai thuốc thành công, bạn cần biết mình đang đối phó với cái gì, nên áp dụng biện pháp nào và cần có sự trợ giúp từ đâu".

Nicotine: Gây nghiện chẳng kém heroin

Một báo cáo gần đây của Hội Ung thư Hoa Kỳ nêu rõ rằng "nicotine gây nghiện chẳng kém gì heroin hay cocaine".

Về mặt sinh học, nicotine, chất gây nghiện mạnh có trong thuốc lá, là gốc rễ của sự nghiện thuốc và là tác nhân gây ra những triệu chứng mà người đang cai thuốc phải trải qua, như: cáu gắt, bồn chồn, nóng nảy, lo âu, trầm cảm, mất ngủ, bối rối, thèm ăn và thèm hút thuốc một cách khó cưỡng lại được.

Vì thế, việc cai thuốc thành công không phải là chuyện dễ thực hiện như lấy đồ trong túi mà thường phải trải qua 1 quá trình – quá trình đó nhanh hay chậm tùy thuộc vào phương pháp cai thuốc và quyết tâm của từng người.

Về phương diện tâm lý, có nhiều lý do để bạn tìm đến thuốc lá. Có thể bạn đã hút thuốc như là một cách để đối phó với những trạng thái như stress, trầm cảm, đau buồn, thất vọng, ức chế hay lo lắng mà bạn đã và đang trải qua trong cuộc sống.

Khi bạn bè, người thân và đồng nghiệp của bạn là những người hút thuốc thì dần dần bạn sẽ quen với môi trường đó, và nó cũng sẽ trở thành một phần... không xa lạ trong cuộc sống hàng ngày.

Từ bỏ thuốc lá: "Dễ ợt... Tôi đã bỏ hàng ngàn lần rồi"

Tác hại của hút thuốc lá đã được khoa học minh chứng: Việc hút thuốc lá sẽ làm gia tăng nguy cơ

ung thư phổi, bàng quang, tuyến tiền liệt, miệng, thực quản, và một số bệnh ung thư khác, trong đó có bệnh bạch cầu; suy giảm khả năng sinh sản; nguy cơ loãng xương; giảm trí nhớ và năng lực trí tuệ; giảm nồng độ acid folic trong máu, từ đó làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, trầm cảm và mất trí; suy giảm khả năng tình dục ở nam giới; làm yếu chức năng của khứu giác và vị giác.

Trường hợp bà mẹ hút thuốc trong thời gian mang thai thì sẽ làm tăng nguy cơ bị béo phì và tiểu đường ở con cái khi chúng lớn lên. Ngoài ra, còn dẫn đến việc sinh con bị thiếu tháng và có trọng lượng cơ thể thấp.

Một giai thoại kể rằng, cố văn hào Mark Twain từng nói vui: "Bỏ thuốc thì dễ ợt thôi. Tôi đã từng bỏ hàng ngàn lần rồi". Trong thực tế, Surgeon General, một tổ chức giáo dục y tế hàng đầu của Mỹ cũng nêu nhận xét: "Bỏ thuốc không phải là điều dễ dàng.."

Tại sao việc bỏ thuốc lại khó thực hiện đối với rất nhiều người? Câu trả lời là: "Vì nicotine".

Như đã nói trên, qua thời gian, người hút thuốc sẽ trở nên lệ thuộc vào nicotine cả về sinh lý lẫn tâm lý. Bạn còn kéo dài thời gian hút thuốc thì cơ thể của bạn càng ngày càng lệ thuộc mạnh vào nicotine.

Theo Chương trình phòng chống và cai nghiện thuốc lá Utah, Hoa Kỳ, người đã cai thuốc lá có thể sẽ bị tái nghiện vì nhiều nguyên nhân khác nhau. Đa số người cai thuốc đều trải qua từ 2-5 lần thực hiện việc bỏ thuốc mới có thể thực sự bỏ hẳn được thuốc lá trong một thời gian dài hoặc vĩnh viễn.

Trường Nha khoa thuộc Đại học Boston, Hoa Kỳ đã thực hiện một nghiên cứu về tái nghiện đối với 483 người đàn ông. Kết quả cho thấy tỉ lệ tái nghiện trong số những người bỏ thuốc trong năm đầu tiên là rất cao, lên đến 60-90%.

Tuy nhiên, nữ tiến sĩ Elizabeth A. Krall, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết những người đã bỏ thuốc được 2 năm thì có thể tiếp tục duy trì việc bỏ thuốc dễ hơn nhiều so với năm đầu tiên, với tỉ lệ tái nghiện giảm xuống chỉ còn 19%.

Liệu pháp cai nghiện

Để hỗ trợ người nghiện thuốc có thể cai thuốc thành công, các chuyên gia y học đã nghiên cứu và đưa ra các liệu pháp chủ yếu như sau:

Liệu pháp thay thế nicotine: Liệu pháp thay thế nicotine giúp người cai thuốc giảm dần sự lệ thuộc vào nicotine để cuối cùng có thể từ bỏ hẳn thuốc lá.

Trước mắt, liệu pháp này nhằm đưa nicotine vào cơ thể người nghiện thuốc. Qua thời gian, người cai thuốc phải giảm dần việc sử dụng liệu pháp này cho đến khi họ có thể ngưng hoàn toàn việc đưa nicotine vào cơ thể. Khi đã không còn lệ thuộc vào nicotine thì nhu cầu hút thuốc sẽ không còn tồn tại nữa.

Liệu pháp này được ứng dụng qua các sản phẩm như sau:

- Miếng dán nicotine: là những miếng mỏng tương tự như băng y tế. Ở phần giữa miếng dán này có chứa nicotine. Người sử dụng chỉ việc bóc gỡ mặt sau của miếng dán và dán nó vào một vùng da khô, sạch trên cơ thể. Khi thay miếng dán, đừng đặt miếng dán mới vào cùng một vị trí với miếng dán cũ. Phải sử dụng sản phẩm đúng theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Miếng dán nicotine giúp cai nghiện thuốc lá (Ảnh: Lifespan.org)

- Kẹo cao su Nicotine: Kẹo cao su Nicotine được sử dụng độc lập hoặc đồng thời với miếng dán nicotine nói trên. Khi đến cơn thèm thuốc, người sử dụng nhai kẹo này đúng theo hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất. Thời gian nhai kẹo là 30 phút. Không được nuốt kẹo. Kẹo có nhiều hương vị để người sử dụng chọn lựa.

- Viên ngậm Nicotine: Đó là những viên thuốc hình thoi, có 2 loại: 2 mg và 4 mg. Người cai nghiện ngậm thuốc này trong miệng cho đến khi tan hoàn toàn. Cứ mỗi vài phút thì chuyển viên kẹo từ bên này miệng sang bên kia. Cần sử dụng theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

- Liệu pháp Laser: Được xem là 1 trong những biện pháp hữu hiệu để giúp người nghiện có thể bỏ được thuốc lá. Theo cách này, kỹ thuật viên laser sẽ chiếu 1 tia laser "lạnh" vào những vị trí được bác sĩ chỉ định trên cơ thể người nghiện thuốc. Việc chiếu laser như thế sẽ giúp cơ thể sản sinh ra những chất hóa học tự nhiên là endorphin. Chất này có tác dụng giúp thư giãn cơ thể, làm giảm tình trạng "đói" nicotine và đẩy lùi các triệu chứng khó chịu phát sinh trong quá trình cai nghiện.

Theo các chuyên gia, liệu pháp này không gây ra tác dụng phụ, miễn là được thực hiện bởi một kỹ thuật viên lành nghề.

- Liệu pháp châm cứu: Đây là một phương pháp cai nghiện không dùng bất cứ thuốc hay hóa chất nào. Liệu pháp được thực hiện bằng cách dùng kim châm cứu châm vào một số huyệt trên cơ thể để làm giảm cơn thèm thuốc và chặn đứng tình trạng mệt mỏi, bứt rứt, khó chịu, nóng nảy.... thường có ở người nghiện đang trong quá trình cai thuốc.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy liệu pháp này không mang hiệu quả cao như mong đợi. Ở một số người, tình trạng lệ thuộc vào nicotine giảm đi đáng kể, nhưng nhìn chung thì tỷ lệ bỏ thuốc thành công vẫn không cao lắm.

Việt Nam và tệ nạn hút thuốc lá

Tại Việt Nam, Điều tra y tế quốc gia năm 2001-2002 chọn mẫu đại diện ở 61 tỉnh thành trong cả nước cho thấy tình hình sử dụng thuốc lá ở Việt Nam vẫn ở mức cao trong nam giới trưởng thành (56,1%). Tuổi bắt đầu hút thuốc chủ yếu là 18-20 tuổi. Tỷ lệ hút thuốc lá trong thanh, thiếu niên vẫn chiếm tỷ lệ cao 31,6% trong nhóm tuổi từ 15 đến 24 tuổi.

Trong các ngành nghề thì nghề lái xe, xây dựng, dịch vụ và công nhân có tỷ lệ hút thuốc lá, thuốc lào cao nhất. Hút thuốc lá chiếm tỷ lệ cao ở những hộ nghèo và người có thu nhập thấp (71,6%). Tỷ lệ trẻ em dưới 5 tuổi sống trong hộ gia đình có người hút thuốc chiếm 71,1% phải chịu ảnh hưởng của hút thuốc thụ động là một thực trạng đáng lo ngại. Phụ nữ có tỷ lệ hút thuốc lá không cao (1.8%) nhưng vẫn là đối tượng cần quan tâm.

Ước tính với tỷ lệ hút thuốc như hiện nay, đến năm 2010, Việt nam sẽ có khoảng 10% dân số tức là khoảng 8 triệu người chết vì các căn bệnh có liên quan đến thuốc lá.

Nguồn: Chương trình Phòng chống tác hại thuốc lá quốc gia