

TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY

GIẢM HẠI KHI SỬ DỤNG MA TÚY TỔNG HỢP
(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Chịu trách nhiệm: **KHUẤT THỊ HẢI OANH**
Biên tập: **HIỂN VŨ**
Trình bày: **TRUNG VŨ**
Vẽ bìa: **TRUNG VŨ**

TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

Số 9, Ngõ 165/30 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội | 024 3572 0689

www.scdi.org.vn

www.facebook.com/SCDIVietnam

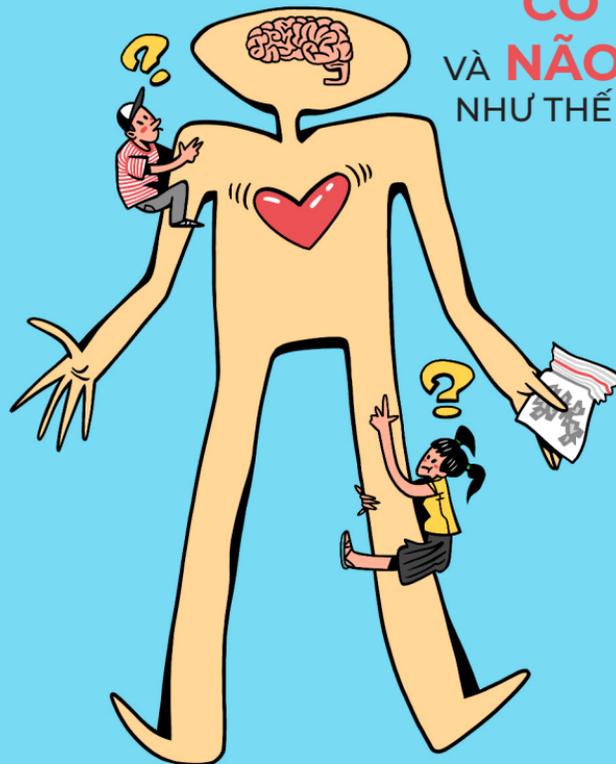
“ĐÁ” THỦ KHÔNG MỪNG MỪ



**GIẢM HẠI KHI SỬ DỤNG
MA TÚY TỔNG HỢP**



MA TÚY ĐÁ TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ VÀ NÃO BỘ NHƯ THẾ NÀO?



Tài liệu này được xây dựng bởi Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI). Tài liệu được xuất bản và lưu hành trong khuôn khổ hai dự án:

BẢO VỆ TƯƠNG LAI: Dự án tăng cường các can thiệp mới dựa vào cộng đồng nhằm kiểm soát lây nhiễm HIV trong nhóm thanh niên sử dụng ma túy tại Việt Nam.

PHÒNG THÍ NGHIỆM THỰC ĐỊA VỀ GIẢM TÁC HẠI CHẤT KÍCH THÍCH

Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI)
Tài liệu lưu hành nội bộ
Tái bản tháng 7 năm 2022

MA TÚY ĐÁ

TÁC ĐỘNG LÊN
CƠ THỂ
NHƯ THẾ NÀO?



KHOANG MIỆNG



Hủy hoại men răng, hơi thở hôi,
khô miệng, nghiến răng nhiều



Gây sâu răng, rụng răng, viêm
nướu, đau cơ hàm

Gây khô da, bong tróc da,
nổi mụn

DA

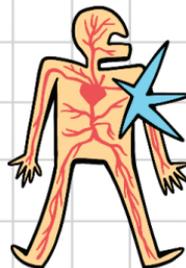


Đẩy nhanh lão hóa da, gây ra
cảm giác khó chịu (kiến bò)



TIM

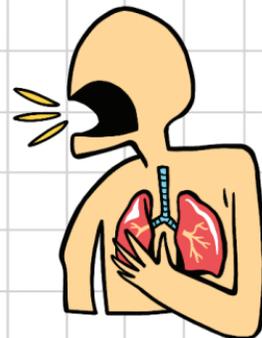
Tim đập nhanh, loạn nhịp, tăng
huyết áp, có thể gây suy tim



Có thể khiến máu vón cục, mạch
máu bị phá hủy

PHỔI

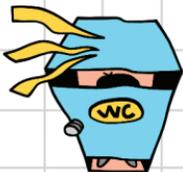
Gây thở gấp





Ổ BỤNG

Gây chán ăn, sụt cân, giảm nhu cầu ăn và uống nước



Gây táo bón hoặc tiêu chảy mất nước



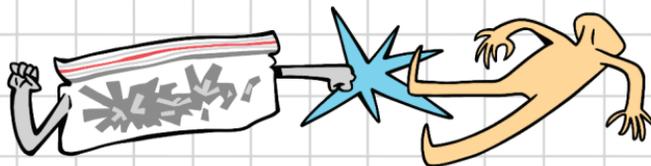
THẬN

Gây sỏi thận, nhiễm trùng bàng đái, tiểu tiện khó



GAN

Gây suy giảm chức năng gan, xơ gan.
Nếu tiêm chích chung có nguy cơ nhiễm các bệnh Viêm gan B,C



CƠ QUAN SINH DỤC

Gây tổn thương cơ quan sinh dục, lây nhiễm HIV/AIDS, các nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục như lậu, giang mai, Viêm gan B

QUAN HỆ TÌNH DỤC



Tăng hưng phấn tình dục, tăng sự dẻo dai và trì hoãn cực khoái



Sử dụng “đá” trong thời gian dài có thể dẫn đến tình trạng dương vật bất lực, khó cương cứng

Mất nước, chán ăn, khó ngủ
là các biểu hiện thường gặp
khi sử dụng ma túy đá





QUÁ TRÌNH MANG THAI VÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRẺ NHỎ

Gây ra sinh non, suy dinh dưỡng
bào thai, băng huyết sau sinh



Trẻ từ 3 - 5 tuổi

Chậm lớn, khó nhai và nuốt,
thường gặp rối loạn cảm xúc
(lo âu, tăng động giảm
tập trung...)

Trẻ ở tuổi đi học

Chậm phát triển trí tuệ, khó
ngủ, khó khăn trong tự kiểm
soát hành vi và trong học tập



MA TÚY ĐÁ

TÁC ĐỘNG LÊN NÃO BỘ NHƯ THẾ NÀO?



Tăng tỉnh táo, tập trung, gây
phấn khích, giảm ức chế



Gây triệu chứng hoang tưởng,
ảo giác, lo âu, suy giảm trí nhớ

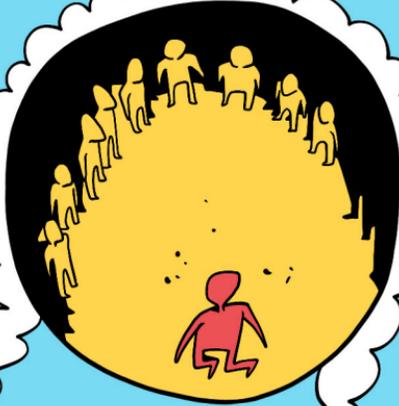


Gây rối loạn cảm xúc, rối loạn
hành vi (lặp đi lặp lại một
hành động)



Gây triệu chứng trầm cảm,
có thể dẫn đến hành vi tự hại

Sử dụng ma túy đá
có thể gây
hoang tưởng,
ảo giác
và rối loạn suy nghĩ



GIẢI HẠI
CHO
“ĐÁ” THỦ
BẰNG CÁCH NÀO?



ĂN UỐNG ĐIỀU ĐỘ

TÀI LIỆU NÀY
KHÔNG KHUYẾN KHÍCH
SỬ DỤNG MA TÚY



Ăn, uống trước, trong và sau khi sử dụng ma túy. Luôn mang chai nước theo người



Ăn đồ ăn nhiều protein như trứng, cá, sữa, hoa quả, rau củ



Bổ sung vitamin như C & E, các vitamin tổng hợp



Uống nước lọc, nước ép trái cây, nước uống thể thao

XXX HẠN CHẾ XXX

HẠN CHẾ ăn đồ nhiều đường



HẠN CHẾ uống trà, cafe, đồ uống có cồn, bia

2 NGỦ ĐIỀU ĐỘ

TÀI LIỆU NÀY
KHÔNG KHUYẾN KHÍCH
SỬ DỤNG MA TỬY

ĐỂ DỄ NGỦ



Ngủ đủ giấc, chọn giờ sử dụng ma túy cách xa giấc ngủ đêm



Dành thời gian ngủ để cơ thể phục hồi. Không bao giờ thức trắng trong suốt 2 - 3 ngày

CẦN TRÁNH



Tránh dùng trà, cafe, hoặc điện thoại trước khi ngủ khoảng 1 - 2 tiếng



Uống sữa ấm



Đọc sách/báo trước khi ngủ



Đếm số



Nghe nhạc



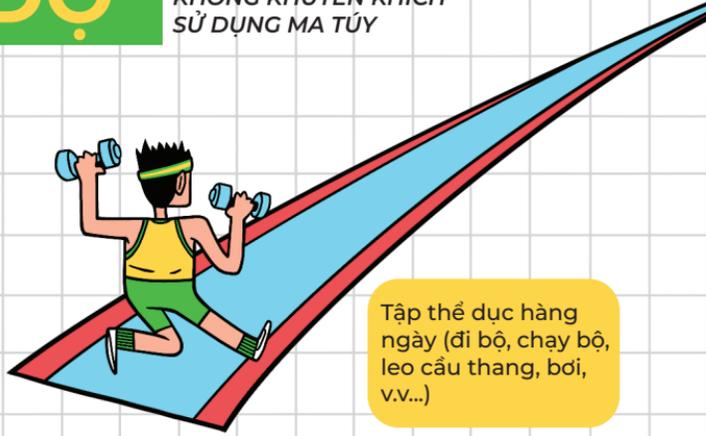
Tắm nước ấm

3 SINH HOẠT ĐIỀU ĐỘ

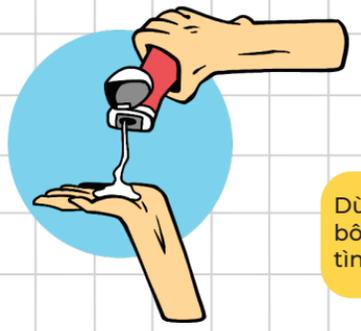
TÀI LIỆU NÀY
KHÔNG KHUYẾN KHÍCH
SỬ DỤNG MA TÚY



Luôn có sẵn bao cao su và chất bôi trơn trong người. Chủ động sử dụng!



Tập thể dục hàng ngày (đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, bơi, v.v...)

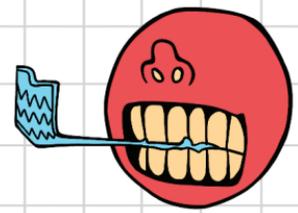


Dùng nhiều chất bôi trơn khi quan hệ tình dục!



Thường xuyên đánh răng, xỉa răng, dùng nước súc miệng

Mát-xa cơ hàm và nhai kẹo cao su để vận động cơ hàm



GIẢM HẠI KHI SỬ DỤNG

TÀI LIỆU NÀY
KHÔNG KHUYẾN KHÍCH
SỬ DỤNG MA TÚY

TRÁNH dùng rượu / chất
kích thích trước và trong
khi sử dụng



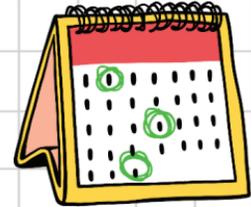
KHÔNG dùng chung
dụng cụ hút/chích



KHÔNG NÊN trộn / dùng
chung các loại ma túy với
nhau (đặc biệt không
dùng loại kích thích kết
hợp với dạng thuốc phiện,
thuốc ngủ)



Luôn giữ để môi không bị
khô, nứt nẻ bằng cách
uống nhiều nước và bôi
chất giữ ẩm cho môi



Giãn thời gian sử dụng



Châm cứu, mát-xa có thể
giảm sự thèm nhớ