

Thuốc lá điện tử: Cơ chế gây nghiện và nguy cơ hình thành "thế hệ nghiện Nicotine mới"

10:19 29/11/2025

Thuốc lá điện tử đang lan rộng với tốc độ nhanh chóng, với khoảng 4,5 triệu người trưởng thành tại Anh sử dụng. Dù được quảng bá là "ít hại hơn", bản chất của việc hít hơi điện tử có chứa nicotine vẫn có khả năng gây nghiện rất cao. Cơ chế này tác động trực tiếp lên não bộ, hình thành sự phụ thuộc một cách nhanh chóng và âm thầm.

Yếu tố trung tâm gây nghiện trong thuốc lá điện tử chính là nicotine. Khi nicotine được hấp thụ vào máu qua phổi, nó nhanh chóng đi lên não và kích hoạt hệ thống phần thưởng.

Kích hoạt Dopamine Nicotine gắn kết với các thụ thể thần kinh, dẫn đến sự gia tăng nhanh chóng của dopamine



Shutterstock là một chất hóa học tạo cảm giác dễ chịu, hưng phấn và thỏa mãn.

Vòng lặp thèm muốn chính cảm giác dễ chịu này tạo ra chu kỳ thèm muốn và giải tỏa liên tục, khiến người dùng tìm đến hơi hút tiếp theo. Tốc độ nghiện phụ thuộc vào cơ địa và tần suất, có người có thể hình thành sự phụ thuộc chỉ sau vài ngày.

Đặc biệt, nhiều loại thuốc lá điện tử dạng pod (ví dụ: JUUL) sử dụng muối nicotine, cho phép nồng độ nicotine được hấp thụ cao hơn và tạo cảm giác êm dịu hơn ở cổ họng, khiến các thiết bị này trở thành sản phẩm gây nghiện mạnh hơn cả thuốc lá truyền thống.

Tốc độ hình thành cơn nghiện rất nhanh. Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh từng cảnh báo rằng thói quen dùng thuốc lá điện tử dù ở mức thỉnh thoảng trong vài ngày cũng đủ để hình thành sự phụ thuộc. Não càng lặp lại chu kỳ thèm muốn, càng ghi nhớ và hình thành hành vi tự động.

Dấu hiệu phụ thuộc người dùng sẽ cảm thấy thèm nicotine, khó chịu, lo âu, bồn chồn hoặc đau đầu khi không có thiết bị bên cạnh. Họ hút ngay khi thức dậy buổi sáng hoặc sử dụng liên tục trong ngày, ngay cả khi điều đó bất tiện hoặc bị cấm.

Trẻ em và thanh thiếu niên là nhóm có nguy cơ cao nhất. Não bộ ở lứa tuổi này đang phát triển và nhạy hơn với tác động của nicotine, khiến một khi đã hình thành chu kỳ thèm muốn, khả năng từ bỏ trở nên rất thấp.

Sự phụ thuộc vào thuốc lá điện tử không hề nhẹ. Nó có thể gây ra nhiều khó khăn trong học tập, công việc và đời sống. Việc sử dụng liên tục khiến não quen với nồng độ nicotine cao và đòi hỏi nhiều hơn theo thời gian, dễ dẫn đến nghiện nặng.

Việc hạn chế và tiến tới từ bỏ thuốc lá điện tử là bước cần thiết để giảm nguy cơ tổn thương lâu dài cho não bộ và hệ hô hấp. Với những ai chưa từng hút thuốc, lựa chọn sáng suốt nhất vẫn là không bắt đầu.

Tâm An(t/h)