

“ĐÁ” THỦ  
KHÔNG  
MUNG MỦ



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 2 dự án:

- ||| **Bảo vệ tương lai:** Dự án nhằm cung cấp chất lượng can thiệp HIV trong nhóm thanh niên từ 16 đến 24 tuổi có sử dụng ma túy thông qua các chiến lược mới.
- ||| **Đẩy mạnh các chương trình điều trị nghiện tự nguyện dựa vào cộng đồng** do Mạng lưới Người sử dụng Ma túy tại Việt Nam (VNPUĐ) và các nhóm thành viên tự lực của người sử dụng ma tuý triển khai tại Việt Nam.

**MA TÚY ĐÁ**

TÁC ĐỘNG LÊN

**CƠ THỂ**

NHƯ THẾ NÀO?



# MA TÚY ĐÁ TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

## Não bộ



Gây phấn khích, giảm ức chế,  
tăng tập trung, làm tỉnh táo



Tăng thân nhiệt, đổ mồ hôi,  
làm đau đầu, tăng nguy cơ đột quy.



Gây triệu chứng hoang tưởng và  
lo âu, ảo giác, rối loạn cảm xúc,  
rối loạn hành vi (lặp đi lặp lại  
hành động vô nghĩa), ngủ li bì...



Gây triệu chứng trầm cảm, thôi  
thúc hành vi giết người và tự sát

## Khoang miệng



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



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

## Da



Đẩy nhanh lão hóa da, gây ra  
cảm giác khó chịu (kiến bò)  
khiến người bệnh gãi chảy máu.



**Ma túy đá có thể thôi thúc  
HÀNH VI TỰ SÁT**

# MA TÚY ĐÁ TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

## Tim



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



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

## Phổi



Gây thở gấp

## Ô bụng



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



Gây táo bón, chuột rút,  
tiêu chảy, mất nước, khô miệng,  
suy dinh dưỡng

## Thận



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

## Gan



Gây thương tổn gan,  
làm tăng khả năng bị đột quy,  
co giật

SCDI  
Cùng Phổi Tỉnh

DÙNG NHIỀU

MA TÚY ĐÁ có thể  
.....gây HoAnG TưƠnG

...sẽ khiến DƯƠNG VẬT bẤt LỰC

tăng nguy cơ lây nhiễm HIV, VIÊM GAN B&C



# MA TÚY ĐÁ TÁC ĐỘNG LÊN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

## Cơ quan sinh dục



Gây tổn thương cơ quan sinh dục, lây nhiễm HIV/AIDS, các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục như STIs, lây nhiễm Viêm gan B và C

## 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.

## 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



S  
Cùng Phát Triển

**GIẢM HẠI**  
**CHO**  
**“ĐÁ” THỦ**  
**BẰNG CÁCH NÀO?**

# GIẢM HẠI CHO “ĐÁ” THỦ



Ăn, uống trước 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

## 1. ĂN UỐNG ĐIỀU ĐỘ



Bổ sung vitamins  
như C và E,  
các vitamin tổng hợp



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



### CẦN TRÁNH



KHÔNG ăn đồ nhiều đường, đồ có caffeine



SCDI

Cùng Phát Triển



KHÔNG uống trà, cà phê, đồ uống có cồn, bia

# GIẢM HẠI CHO “ĐÁ” THỦ



Đảm bảo việc ngủ: chọn giờ sử dụng ma túy cách xa giấc ngủ đêm

## 2. NGỦ ĐIỀU ĐỘ



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



**TRÁNH DÙNG CAFFEINE HOẶC ĐIỆN THOẠI TRƯỚC KHI NGỦ KHOẢNG 1-2 TIẾNG**

### ĐỂ DỄ NGỦ



Đọc sách/báo trước khi ngủ



Uống sữa ấm

SCDI  
Cùng Phát Triển



Đếm số



Tắm nước ấm

# GIẢM HẠI CHO “ĐÁ” THỦ



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



Dùng nhiều chất bôi trơn  
khi quan hệ tình dục!

## 3. SINH HOẠT ĐIỀU ĐỘ



Tập thể dục hàng ngày  
(chạy bộ, đi bộ, nâng tạ, bơi, v.v.)



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 CHO “ĐÁ” THỦ

## 4. GIẢM HẠI KHI SỬ DỤNG



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, matxa, có thể giảm sự thèm nhớ

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)

Chủ trách nhiệm xuất bản: KHUẤT THỊ HẢI OANH  
Biên tập: Trần Thương - Nguyễn Linh - Hằng Lại  
Trình bày: Đặng Thư - Văn Anh  
Vẽ bìa: Đặng Thư  
Sửa bản in: Đặng Thư

TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

240 Mai Anh Tuấn, Ba Đình, Hà Nội | 043 572 6079

[scdi@scdi.org.vn](mailto:scdi@scdi.org.vn) | [www.scdi.org.vn](http://www.scdi.org.vn)

[www.facebook.com/SCDlVietnam](http://www.facebook.com/SCDlVietnam)

