

Ngừng Sử Dụng Tinh Dầu Bạc Hà Và Nicotine

Các sản phẩm thuốc lá có tinh dầu bạc hà khiến quý vị dễ bắt đầu hút và khó bỏ thuốc lá hơn.

VẤN ĐỀ

TINH DẦU BẠC HÀ là chất phụ gia hóa học có trong nhiều loại thuốc lá và thuốc lá điện tử, khiến quý vị dễ bắt đầu hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử cũng như khó bỏ hơn.



Tinh dầu bạc hà khiến quý vị dễ bắt đầu sử dụng các sản phẩm nicotine hơn. Tinh dầu này làm giảm cảm giác kích ứng khi hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử nhờ tạo ra hiệu ứng làm mát miệng và cổ họng.



Tinh dầu bạc hà ức chế phản xạ ho. Những người hút thuốc lá và thuốc lá điện tử có thể hít vào sâu hơn, hấp thụ nhiều nicotine và nhiều hóa chất độc hại hơn từ sản phẩm này.



Tinh dầu bạc hà làm tăng khả năng nghiện nicotine. Tinh dầu bạc hà tác động qua lại với một số thụ thể não giống như nicotine. Tinh dầu bạc hà làm tăng số lượng thụ thể nicotine trong não và làm tăng mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng khi cai nicotine.

GIẢI PHÁP



Cấm bán tinh dầu bạc hà và tất cả các sản phẩm thuốc lá hoặc nicotine thương mại có hương vị.

Hỗ trợ người dùng sản phẩm nicotine bằng cách cải thiện khả năng tiếp cận [dịch vụ cai thuốc công bằng](#).

Massachusetts, California và hơn 180 thành phố trực thuộc Hoa Kỳ đã cấm bán thuốc lá bạc hà và các sản phẩm thuốc lá có hương vị khác.

100,000 Khoảng người dân Washington hút thuốc **thuốc lá bạc hà** sử dụng.

Hầu hết những người hút thuốc đều cố gắng bỏ thuốc, nhưng tinh dầu bạc hà khiến việc đó trở nên khó hơn.

Việc cấm thuốc lá bạc hà NGAY TỪ BÂY GIỜ sẽ cứu sống tới 654,000 người Mỹ bao gồm cả 255,000 người Mỹ Da Đen.

KIỂM SOÁT NGÀNH THUỐC LÁ NỒNG ĐỘ TINH DẦU BẠC HÀ

Chiến lược nhắm mục tiêu của ngành bao gồm:

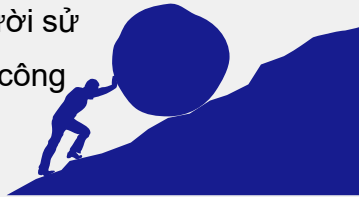
- Quảng cáo không cân xứng về các sản phẩm tinh dầu bạc hà cho người da màu và người có thu nhập thấp hơn.
- Mật độ các nhà bán lẻ thuốc lá ở cộng đồng người da màu cao hơn ở khu dân cư da trắng.
- Địa điểm bán lẻ bán sản phẩm có giá thấp hơn tại những khu vực có tỷ lệ người da màu cao hơn.
- Tài trợ các sự kiện văn hóa như sự kiện Tự Hào, buổi hòa nhạc hip hop, lễ hội nhạc jazz, v.v.

85% người Da Đen hút thuốc sử dụng thuốc lá bạc hà.

50% thanh thiếu niên hút thuốc sử dụng thuốc lá bạc hà.

Người Mỹ Da Đỏ/Người Bản Địa Alaska, Người Châu Á, Người Latinh, Cộng Đồng Đồng Tính Nữ, Đồng Tính Nam, Lương Tính, Chuyển Giới và Có Xu Hướng Tính Dục Khác Biệt (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer; LGBTQ), Cư Dân Đảo Thái Bình Dương, Người Hawaii Bản Địa, phụ nữ, người có thu nhập thấp hơn và người mắc bệnh lý tâm thần có tỷ lệ sử dụng thuốc lá bạc hà cao hơn.

Nghiên cứu cho thấy những người sử dụng thuốc lá bạc hà cần nhiều công sức hơn để bỏ thuốc.



7,400 người lớn khác hút thuốc ở Washington sẽ bỏ thuốc nếu không còn thuốc lá bạc hà nữa.



LỜI CHỨNG NHẬN

"Ban đầu tôi hút thuốc lá có đầu lọc thông thường nhưng chuyển sang thuốc lá bạc hà vì cảm thấy thích hơn và dễ "rít" hơn. Càng thích, tôi càng khó bỏ. Hỗn hợp nicotine/bạc hà đó thực sự khiến tôi bị nghiện."

–Keith, Quận Skagit

TÀI NGUYÊN

[Trang web Loại Bỏ Hương Vị bit.ly/WaFlavors](https://www.bit.ly/WaFlavors)

[Dịch Vụ Hỗ Trợ Cai Thuốc/Bỏ Thuốc bit.ly/WaQuit](https://www.bit.ly/WaQuit)

[Lý do chúng tôi gọi là thuốc lá thương mại bit.ly/WaCommercial](https://www.bit.ly/WaCommercial)

[Nguồn dữ liệu từ thông tin bit.ly/WaMentholDataSources](https://www.bit.ly/WaMentholDataSources)



Washington Breathes là một liên minh toàn tiểu bang gồm nhiều tổ chức và cá nhân nỗ lực loại bỏ tác hại của việc sử dụng thuốc lá thương mại.

Tờ thông tin này được Nhóm Công Tác Cải Thiện Phương Pháp Điều Trị Cai Thuốc của liên minh xây dựng và được Ban Chỉ Đạo phê duyệt.

[washingtonbreathes.org](https://www.washingtonbreathes.org)