

Có các loại sản phẩm nào?

Các sản phẩm y tế được cho thấy có thành công là:¹

- Trị liệu thay thế nicotine (miếng dán, kẹo cao su nicotine, kẹo ngậm, kẹo ngậm gói nhỏ, ống hít và thuốc xịt miệng). Tất cả sản phẩm trị liệu thay thế nicotine đều có bán qua quầy tại tiệm thuốc tây địa phương và có thể mua mà không cần toa. Một số miếng dán NRT (NRT patches) được liệt kê trong Kế hoạch Phúc lợi Dược phẩm (PBS), do đó giá cả sẽ rẻ hơn. Một số sản phẩm khác có thể được bán rộng rãi tại các siêu thị v.v.
- Viên Bupropion (Zyban) hoặc varenicline (Champix). Các thuốc này cần được bác sĩ cho toa và đã được liệt kê trong Kế hoạch Phúc lợi Dược phẩm, làm cho thuốc rẻ hơn.

Việc sử dụng đúng cách bất kỳ các sản phẩm trên đây đã cho thấy giúp nhân đôi cơ hội bỏ thuốc lá thành công ở những người hút thuốc quá nhiều.¹ Nếu quý vị gần đây bị một cơn đau tim, hoặc đang có thai, hoặc trong thời kỳ cho con bú sữa mẹ, nên thảo luận với bác sĩ trước khi dùng các sản phẩm này.

Trị liệu thay thế nicotine (NRT) có tác dụng như thế nào?

Trong khói thuốc có hơn 4000 hóa chất gây độc hại. Điều tai hại nhất về chất nicotine trong thuốc lá là làm cho quý vị nghiện hút thuốc. Trị liệu NRT có tác dụng thay thế nicotine nhận được từ thuốc lá với nicotine do miếng dán, kẹo cao su, kẹo ngậm (lozenge), kẹo ngậm gói nhỏ (mini lozenge), ống hít và thuốc xịt miệng.

- Thuốc xịt miệng đem lại nicotine trong khoảng 60 giây qua lớp màng nhầy trong miệng.
- Miếng dán nhả nicotine chậm chạp qua da.
- Ống hít nhả nicotine qua miệng và nhanh hơn chút đỉnh.

Bởi vì các sản phẩm này cung ứng liều lượng nicotine không đổi và thấp hơn so với điều thuốc, các sản phẩm này:

- giảm mức nghiện của cơ thể đối với nicotine trong thuốc lá
- giảm các triệu chứng bị hành vi thiếu thuốc lá, chẳng hạn như thèm hút thuốc, mất ngủ, lo lắng và giảm tập trung.

Các sách lược khác

Các sách lược khác có thể giúp ích khi quý vị quyết định bỏ hút thuốc là:

- Tư vấn.
- Soạn ra kế hoạch bỏ hút thuốc có thể gồm có:
 - Định một ngày để bỏ hút thuốc.
 - Xét duyệt lại trải nghiệm trước kia để xem những gì đã có hiệu quả và những gì đã không có hiệu quả.
 - Nhận ra những vấn đề tiềm tàng và cách thức để đối phó.
 - Nhờ đến sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè.
 - Rủ một người bạn cùng bỏ hút thuốc.
 - Giảm mức sử dụng bia rượu và cà phê trong hai tuần đầu tiên.
 - Tránh khói thuốc của người khác.
- Chuẩn bị tinh thần với các sự kiện gây căng thẳng hoặc tiêu cực.
- Gọi đến đường dây Quitline (Bỏ hút thuốc) tiếng Việt qua số 1300 7848 65.
- Viếng trang mạng www.quitnow.info.au hoặc www.health.nsw.gov.au hoặc www.icanquit.com.au

Những điều nên nhớ

- Hai tuần lễ đầu tiên khi bỏ hút thuốc có thể là khó khăn. Trong thời gian này hầu hết các triệu chứng cơ thể bị hành do thiếu thuốc sẽ xảy ra, sau đó các triệu chứng này giảm dần theo thời gian. Khoảng ba tháng sau, hầu hết những người bỏ hút thuốc đã trở nên kiên quyết không hút thuốc.
- Nhiều người trước kia có hút thuốc đã thử bỏ thuốc vài lần trước khi bỏ thuốc vĩnh viễn.
- Việc lập kế hoạch sẽ giúp cải tiến cơ hội thành công của quý vị.
- Các lợi lộc sức khỏe của việc bỏ hút thuốc sẽ bắt đầu trong vòng hai giờ sau khi bỏ hút thuốc.

Tham khảo

1 Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G 2004, *Nicotine replacement therapy for smoking cessation (Cochrane Review)*, In: The Cochrane Library, Issue 1, Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

2 Fiore MC, Smith SS, Jorenby DE et al 1994, *The effectiveness of the nicotine patch for smoking cessation: a meta-analysis*. JAMA; 271(24):1940-1947.

3 Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al 2000, *Treating Tobacco Use and Dependence, Clinical Practice Guideline*, Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service.

© NSW Health
Updated and reprinted January 2013

The Quit logo is a registered trademark of The Cancer Council Victoria.

Các sản phẩm để giúp quý vị

Quit smoking
(Bỏ hút thuốc)

Bỏ hút thuốc có thể không dễ dàng. Các sản phẩm thuốc lá đều gây nghiện và việc bỏ hút thuốc sẽ dễ dàng hơn nếu có sự giúp đỡ. Có nhiều loại sản phẩm y tế có sẵn mà có thể giúp nhân đôi cơ hội thành công của quý vị.¹

Muốn biết thêm thông tin, hãy thảo luận với dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị.

Gọi đến đường dây **Quitline (Bỏ hút thuốc)** tiếng Việt qua số **1300 7848 65** để được hỗ trợ và tư vấn miễn phí, liên tục trong lúc quý vị bỏ hút thuốc.



Health

Cách thức dùng NRT

Thông tin sau đây không nhằm để thay thế Thông tin Thuốc men cho người Tiêu thụ (Consumer Medicine Information) có kèm trong sản phẩm NRT (trị liệu thay thế nicotine). Trước khi dùng sản phẩm NRT, nhớ đọc Thông tin Thuốc men cho người Tiêu thụ (CMI) có kèm trong bao bì.

Miếng dán

Miếng dán nicotine (nicotine patch) là một miếng dính để quý vị dán lên da. Miếng này nhả chất nicotine một cách chậm chạp, quý vị hấp thu chất nicotine này qua da của mình. Miếng dán có tác dụng thay thế một phần nicotine mà quý vị thường hút từ các điếu thuốc.

- Nếu quý vị hút hơn 10 điếu thuốc lá mỗi ngày, nên khởi sự dùng miếng dán loại mạnh nhất – loại miếng dán 15mg/16 giờ, hoặc 21mg/24 giờ.
- Nếu quý vị hút chưa tới 10 điếu thuốc lá mỗi ngày hoặc thể trọng chưa tới 45kg, nên bắt đầu dùng miếng dán 14mg/24 giờ hoặc 10mg/16 giờ.
- Mang một miếng dán 16 giờ mỗi ngày cũng có hiệu quả như mang miếng dán 24 giờ mỗi ngày.¹
- Dùng miếng dán trong khoảng 8 tuần cũng có hiệu quả như những đợt dùng lâu hơn, và cũng không có chứng cứ cho thấy rằng việc dần dần giảm liều lượng là tốt hơn so với cách ngừng hẳn việc sử dụng miếng dán.^{1,2}
- Một số người trước kia đã từng hút thuốc có thể cần chữa trị lâu hơn với NRT để tránh hút thuốc trở lại, tuy nhiên, không nên dùng thường xuyên miếng dán NRT quá hơn 9 tháng.

Quý vị phải sử dụng các miếng dán nicotine đúng cách để cho có hiệu quả trong việc giúp quý vị bỏ hút thuốc.

- Mỗi ngày sử dụng một miếng dán.
- Vào buổi sáng, đắp miếng dán lên khoảng da sạch, phẳng phiu và khô ráo ở cánh tay hoặc phần thân trên của cơ thể.
- Mỗi ngày chọn một điểm khác nhau để dán, tránh cho da khỏi bị nổi mẩn.

Kẹo cao su

- Kẹo cao su nicotine (nicotine gum) có sẵn với độ mạnh 2mg và 4mg. Thường nên dùng loại độ mạnh 4mg nếu quý vị hút 20 điếu thuốc trở lên mỗi ngày, hoặc có hút thuốc mà đã không thể bỏ hút thuốc dù đã dùng kẹo nicotine loại độ mạnh 2mg.
- Kẹo cao su nicotine KHÔNG được nhai như kẹo cao su bình thường, mà dùng như một miếng ngậm trong miệng.
- Dùng kẹo cao su này thường xuyên, ví dụ như 1 miếng mỗi giờ, như sau:
 - Nhai 3-4 lần, cho đến khi quý vị cảm thấy hơi tê tê trong miệng hoặc có vị cay ‘như hạt tiêu’.
 - Làm dẹp miếng kẹo và nhét miếng này giữa gò má và nướu răng.
 - Thỉnh thoảng đưa miếng này quanh miệng và nhai chừng hai hoặc ba lần để miếng này nhả thêm nicotine nếu cần.
 - Có thể ăn uống bất cứ thứ gì, ngoại trừ tránh uống nước trong khoảng 15 phút trước khi nhai kẹo và suốt lúc nhai kẹo này.³
 - Nhổ bỏ sau 30 phút.
- Các hướng dẫn y tế khuyên rằng quý vị nên dùng kẹo cao su nicotine sau mỗi 1-2 giờ trong ngày, trong khoảng thời gian 1-3 tháng.³
- Mỗi ngày, quý vị không nên nhai nhiều hơn 20 miếng kẹo nicotine loại 2mg hoặc 10 miếng loại 4mg.
- Một số người trước kia đã từng hút thuốc có thể cần chữa trị lâu hơn với NRT để tránh hút thuốc trở lại, tuy nhiên, không nên dùng thường xuyên kẹo cao su NRT quá hơn 12 tháng.

Kẹo ngậm hoặc Kẹo ngậm nhỏ (lozenge/mini-lozenge)

Sản phẩm này (kẹo giúp cai thuốc lá) có tác dụng giống như kẹo cao su nicotine; chất nicotine được hấp thu vào dòng máu qua lớp màng nhầy trong miệng. Bởi vì người ta mút kẹo ngậm này cho đến khi tan hết, thêm 25% chất nicotine có thể được hấp thu vào máu so với việc dùng kẹo cao su nicotine với liều lượng tương tự. Việc này có nghĩa là kẹo ngậm này có thể hiệu quả hơn trong việc giảm thiểu các triệu chứng bị hành do thiếu nicotine.

- Dùng một viên kẹo (lozenge) mỗi lần.
- Không dùng quá hơn 15 viên mỗi ngày.
- Thỉnh thoảng nên di chuyển viên kẹo khắp trong miệng và mút kẹo cho đến khi tan hết (mất khoảng 20-30 phút)
- Đừng ăn uống gì trong lúc mút kẹo này.
- Trong khoảng sáu tuần, cứ mỗi 1-2 giờ thì dùng một viên.
- Trong 3 tuần sau đó, cứ mỗi 2-4 giờ dùng một viên.
- Nếu cần, tiếp tục dùng 1 viên mỗi 4-8 giờ trong vòng 3 tuần lễ; và rồi trong tới 12 tuần lễ sau đó nếu khi nào rất thèm hút thuốc thì dùng một viên.

Kẹo cai thuốc lá có hai loại độ mạnh. Rất dễ quyết định loại nào phù hợp cho quý vị. Nếu quý vị thường có thói quen tìm điếu thuốc đầu tiên trong ngày:

- Trong vòng 30 phút sau khi thức dậy – dùng viên 4mg.
- Trễ hơn sau đó – dùng viên 2mg.

Ống hít

Dụng cụ này gồm có ống ngậm bằng nhựa và một ống thuốc (cartridge) chứa 10mg nicotine. Ống hít (inhaler) có thể hữu ích cho những người nhớ tiếc động tác đưa tay lên miệng khi hút thuốc.

- Ống hít giống như một điếu thuốc và nicotine được hít vào qua miệng.
- Sau khoảng 20 phút sử dụng mạnh với hít sâu để hút liên tục, quý vị sẽ dùng hết tất cả lượng nicotine có sẵn trong ống.

Các nhà chế tạo đã khuyến nghị về chương trình sử dụng là:

- 6-12 ống (cartridges) mỗi ngày trong vòng 12 tuần
- 3-6 ống mỗi ngày trong 2 tuần
- 1-3 ống mỗi ngày trong 2 tuần
- Một số người trước kia đã hút thuốc có thể cần chữa trị lâu hơn với NRT để tránh hút thuốc trở lại, tuy nhiên không nên thường xuyên sử dụng ống hít NRT trong quá 12 tháng.

Thuốc xịt miệng (Mouth spray)

Ống xịt có chứa 150 liều nicotine (1 mg mỗi liều). Chất nicotine từ ống xịt sẽ bắt đầu có tác dụng trong 60 giây và sẽ giúp làm giảm nhanh chóng cơn ghiền hút thuốc.

- Khi ống xịt được dùng lần đầu, hoặc đã không được dùng đến trong 2 ngày hoặc hơn, cần chuẩn bị cái bơm của ống xịt nhằm đảm chắc đúng liều lượng.
- Đừng ăn hoặc uống trong lúc dùng thuốc xịt miệng vì việc đó sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc.
- Nhấn phần chóp của ống xịt để xịt thuốc vào phía trong gò má hoặc dưới lưỡi.
- Đừng xịt thuốc vào môi.
- Đừng xịt thuốc trực tiếp vào cổ họng.
- Đừng hít vào trong khi xịt thuốc, để tránh cho thuốc khỏi xuống cổ họng.

Nên nhớ

- đọc và làm đúng theo thông tin trên bao bì
- gặp bác sĩ hoặc dược sĩ nếu muốn biết thêm chi tiết.

- Khi hít phải thuốc xịt có thể gây ra nấc cụt hoặc cảm giác nóng bỏng ở cổ họng.
- Thuốc xịt được chế tạo nhằm để cho chất nicotine được hấp thu qua màng nhầy trong miệng, do đó tốt nhất là đừng nuốt trong vài giây sau khi xịt thuốc.
- Liều lượng được khuyên dùng là xịt 1 lần hoặc 2 lần vào những lúc định hút thuốc theo lệ thường hoặc khi thèm hút thuốc, lên tới 4 lần xịt cho mỗi giờ.
- Số lần xịt tối đa là 64 lần trong vòng bất cứ thời kỳ 24 giờ. Nên áp dụng liều lượng này cho 6 tuần lễ đầu và rồi sau đó giảm lại trong 6 tuần tiếp theo.

Triệu chứng bị hành khi bỏ hút thuốc và các tác dụng phụ

Một số người hút thuốc tưởng rằng các triệu chứng bị hành khi bỏ hút thuốc là các tác dụng phụ của NRT. Khi sử dụng NRT họ có thể bị căng thẳng, nóng nảy, trầm cảm, giấc ngủ bị xáo trộn hoặc thèm thuốc lá. Đây có thể là các triệu chứng bị hành do thiếu nicotine.

Điều này có thể xảy ra khi chất nicotine từ NRT không thay thế đúng cách chất nicotine từ thuốc lá. Các loại NRT khác nhau có thể kết hợp với nhau để tăng tiến mức thành công, ví dụ dùng miếng dán và kết hợp với một trong các cách sau:

- kẹo nhai nicotine
- kẹo ngậm (lozenge)
- kẹo ngậm nhỏ (mini-lozenge)
- ống hít
- thuốc xịt miệng

Một số người gặp phải tác dụng phụ, nhưng thường là nhẹ. Các tác dụng phụ có thể gồm có:

- nổi mẩn trên da nơi có miếng dán nicotine. Nên áp miếng dán ở chỗ mới trên da mỗi ngày sẽ giúp làm da bớt ngứa ngáy, và cũng có kem thuốc để bôi da.
- nấc cụt, khó tiêu VÀ miệng bị ngứa ngáy.

Nếu quý vị lo lắng, hãy thảo luận với bác sĩ.

Ghi chú. Một số sản phẩm NRT được an toàn để dùng trong thai kỳ hoặc thời kỳ tiết sữa hoặc sau khi bị cơn đột quỵ hoặc đau tim. Hãy gọi đến đường dây Quitline (Bỏ hút thuốc) tiếng Việt qua số 1300 7848 65 để biết thêm chi tiết.

Varenicline (Champix) và bupropion (Zyban)

Có hai loại thuốc không chứa nicotine có bán tại Úc mà có thể giúp bỏ hút thuốc. Cả thuốc bupropion (Zyban) và varenicline (Champix) chỉ có bán theo toa từ bác sĩ và có sẵn qua chương trình Kế hoạch Phúc lợi Dược phẩm (PBS), do đó tốn phí các thuốc này được trợ giá. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về mức phù hợp của thuốc này cho quý vị, vì mỗi loại thuốc có tác dụng khác nhau và có thể không phù hợp cho một số người. Dùng các loại thuốc này có thể tăng cơ hội bỏ hút thuốc thành công của quý vị.