

Tờ thông tin

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh tật và tử vong lớn nhất và có thể ngăn ngừa ở Hoa Kỳ. Tỷ lệ sử dụng thuốc lá và các tác động tiêu cực về sức khỏe có liên quan cao hơn một cách không tương xứng giữa các nhóm chủng tộc và dân tộc thiểu số cũng như các nhóm người đa dạng khác. FDA cung cấp các nguồn lực và đã phê duyệt một số sản phẩm để giúp bạn cai thuốc.

Văn phòng Sức khỏe Người thiểu số và Công bằng Sức khỏe

Thuốc lá được sử dụng như thế nào?

Mọi người có thể hút thuốc lá, hút vape, nhai hoặc ngửi thuốc lá. Có nhiều loại sản phẩm thuốc lá trên thị trường như thuốc lá điếu, vape và các loại thuốc lá điện tử khác, thuốc hít, shisha và gel.

Đâu là nguyên nhân gây nghiện?

Tất cả các sản phẩm thuốc lá đều chứa nicotine, một chất gây nghiện cao làm thay đổi cách thức hoạt động của não bộ. Sử dụng liên tục các sản phẩm thuốc lá có thể dẫn đến cảm giác cấu gắt và lo lắng khi bạn không có nicotine trong cơ thể. Theo thời gian, bạn có thể trở nên phụ thuộc vào nicotine, đó là khi bạn thêm nicotine và cảm thấy khó ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá.



Những ảnh hưởng sức khỏe khi hút thuốc lá là gì?

Hút thuốc lá có thể gây ra nhiều loại ung thư cũng như bệnh tim, đột quỵ, bệnh phổi, tiểu đường tuýp 2 và các vấn đề sức khỏe khác. Khói thuốc lá chứa nhiều hóa chất độc hại như carbon monoxide, amoniac và chì. Hít phải khói thuốc lá khiến người hút thuốc tiếp xúc với hỗn hợp hóa chất độc hại có thể làm hỏng gần như mọi cơ quan trong cơ thể.

Những người không hút thuốc cũng tiếp xúc với các hóa chất này trong không khí. Đây được gọi là hút thuốc thụ động và hút thuốc thụ động được biết là nguyên nhân gây ra bệnh tim và ung thư phổi.

Những nhóm người khác nhau bị ảnh hưởng như thế nào?

Các sản phẩm thuốc lá thường được tiếp thị cho các cộng đồng chủng tộc và dân tộc thiểu số, thường có mật độ của hàng bán lẻ thuốc lá cao hơn. Người thổ dân châu Mỹ và thổ dân Alaska có tỷ lệ sử dụng thuốc lá thương mại cao nhất. Người Mỹ gốc Phi khi hút thuốc sẽ có tỷ lệ cai thuốc thành công thấp hơn so với người da trắng không phải gốc Mỹ La tinh cũng như có nhiều khả năng tử vong hơn vì bệnh liên quan đến hút thuốc.

Làm thế nào để tôi cai thuốc?

Nếu bạn đang cân nhắc việc cai thuốc và muốn được giúp đỡ, đường dây hỗ trợ cai thuốc có thể là thứ bạn cần để cai thuốc thành công. Đường dây hỗ trợ cai thuốc cung cấp hướng dẫn miễn phí qua điện thoại bằng nhiều ngôn ngữ để giúp bạn cai thuốc. Hãy gọi **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Bạn cũng có thể xem các tài liệu hỗ trợ cai thuốc của FDA tại <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources>.

FDA đã phê duyệt các loại thuốc kê đơn và không kê đơn có thể giúp giảm triệu chứng cai nicotine và những cơn thèm. Kết hợp các loại thuốc này với các chiến lược khác có thể cải thiện cơ hội cai thuốc thành công.

Sản phẩm cai thuốc và thử nghiệm lâm sàng

FDA khuyến khích mọi người đến từ nhiều nguồn gốc khác nhau tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng. Nếu bạn nghĩ rằng tham gia thử nghiệm lâm sàng có thể phù hợp với mình, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bạn cũng có thể tìm kiếm các thử nghiệm lâm sàng trong khu vực của mình tại www.clinicaltrials.gov.

Để biết thêm thông tin về công bằng sức khỏe, hãy truy cập www.fda.gov/healthequity.