

Những Dược Phẩm Giúp Bỏ Hút Thuốc

Products to help you Quit smoking

Bỏ hút thuốc có lẽ không phải là chuyện dễ. Những sản phẩm chế biến bằng lá thuốc dễ gây nghiện và việc bỏ hút thuốc sẽ dễ dàng hơn nếu có sự giúp đỡ. Trên thị trường hiện có nhiều dược phẩm có thể giúp quý vị tăng cơ hội bỏ hút thuốc gấp hai lần.

Các dược phẩm này gồm những gì?

Những dược phẩm được coi là có hiệu quả gồm:

- Các dược phẩm có tác dụng thay thế chất ni-cô-tin trong lá thuốc (NRT) (thuốc dán, kẹo nhai, kẹo ngậm, thuốc viên nhét dưới lưỡi và thuốc xịt miệng). Những dược phẩm vừa kể hiện có bán tại các tiệm thuốc tây và có thể mua mà không cần phải có toa bác sĩ. Nhiều sản phẩm còn được bày bán rộng rãi tại các siêu thị.
- Loại thuốc viên có chất *bupropion* (Zyban). Muốn dùng loại thuốc này cần có toa bác sĩ và thuốc này được liệt kê trong Chương Trình Giảm Phí Y Dược (Pharmaceutical Benefits Scheme) khiến cho việc dùng nó ít tốn kém hơn.

Thống kê cho thấy trong số những người ghiền thuốc nặng việc xử dụng đúng cách bất cứ loại dược phẩm nào kể trên đều làm tăng cơ hội bỏ hút thuốc gấp hai lần. Nếu gần đây vừa bị lên cơn đau tim, đang có thai, hay đang cho con bú sữa mẹ, quý vị nên thảo luận với bác sĩ của mình, trước khi dùng các loại sản phẩm này.

Tác dụng của việc chữa trị bằng cách thay thế chất ni-cô-tin (NRT) như thế nào?

Phương pháp NRT thay thế chất ni-cô-tin trong thuốc lá bằng chất ni-cô-tin chứa trong thuốc dán, kẹo nhai, kẹo ngậm, thuốc viên nhét dưới lưỡi và thuốc xịt miệng.

- Kẹo nhai, kẹo ngậm, thuốc viên nhét dưới lưỡi từ từ nhả chất ni-cô-tin cho ngấm qua các màng mỏng ở trong miệng.
- Thuốc dán để cho chất ni-cô-tin từ từ thấm qua da.
- Thuốc xịt đưa chất ni-cô-tin vào cơ thể nhanh hơn qua đường miệng.

Vì tất cả các sản phẩm vừa kể đều đặn đưa vào cơ thể một lượng chất ni-cô-tin nhẹ hơn so với lượng ni-cô-tin chứa trong điếu thuốc, chúng:

- làm giảm việc nghiện của cơ thể đối với chất ni-cô-tin chứa trong thuốc lá
- làm giảm các triệu chứng lên cơn ghiền, thí dụ như thèm thuốc, mất ngủ, thiếu tập trung tư tưởng và âu lo

Cách dùng các sản phẩm thay thế chất ni-cô-tin trong thuốc lá (NRT)

Tài liệu hướng dẫn dưới đây không nhằm mục đích thay thế Tài Liệu Hướng Dẫn Y Dược Cho Người Tiêu Thụ (the Consumer Medicine Information) thường đi kèm với các sản phẩm NRT. Trước khi dùng các sản phẩm này, quý vị nên nhớ đọc kỹ Tài Liệu Hướng Dẫn Y Dược Cho Người Tiêu Thụ kèm theo các sản phẩm nói trên.

Thuốc dán

Thuốc dán có chất ni-cô-tin (nicotine patch) dùng dán trên da. Nó từ từ nhả ra chất ni-cô-tin cho thấm vào da. Thuốc dán có tác dụng thay thế chất ni-cô-tin thông thường quý vị hít vào khi hút thuốc.

- Nếu quý vị hút trên 10 điếu thuốc mỗi ngày, nên bắt đầu với loại thuốc dán có độ ni-cô-tin mạnh nhất - nghĩa là dùng loại 15mg/16 tiếng đồng hồ, hoặc loại 21mg/24 tiếng đồng hồ.

- Nếu hút dưới 10 điếu thuốc một ngày hoặc cân nặng chưa tới 45kg, quý vị nên bắt đầu dùng loại thuốc dán 14mg/24 tiếng đồng hồ hoặc 10mg/16 tiếng đồng hồ.
- Dán loại 16 tiếng đồng hồ một ngày cũng có hiệu quả như dán loại 24 tiếng đồng hồ một ngày.
- Dùng thuốc dán 8 tuần lễ cũng có hiệu quả như dùng lâu hơn nữa, và hiện chưa có bằng chứng nào cho thấy từ từ giảm liều lượng thuốc dán công hiệu hơn việc ngưng dùng thuốc dán cả.
- Không nên dùng thuốc dán có chất ni-cô-tin quá ba tháng.

Quý vị cần phải dùng thuốc dán có chất ni-cô-tin đúng cách mới có hiệu quả giúp quý vị bỏ hút thuốc được.

1. Mỗi ngày dùng một miếng thuốc dán.
2. Mỗi buổi sáng dán thuốc lên lớp da sạch, khô, mịn ở cánh tay hay phần trên của cơ thể.
3. Mỗi ngày dán thuốc lên một chỗ khác nhau để tránh cho da khỏi nổi sần (mụn đỏ).

Kẹo nhai

- Kẹo nhai gồm loại có chứa 2mg và 4mg chất ni-cô-tin. Thông thường nếu hút trên 20 điếu thuốc một ngày, hoặc những người đang dùng loại 2mg mà chưa bỏ được hút thuốc, chúng tôi đề nghị quý vị dùng loại 4mg.
- **KHÔNG NÊN** dùng kẹo nhai có chất ni-cô-tin giống như khi nhai loại kẹo cao su (chewing gum) thường, nhưng nên dùng chúng như loại thuốc ‘dán’ lưỡi vậy.
- Nên dùng kẹo nhai thường xuyên, thí dụ mỗi tiếng đồng hồ một miếng, như sau:
 1. Nhai 3-4 lần, cho đến khi quý vị thấy lưỡi tê tê hoặc trong miệng thấy ‘cay cay’.
 2. Dùng lưỡi làm dẹp miếng kẹo nhai và nhét nó vào giữa nướu răng và má.
 3. Khi cần, thỉnh thoảng lại dùng lưỡi đẩy miếng kẹo vào miệng nhai vài ba lần cho kẹo nhả chất ni-cô-tin ra.
 4. Quý vị có thể ăn uống bất cứ thứ gì, nhưng nên tránh uống nước 15 phút trước và trong khi đang nhai kẹo.
 5. Sau 30 phút nhả kẹo ra và vất đi.
- Tài liệu hướng dẫn y học đề nghị ban ngày cứ từ 1-2 tiếng đồng hồ quý vị nên dùng kẹo nhai một lần trong thời gian từ 1 đến 3 tháng.
- Tài liệu này cũng đề nghị mỗi ngày quý vị không nên nhai quá 20 miếng loại 2mg, hoặc 10 loại 4mg.

Kẹo ngậm

Sản phẩm này có tác dụng giống như kẹo nhai: chất ni-cô-tin thấm vào máu qua các màng mỏng ở miệng. Vì người dùng kẹo ngậm cứ tiếp tục nuốt nước bọt cho đến khi kẹo hoàn toàn tan, nên nếu so với kẹo nhai có cùng một liều lượng, khi dùng kẹo ngậm máu hấp thụ nhiều chất ni-cô-tin hơn tới 25%; nghĩa là nó có công hiệu làm giảm các triệu chứng nghiện chất ni-cô-tin hơn kẹo nhai.

1. Mỗi lần chỉ nên ngậm một viên kẹo ngậm.
2. Mỗi ngày không nên dùng quá 15 viên.
3. Thỉnh thoảng nên dùng lưỡi đẩy kẹo qua lại trong miệng và nuốt nước bọt cho đến khi nó hoàn toàn tan (khoảng từ 20-30 phút).
4. Khi đang ngậm kẹo không nên ăn hoặc uống gì cả.
5. Cứ từ 1-2 tiếng đồng hồ lại ngậm một viên như vậy trong khoảng 6 tuần lễ.
6. Kế đó, từ 2-4 tiếng đồng hồ lại ngậm một viên như vậy thêm 3 tuần nữa.

Kẹo ngậm có hai loại với liều lượng ni-cô-tin khác nhau. Việc quyết định loại nào thích hợp với mình rất dễ dàng. Thông thường nếu quý vị phải hút điếu thuốc đầu tiên trong ngày:

- Trong vòng 30 phút đồng hồ sau khi thức dậy - nên dùng loại 4mg.
- Nếu lâu hơn thời gian kể trên mới phải chộp lấy gói thuốc - nên dùng loại 2mg.

**Nhớ đọc kỹ và làm theo những chỉ dẫn ghi trên dược phẩm.
Đến gặp bác sĩ hay dược sĩ để hỏi thêm chi tiết.**

Thuốc viên nhét dưới lưỡi

Tương tự như loại kẹo ngậm, khi viên thuốc nhét dưới lưỡi tan, chất ni-cô-tin được nhả ra và thấm qua màng mỏng ở miệng. Lượng ni-cô-tin máu hấp thụ cũng tương đương với loại kẹo nhai 2mg. Thuốc viên nhét dưới lưỡi có lẽ hữu ích trong trường hợp việc nhai kẹo có chất ni-cô-tin không mấy thích hợp.

1. Viên thuốc nhét dưới lưỡi nhả ra chất ni-cô-tin khi tan.
2. Không nên nuốt, nhai hoặc mút loại thuốc viên nhét dưới lưỡi.
3. Khi thuốc tan có thể uống nước.
4. Những người hút dưới 20 điếu thuốc một ngày, mỗi giờ nên dùng một viên (từ 8-12 viên một ngày).
5. Những người hút hơn 20 điếu thuốc một ngày, mỗi giờ nên dùng hai viên (từ 16-24 viên một ngày).
6. Nên dùng đủ lượng thuốc nói trên trong 3 tháng, sau đó từ từ giảm xuống đến khi không dùng nữa.
7. Không nên dùng loại thuốc viên ngậm dưới lưỡi quá 12 tháng.

Thuốc xịt miệng

Sản phẩm này gồm một vòi ngậm bằng nhựa và bình xịt chứa 10mg chất ni-cô-tin. Có lẽ nó hữu ích cho những người thấy khó thói quen đưa điếu thuốc lên miệng hút.

- Thuốc xịt tương tự như điếu thuốc lá, và chất ni-cô-tin được hít vào cơ thể qua đường miệng.
- Sau 20 phút liên tiếp hít vào thật dài, quý vị sẽ dùng hết lượng ni-cô-tin chứa trong bình xịt.

Các nhà chế tạo sản phẩm đề nghị chương trình bỏ hút thuốc bằng thuốc xịt như sau:

- Dùng từ 6-12 bình một ngày trong 12 tuần
- Sau đó dùng từ 3-6 bình một ngày trong 2 tuần lễ
- Kế đến dùng từ 1-3 bình một ngày trong 2 tuần lễ
- Không nên dùng thuốc xịt miệng quá 6 tháng.

Triệu chứng lên cơn ghiền và các phản ứng khó chịu khác

Có một số người nhầm triệu chứng lên cơn ghiền với phản ứng khó chịu (side effects) của các sản phẩm chứa chất ni-cô-tin (NRT). Khi dùng các sản phẩm NRT họ có thể thấy tinh thần căng thẳng, bực dọc, buồn chán, trằn trọc mất ngủ hay ngủ chập chờn hoặc thèm thuốc. Tất cả những triệu chứng vừa kể là dấu hiệu cơ thể thèm ni-cô-tin.

Hiện tượng này có thể xảy ra khi chất ni-cô-tin trong các sản phẩm NRT không hoàn toàn thay thế được chất ni-cô-tin của thuốc lá. Quý vị có thể dùng phối hợp các sản phẩm NRT với nhau để gia tăng sự thành công của việc bỏ thuốc, thí dụ dùng thuốc dán với một trong những sản phẩm dưới đây:

1. Kẹo nhai
2. Kẹo ngậm
3. Viên thuốc nhét dưới lưỡi
4. Thuốc xịt miệng.

Tuy có một số người bị những phản ứng khó chịu, nhưng thường là nhẹ. Các phản ứng khó chịu có thể gồm:

- Chỗ dán thuốc trên da nổi sần (mụn đỏ). Mỗi ngày dán thuốc ở một chỗ khác nhau sẽ giúp cho da không bị ngứa ngáy, khó chịu. Ngoài ra còn có các loại kem dùng bôi lên chỗ da bị nổi sần.
- Nấc cục

- Khó tiêu
- Miệng ngứa ngáy, khó chịu.

Nếu có gì băn khoăn, quý vị nên thảo luận với bác sĩ.

Thuốc có chất bupropion (Zyban)

Bupropion là một loại thuốc không có chất ni-cô-tin có tác dụng giúp người ta bỏ hút thuốc. Muốn dùng thuốc cần phải có toa của bác sĩ. Thuốc có chất bupropion có thể dùng phối hợp với các loại NRT để giúp bỏ hút thuốc. Quý vị nên thảo luận với bác sĩ để xem trường hợp của mình có thích hợp với loại thuốc này không. Bupropion có thể không thích hợp với một số người, đặc biệt là những người bị chứng phong giật, những người đang dùng một số các loại thuốc trị chứng tinh thần suy nhược, hoặc những người đã từng bị chứng tâm phiền (manic-depressive illness). Khi tài liệu này được xuất bản, ở Úc chỉ có Zyban là loại thuốc có chứa bupropion bày bán trên thị trường mà thôi.

Muốn biết thêm chi tiết xin quý vị thảo luận với bác sĩ hay dược sĩ của mình. Trong lúc bỏ hút thuốc, xin liên lạc với Đường Dây Hướng Bỏ Hút Thuốc (Quitline) ở số 131 848 để được hướng dẫn miễn phí.

Các phương cách khác

Khi quyết định bỏ hút thuốc, các phương cách dưới đây có thể giúp quý vị:

- Nhờ người hướng dẫn, khuyên nhủ (counselling).
- Đề ra một chương trình bỏ hút thuốc, gồm:
 1. Định sẵn một ngày để bỏ hút thuốc.
 2. Kiểm điểm lại kinh nghiệm trong quá khứ để xác định xem yếu tố nào có thể đưa đến thành công và yếu tố nào không.
 3. Xét đến những khó khăn mình có thể gặp phải và phương cách đối phó với chúng.
 4. Nhờ đến sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè.
 5. Rủ một người bạn cùng bỏ thuốc với mình.
 6. Trong hai tuần đầu nên bớt uống rượu và cà phê.
 7. Tránh xa những người hút thuốc.
- Nên đề ý đến những hoàn cảnh có thể gây căng thẳng tinh thần hay tạo sự buồn phiền.
- Liên lạc với Đường Dây Hướng Dẫn Bỏ Hút Thuốc (Quitline) ở số 131 848.
- Tìm tài liệu bỏ hút thuốc trên hệ thống liên mạng www.quitnow.info.au hoặc www.health.nsw.gov.au.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>