



# Hiểu về Giảm Tác hại: Sử dụng Chất gây nghiện

## Understanding Harm Reduction: Substance Use

### Giảm tác hại là gì?

Giảm tác hại là một cách tiếp cận của y tế công cộng nhằm giảm những tác hại liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Giảm tác hại bao gồm nhiều sự lựa chọn và cách thức. Nó có thể bao gồm việc kiêng khem, hoặc hoàn toàn không sử dụng các chất gây nghiện. Không bắt buộc phải dừng sử dụng chất gây nghiện hoàn toàn trước khi nhận dịch vụ chăm sóc. Giảm tác hại đáp ứng nhu cầu của mọi người bất kể họ ở đâu trong hành trình sử dụng chất gây nghiện của mình. Bằng chứng cho thấy giảm tác hại không làm gia tăng hoặc khuyến khích việc sử dụng chất gây nghiện.

Các chiến lược và dịch vụ của giảm tác hại có thể làm giảm nhẹ những hậu quả có liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Các hậu quả bao gồm những lo ngại về xã hội, thể chất, tình cảm và/hoặc tinh thần. Nó có thể bao gồm cơ hội sử dụng các dụng cụ để sinh hoạt tình dục an toàn hơn cũng như để sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn và/hoặc cơ hội sử dụng chất tổng hợp naloxone mang về dùng tại nhà an toàn hơn. Nó cũng bao gồm các chương trình kết nối và hỗ trợ và sự giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe và hỗ trợ. Giảm tác hại giúp đảm bảo các dịch vụ không mang tính phán xét và dành cho tất cả mọi người.

Giảm tác hại tôn trọng con người. Nó giúp cho mọi người kết nối với nhau và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Nó bao gồm làm việc trực tiếp với người dân và cộng đồng của họ. Dịch vụ này giúp các cá nhân, gia đình và bạn bè học các kỹ năng giúp giảm tác hại. Người dân có thể tìm hiểu về các nguồn lực và sự hỗ trợ trong cộng đồng của mình.

Một số ví dụ về các dịch vụ dành cho phòng tránh tác hại của sử dụng chất gây nghiện là:

- Chương trình phòng tránh lái xe khi không tỉnh táo. Các chương trình này tăng nhận thức về những rủi ro khi lái xe mà chịu tác động của các chất gây nghiện.

- Các chương trình kết nối và hỗ trợ
- Thông tin và nguồn trợ giúp về những cách sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn. Thông tin bao gồm việc sử dụng thuốc phiện, chất kích thích và các chất gây nghiện khác
- Chương trình phân phối nguồn cung và thu gom kim tiêm
- Các lựa chọn về liệu pháp thay thế thuốc phiện (chất kích thích) như thuốc giảm đau tổng hợp methadone hoặc viên tổng hợp suboxone
- Các bộ kit naloxone mang về dùng tại nhà. Các bộ kit này bao gồm thuốc để đảo ngược tác dụng thuốc phiện do dùng quá liều. Thuốc này giúp ngăn ngừa tổn thương não và tử vong
- Dịch vụ tiêu thụ/bơm tiêm chích có giám sát và dịch vụ ngăn ngừa tác dụng do dùng quá liều. Các dịch vụ này giúp ngăn ngừa tử vong do dùng thuốc quá liều. Các chương trình này có thể giảm các tác hại khác thông qua việc cung cấp một môi trường an toàn hơn, có giám sát cho những người sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình và trung tâm sức khỏe tâm thần và hỗ trợ hồi phục
- Các chương trình hỗ trợ đồng đẳng được thực hiện và có sự tham gia của những người có trải nghiệm sử dụng chất gây nghiện. Các chương trình phải nhận được đủ tiền tài trợ để cung cấp dịch vụ nhất quán

### Những lợi ích của giảm tác hại liên quan đến sử dụng chất gây nghiện là gì?

Giảm tác hại có nhiều lợi ích cho những người sử dụng chất gây nghiện. Nó cũng giúp gia đình, bạn bè và cộng đồng của họ. Nghiên cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại có thể:

- Tăng lượt giới thiệu đến các chương trình hỗ trợ cũng như các dịch vụ y tế và xã hội

- Giảm kỳ thị và tăng khả năng tiếp cận các dịch vụ y tế
- Giảm việc dùng chung thiết bị sử dụng chất kích thích
- Giảm bệnh viêm gan và nhiễm HIV
- Giảm tử vong do sử dụng quá liều và tử vong sớm do các nguyên nhân khác ở những người sử dụng chất gây nghiện, bao gồm rượu bia
- Tăng kiến thức về việc sử dụng chất gây nghiện an toàn hơn
- Tăng kiến thức về tình dục an toàn hơn và sức khỏe tình dục và tăng việc sử dụng bao cao su

## Giảm tác hại có ý nghĩa gì đối với những người sử dụng chất gây nghiện?

Các dịch vụ giảm tác hại phục vụ tất cả những người sử dụng chất gây nghiện, ở bất kỳ giai đoạn nào của việc sử dụng chất gây nghiện của họ. Giảm tác hại thừa nhận rằng quá trình hồi phục với mỗi người đều khác nhau. Các dịch vụ này dành cho người đang sử dụng các chất gây nghiện muốn chuyển sang một hướng đi mới. Các dịch vụ có thể được kết nối với các dịch vụ tiếp cận, dịch vụ chăm sóc sức khỏe cơ bản hoặc các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác và cơ hội được điều trị về vấn đề sử dụng chất gây nghiện.

## Tôi có nên lo ngại về giảm tác hại không?

Một số người bày tỏ những lo ngại về giảm tác hại. Một số lo ngại thường gặp bao gồm những câu hỏi sau:

**Hỏi:** Các hoạt động giảm tác hại có thể khuyến khích người ta sử dụng các chất gây nghiện không?

**Đáp:** Nghiên cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại không khuyến khích việc sử dụng chất gây nghiện. Trên thực tế, các hoạt động đó có thể khuyến khích những người sử dụng các chất gây nghiện bắt đầu điều trị.

**Hỏi:** Phân phối bơm kim tiêm có tốt hơn trao đổi bơm kim tiêm không?

**Đáp:** Từ góc độ của y tế công cộng, câu trả lời là có. Phân phối bơm kim tiêm được chứng minh dựa trên bằng chứng là có thể ngăn ngừa nhiễm HIV và bệnh viêm gan. Trao đổi bơm kim tiêm một-đôi-một có thể khiến người ta tái sử dụng bơm kim tiêm. Thực hành được khuyến nghị là mọi người

nhận đủ số bơm kim tiêm để sử dụng kim mới cho mỗi lần tiêm.

**Hỏi:** Liệu điều này có dẫn đến có những bơm kim tiêm đã qua sử dụng ở những khu vực công cộng không?

**Đáp:** Người ta không chủ ý gây hại cho người khác bằng cách vứt bỏ bơm kim tiêm. Họ cần một cách dễ dàng để vứt bỏ bơm kim tiêm một cách an toàn. Các chương trình phân phối bơm kim tiêm cũng nên cung cấp phương thức vứt bỏ bơm kim tiêm an toàn.

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về giảm tác hại và naloxone, hãy xem các tài liệu sau:

- [Tờ thông tin HealthLinkBC #102b Giảm Tác hại cho Gia đình và Người chăm sóc](#)
- [Tờ Thông tin HealthLinkBC #118 Naloxone: Chữa Trị Việc Dùng Thuốc Phiện Quá Liều](#)
- Bộ Y tế (Ministry of Health) - Giảm Tác hại: Hướng dẫn Dành cho Cộng đồng British Columbia [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrc\\_ommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrc_ommunityguide.pdf) {2} ( PDF 478 KB){2}

Để biết thêm thông tin về nhận diện sử dụng chất kích thích quá liều, ngăn ngừa và chương trình THN, hãy truy cập:

- Hướng đến Trái tim (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com/>
- Hướng đến Trái tim, Các Thực hành Giảm Tác hại Tốt nhất: Phân phối Bơm Kim tiêm tại [https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699w\\_CmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf](https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699w_CmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.