

# NITROUS OXIDE: CÁC DỮ KIẾN

## NITROUS OXIDE LÀ GÌ?

Nitrous oxide thường được gọi là 'hơi cười' là loại hơi không bắt lửa, không màu thường được sử dụng để làm mất an thần và giảm đau.

Đôi khi nó cũng được nói đến như một loại khí hít hay một hoạt chất.

Chất hít vào là chất làm trầm uất hệ thần kinh trung ương. Điều này có nghĩa là chúng làm chậm các hoạt động của não đặc biệt là hơi thở và tim.

## HƠI NITROUS OXIDE ĐƯỢC SỬ DỤNG NHƯ THẾ NÀO?

Hơi thường được hít vào người từ các bong bóng có chứa đầy các hộp đựng hơi này. Những nguy hại nghiêm trọng có thể xảy ra ở phổi nếu loại hơi này được hít thẳng từ các bình hay ống đựng.

Khi hít vào, hơi sương sẽ vào trong máu rất nhanh và tác dụng của nó có thể được cảm thấy chỉ ngay sau một vài giây.

Hơi nitrous oxide được gọi là hơi cười, nitro, N2O, NOS, nangs, whippet, hippy crack, buzz bomb, balloons.

## TÁC ĐỘNG CỦA NITROUS OXIDE

Tác động của nitrous oxide tùy thuộc vào:

- bạn sử dụng nhiều ít
- chiều cao và cân nặng của bạn
- sức khỏe tổng quát của bạn (nguy cơ gia tăng nơi những người bị thiếu sinh tố B12)
- trải nghiệm của bạn khi hít hơi nitrous oxide
- có uống thêm loại thuốc khác khi hít hơi này hay không.

### CÁC TÁC ĐỘNG TỨC THỜI

Bạn có thể cảm thấy tác dụng ngay lập tức và nó có thể kéo dài trong từ 2 – 3 phút; một số tác dụng có thể kéo dài đến từ 30 – 40 phút.

### Những tác động về thân thể có thể gồm:

- cảm giác "thôi thúc" hay "hưng phấn" ban đầu
- hưng phấn
- cười khúc khích và ngất ngễo
- cơ thể bị tê dại

- an thần
- choáng váng
- không kiểm soát nổi tràng cười
- âm thanh bị biến dạng
- mất mờ
- lẫn lộn
- choáng váng và/hay đầu lâng lâng
- toát mồ hôi
- cảm thấy mệt mỏi hay yếu khác thường
- đột tử

### Nếu hít nhiều khí nitrous oxide nó có thể gây ra:

- mất huyết áp
- ngất xỉu
- dáng đi không vững, loạng choạng
- lên cơn đau tim
- hít khí nitrous oxide có thể gây tử vong nếu bạn không có đủ dưỡng khí và tình trạng này được gọi là tình trạng thiếu oxy (hypoxia).

### Những tác dụng của việc sử dụng kéo dài\* có thể gồm:

- mất trí nhớ
- cạn kiệt vitamin B12 (tình trạng cạn kiệt dài hạn có thể gây ra tổn hại não và tủy sống)
- thiếu máu
- mất chủ động tiểu tiện
- tê tay và chân
- bị co giật tứ chi
- có thể sinh con dị dạng (nếu sử dụng trong thời gian mang thai)
- hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu
- hệ sinh dục bị gián đoạn

### Những tác động về tâm lý có thể gồm:

- trầm cảm
- nghiện về tâm lý
- rối loạn thần kinh

\* sử dụng hơn một lần một tuần

## QUÁ LIỀU

Trong khi nguy cơ bị quá liều vì hơi nitrous oxide là thấp tuy nhiên người bị bệnh tim hay huyết áp bất thường có thể dễ bị nguy hiểm hơn vì mức ôxy giảm do hít khí này gây ra làm tăng nhịp tim và có thể gây ra các vấn đề.

Khi hít hơi này thẳng từ các túi khí, hơi có thể rất lạnh (âm 40 độ C) và có thể gây ra tình trạng tê cứng ở mũi, môi và cổ họng (kể cả thanh quản). Do bởi hơi luôn luôn được nén, nó có thể gây vỡ các mô ở phổi khi được hít trực tiếp từ các bình đựng này. Việc thả khí nitrous oxide vào trong các túi khí giúp làm ấm khí và bình thường hoá áp suất trước khi hít vào người.

Người ta cũng có thể gây tổn thương cho mình nếu sử dụng các bình thái hơi bị hư hỏng có thể nổ tung. Việc làm thoát nhiều hộp đựng hơi bằng một búa đập (dụng cụ cầm tay dùng để 'đập' một bong bóng chứa hơi nitrous oxide) có thể làm cho tay bị phỏng băng.

Để giảm thiểu nguy cơ liên quan đến việc sử dụng không đúng cách khí nitrous oxide, **ĐỪNG:**

- sử dụng một mình hay tại những nơi nguy hiểm hoặc vắng vẻ
- đội bao plastic trùm qua đầu hay hạn chế việc thở.
- xịt gần các chất dễ bắt lửa như lửa ngọn hay thuốc lá
- uống rượu hay các thuốc khác
- đứng hay khiêu vũ trong lúc hít vì bạn có thể bị ngất đi.

## SỬ DỤNG CHUNG VỚI CÁC LOẠI MA TUÝ KHÁC

Việc sử dụng chung hơi nitrous oxide với rượu có thể làm tăng nguy cơ liên quan đến cả hai chất và có thể dẫn đến nguy cơ bị tai nạn hay tử vong cao hơn.

Hít hơi nitrous oxide với rượu có thể gây ra:

- lẫn lộn
- cảm thấy người nặng nhọc hay trì trệ
- sức tập trung bị suy giảm
- không kiểm soát được cơ thể.

Nguy cơ bị quá liều tăng lên nếu sử dụng chung với các thuốc chống trầm cảm khác chẳng hạn như benzodiazepines hay thuốc thuộc họ nha phiến. Hít hơi nitrous oxide cùng lúc với uống các thuốc chống trầm cảm khác có thể ảnh hưởng đến nhịp thở và tim và các mạch máu. Dùng chung các loại thuốc cũng có thể làm tăng nguy cơ bị ngất xỉu và bị ngạt thở hay bị nghẹn vì các thứ nôn ra.

# CẤP CỨU

Nếu không thể lay một người nào dậy hay lo ngại người này bị chấn thương ở đầu vì bị té liên quan đến ma túy – bạn hãy gọi xe cứu thương ngay tức khắc.

Luôn luôn bấm ba số không (000) để gọi xe cứu thương và nói với nhân viên trực tổng đài rằng có người bị quá liều (thường cảnh sát sẽ không đến trừ khi người này bị chết hay trở nên bạo động).

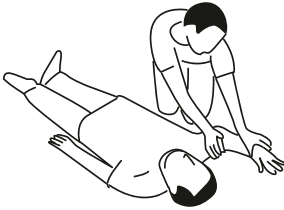
Bạn cũng nên:

- nếu người nào đó bị ngất xỉu, hãy đặt họ nằm nghiêng một bên trong tư thế hồi phục;
- ở bên cạnh người đó;
- cố gắng đừng bị hoảng loạn;
- kiểm tra hơi thở của họ, không để vật gì cản trở đường hô hấp của họ
- làm hô hấp nhân tạo bằng cách áp miệng mình vào miệng họ nếu thấy họ ngưng thở.

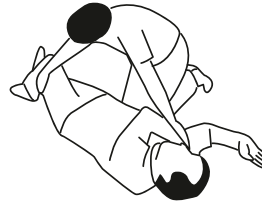
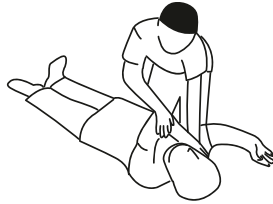
Nếu người này hít hơi nitrous oxide cùng với các thuốc khác, nói cho nhân viên NSW Ambulance biết đích xác người đó đã sử dụng những gì. Các nhân viên y tế có mặt để giúp đỡ. Thông thường các nhân viên y tế sẽ không gọi cảnh sát đến trừ khi có gì nguy hiểm cho họ hay cho những người/trẻ em khác, có người nào đó bị chết, hay một vụ tội phạm (chẳng hạn như bạo hành hay trộm cắp) xảy ra.

# TƯ THẾ HỒI PHỤC

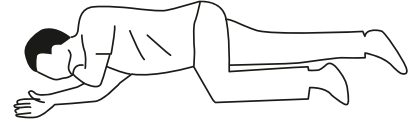
**Hình 1:** Quỳ bên cạnh nạn nhân. Nâng tay gần bạn nhất lên và đặt hướng ra ngoài cơ thể ở góc 90 độ với thân người.



**Hình 2:** Đặt tay kia dưới đầu tư vào má để nâng đỡ đầu của họ.



**Hình 3:** Nâng chân nằm xa bạn nhất lên và đặt bàn chân của họ lên sàn nhà.



**Hình 4:** Sử dụng đầu gối của họ làm đòn bẩy và kéo nhẹ nạn nhân qua một bên xoay về hướng của bạn.

Nghiêng đầu nạn nhân về phía sau và bảo đảm khí quản mở và thông.

# THÔNG TIN VÀ CỐ VẤN

**Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy NSW (ADIS)** hoạt động 24 giờ 7 ngày trong tuần cung cấp các giáo dục, thông tin, giới thiệu, tư vấn và trợ giúp trong trường hợp khủng hoảng. Gọi số (02) 9361 8000 (nội thành Sydney) hay 1800 422 599 (ngoài nội thành Sydney và các tiểu bang khác) hay vào trang mạng [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**Gọi cho ADIS để biết địa điểm của chương trình tìm và ống chích (NSP) gần nhất.**

**Your Room** cung cấp thông tin và cố vấn, chiến dịch vận động và tiện ích về ma túy và rượu. Vào trang mạng [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**Hội đồng Nghiên cứu Sức khoẻ và Y khoa của người Thổ dân (AHMRC)** cung cấp các nối kết với các dịch vụ y tế do cộng đồng người Thổ dân kiểm soát trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng [www.ahmrc.org.au/members](http://www.ahmrc.org.au/members) để biết thông tin về các thành viên của AHMRC kể cả bản đồ vùng nông thôn, thông tin và các đường dẫn đến trang mạng của các thành viên.

**Trung tâm Giáo dục Đa văn hoá về Ma túy và Rượu (DAMEC)** cung cấp các dịch vụ cho những người thuộc các cộng đồng văn hoá và ngôn ngữ khác biệt. Liên lạc DAMEC qua số (02) 8113 1301 hay đối với các dịch vụ tư vấn và trợ giúp cho các cộng đồng CALD gọi số (02) 8706 0150.

**Drug Info** cung cấp các dữ kiện và tiện ích về rượu và các loại ma túy khác và việc ngăn ngừa các nguy hại liên quan. Vào trang mạng [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

**Drug Info của Thư viện Tiểu bang New South Wales** cung cấp thông tin cập nhật về rượu và các loại ma túy khác tại tất cả các thư viện công cộng trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng [www.druginfo.sl.nsw.gov.au](http://www.druginfo.sl.nsw.gov.au)

**eheadspace** cung cấp các trợ giúp, thông tin và dịch vụ về tâm thần và phúc lợi cho thanh thiếu niên (từ 12 - 25 tuổi) gia đình và bạn bè họ. Vào trang mạng [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)

**Trợ giúp về Ma túy cho Gia đình (FDS)** cung cấp các trợ giúp qua điện thoại 24-7 cho các gia đình gặp khủng hoảng vì các vấn đề về ma túy và rượu. Gọi đường dây Trợ giúp qua số 1300 368 186 hay vào trang mạng [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

**Kids Helpline** là dịch vụ tư vấn miễn phí hoạt động 24 giờ mỗi ngày cho các người trẻ từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ tư vấn được cung cấp qua trang mạng của Kids Helpline [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) hay email, hoặc gọi số 1800 55 1800.

**Dịch vụ Trợ giúp Thanh thiếu niên về Ma túy và Rượu Nepean (NYDAS)** làm việc trong khuôn khổ kiểu mẫu chăm sóc toàn diện để giải quyết nhiều các vấn đề cho thanh thiếu niên (từ 12 – 20 tuổi) liên quan đến việc các em sử dụng rượu và ma túy khác. Gọi số 02 4734 2129 hay 02 4734 1333.

**Hiệp hội Người sử dụng Ma túy và bệnh AIDS NSW (NUAA)** là tổ chức hàng đầu giúp đỡ người sử dụng ma túy ở NSW cung cấp các thông tin để giảm thiểu nguy hại và chương trình giáo dục đồng đẳng về việc ngăn ngừa các bệnh do vi rút trong máu gây ra. Vào trang mạng [www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

**Đường dây nóng Thông tin về Độc chất** là trung tâm dịch vụ tiếp nhận điện thoại 24/7 có trên toàn nước Úc. Gọi số 13 11 26.

**ReachOut** là dịch vụ y tế tâm thần trực tuyến cho thanh thiếu niên Úc với một trang mạng để sử dụng với điện thoại di động và các diễn đàn mà bạn có thể vào để nhờ giúp đỡ, tìm thông tin và được trợ giúp. Vào trang mạng [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

**Sexual Health Info Link** là dịch vụ miễn phí và kín đáo trợ giúp và cung cấp thông tin về sức khoẻ tính dục. Vào trang mạng [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

**Smart Recovery** là nhóm tự giúp thiên nguyện giúp đỡ cho những người đang trong thời gian hồi phục sau khi cai rượu, cai nghiện ma túy và các loại nghiện ngập khác. Vào trang mạng [www.smartrecoveryaustralia.com.au](http://www.smartrecoveryaustralia.com.au)

**Youth Action** là tổ chức hàng đầu dành cho thanh thiếu niên ở NSW. Vào trang mạng [www.youthaction.org.au](http://www.youthaction.org.au) và sử dụng chọn lựa tìm kiếm để sử dụng danh mục các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên NSW.

**Mục đích của NSW Health là giảm thiểu những nguy hại liên quan đến ma túy cho các cá nhân và cộng đồng bằng cách cung cấp các dữ kiện bao gồm những hậu quả có thể có đối với sức khoẻ, xã hội và kinh tế của việc sử dụng rượu và các loại ma túy khác.**

# THAI NGHÉN

Việc sử dụng ma túy trong lúc mang thai có thể gây nguy hại cho cả bà mẹ lẫn thai nhi.

Thông báo cho nhân viên tiền sản hay bác sĩ địa phương của bạn biết về bất kỳ loại thuốc nào bạn đang sử dụng và tham dự các buổi hẹn khám tiền sản đều đặn.

# CÁC HIỆP HỘI TỰ GIÚP

[na.org.au](http://na.org.au) để gặp **Người nghiện Ma túy Ẩn danh (Narcotics Anonymous Australia (NA))**, một tổ chức vô vị lợi của những người đang cai nghiện gặp gỡ nhau thường xuyên để giúp đỡ lẫn nhau không sử dụng ma túy nữa qua chương trình cai hoàn toàn tất cả mọi loại ma túy.



© NSW Ministry of Health 2018  
SHPN (HP NSW )180031