



VHATTC

**CẬP NHẬT THÔNG TIN
MỘT SỐ MA TUÝ Ở VIỆT NAM**

BS Nguyễn Tấn Thủ, DS. Nguyễn Viết Ngọc

MỤC TIÊU

1. Biết được bản chất của các ma túy thường dùng trong Chemsex
2. Trình bày được tác hại ngắn hạn và lâu dài của ma túy
3. Nắm được các “mẹo” dùng ma túy
4. Nắm được tình hình sử dụng trong cộng đồng

NỘI DUNG

1. Ketamine – ma túy Ke, vitamin K
2. MDMA – thuốc lắc, ecstasy
3. Mephedrone – muối tắm
4. GHB/GBL – nước biển
5. Popper

KETAMINE

Ma túy Ke



KETAMINE

- Y học: thuốc gây mê phân ly, có tác động nhanh và ngắn.
- Biến dạng nhận thức về thời gian và không gian
- Mất kiểm soát và cảm thấy bị **mất kết nối với môi trường xung quanh**
- An thần (tạo sự bình tĩnh và thư giãn), giảm đau, gây ảo giác và mất trí nhớ.
- Trong một số trường hợp: sử dụng để **cưỡng hiếp hoặc lạm dụng tình dục.**

KETAMINE

Phương thức sử dụng

- Dùng như ma túy: uống (viên nén); hít hoặc nuốt (bột tinh thể trắng), đốt hút chung với cần sa hay thuốc lá (*chia Ke – xào Ke*)
- Nếu hít, tác động của ketamine thường khởi phát rất nhanh và duy trì trong vòng 20 phút
- Một số người dùng chung với cần sa, thuốc lá

KETAMINE – TÁC ĐỘNG

TÂM THẦN	THỰC THỂ
<ul style="list-style-type: none">Giảm nhận thức về môi trường xung quanhAn thần, như đang mơ, giấc mơ đẹpGiảm sự tập trung, mất phương hướngẢo giác, tách biệt với thực tạiKhó suy nghĩ, đánh giáMê toàn thânQuên, nói lắp bắp, lú lẫnLoạn thần	<ul style="list-style-type: none">Tiểu nhiều, tăng tiết nước bọtTăng huyết áp, nhịp timĐau đầu, đau bụng, hồi tưởng lại nhưng ảo giác đã gặp trong quá khứGiảm thính giác, thay đổi cảm xúc, nhân cách, trầm cảmGiảm sút trí nhớ, khả năng suy nghĩ và tập trungĐộc gan, hội chứng bàng quang ketamine

KETAMINE

Quá liều

- Không di chuyển được, cứng cơ
- Tăng thân nhiệt, nhịp tim nhanh
- Co giật
- Hôn mê
- Tử vong

Triệu chứng cai

- Mất vị giác
- Mệt mỏi
- Vã mồ hôi, ớn lạnh
- Run rẩy
- Ác mộng, lo âu, trầm cảm
- Loạn nhịp tim

MỆO DÙNG KETAMINE

- Bắt đầu dùng với lượng ít: ma túy dạng bột khác thì một lượng Ke nhỏ hơn để thấy phê sướng.
- Dạng Ke lỏng → khó chia liều hơn
- Đảm bảo có thể ngồi hoặc nằm xuống khi đang dùng
- Ke có thể gây buồn nôn.
- Bad trip → đỡ hơn sau vài giờ đồng hồ.
- Hãy thật sự cẩn thận khi kết hợp nhiều loại ma túy gây êm dịu, ức chế như rượu bia, GHB, thuốc phiện, thuốc ngủ, thuốc an thần, ketamine → suy hô hấp và hôn mê sẽ tăng lên rất cao.

MỆO DÙNG KETAMINE

- Tiêm bắp sẽ giúp khởi phát tác dụng nhẹ nhàng hơn so với tiêm vào tĩnh mạch (vein).
- Liều ketamine thường = 1/4 liều của cocain → dùng cân đo khối lượng nhỏ
- Uống đủ nước trong và sau khi dùng. Nếu bạn thường xuyên đi tiểu ra máu hoặc thấy đau bàng quang thì hãy đi khám ngay + dùng hẳn ketamine!
- Giảm trí nhớ tạm thời gây khó khăn cho việc lường được liều lượng phù hợp và khi nào mới được dùng liều tiếp theo
- Khi ai đó bị "K-hole" (mất nhận thức do ketamine), hãy giữ cho đường thở của họ được thông thoáng và để họ ở nơi an toàn.
- Cần dọn dẹp hết các đồ vật nhọn, sắc, cứng ở nơi bạn dùng ketamine.

MDMA 3,4-methylenedioxy-methamphetamine

(Ecstasy/Molly/Thuốc lắc)



THUỐC LẮC

- Thuốc tổng hợp
- Làm thay đổi cảm xúc và nhận thức về những vật thể hay tình trạng xung quanh
- Cấu trúc hoá học tương tự chất kích thích và chất gây ảo giác → tạo cảm giác năng lượng tràn trề, khoan khoái, cảm xúc ấm áp, làm méo mó cảm giác và nhận thức về thời gian

THUỐC LẮC

- **Dạng sử dụng:** viên nén, viên nang, ít gặp hơn là dạng lỏng và bột hít
- **Nguy hiểm:** dùng chung với cần sa, rượu bia, ketamine

THUỐC LẮC

TÁC DỤNG LÊN NÃO BỘ

MDMA làm tăng hoạt tính của 3 chất sau:

- **Dopamin:** khoái cảm, tăng năng lượng/hoạt động
- **Norepinephrin:** tăng nhịp tim, huyết áp → nguy cơ cho người có bệnh tim
- **Serotonin:** thay đổi cảm xúc, vị giác, giấc ngủ, tình dục

Ngoài ra: buồn nôn, co cứng cơ, nghiến răng không tự chủ, rối loạn thị giác, ớn lạnh, đổ mồ hôi, **tăng vọt thân nhiệt, tăng sự tin tưởng và gần gũi**

Tác động kéo dài 3-6 giờ

THUỐC LẮC

Trong vòng 1 tuần sau khi dùng thuốc với tần suất vừa phải:

- Khó chịu, u uất
- Rối loạn giấc ngủ
- Lo âu, bồn chồn
- Rối loạn trí nhớ, sự chú ý, giảm vị giác
- Giảm ham muốn, hứng thú tình dục

THUỐC LẮC

Tác hại khác

- Liều cao: mất kiểm soát thân nhiệt → tăng cao quá ảnh hưởng đến gan, thận, tim → *tử vong*
- Do làm tăng sự tin tưởng và gần gũi → dễ quan hệ tình dục không an toàn → *tăng nguy cơ HIV, viêm gan, STD*
- Viên thuốc lắc có trộn thêm methamphetamine, ketamine, cocain, muối tắm → *cực kỳ nguy hiểm*

THUỐC LẮC

Tính gây nghiện

- Chưa có bằng chứng khẳng định có hay không
- Thử nghiệm trên thú vật cho thấy mức độ gây nghiện thấp
- Một số người sử dụng có báo cáo các triệu chứng cai
 - Mệt mỏi
 - Giảm vị giác
 - Trầm cảm, u uất
 - Không tập trung

MEPHEDRONE, MDPV - MUỐI TẮM



MUỐI TẮM

- Chất tổng hợp, tương tự như cathinone trong lá Khát
- Kích thích tâm thần mạnh hơn → nguy hiểm hơn
- Dạng dùng: bột dạng tinh thể trắng hoặc nâu
- Được quảng cáo là lựa chọn an toàn thay thế cho ma túy đá hay cocain
- Cách dùng: uống, hít, hút hoặc tiêm
- Cấu trúc tương tự amphetamine, cocain, MDMA. Tác động dự đoán mạnh gấp 10 lần cocaine.

MUỐI TẮM

- **Tác dụng lên tâm thần**

- Gây khoan khoái, tăng tính giao du và **ham muốn tình dục**
- Gây hoang tưởng, ảo giác, các đợt lưỡng cực, kích động mạnh, hành vi bạo lực

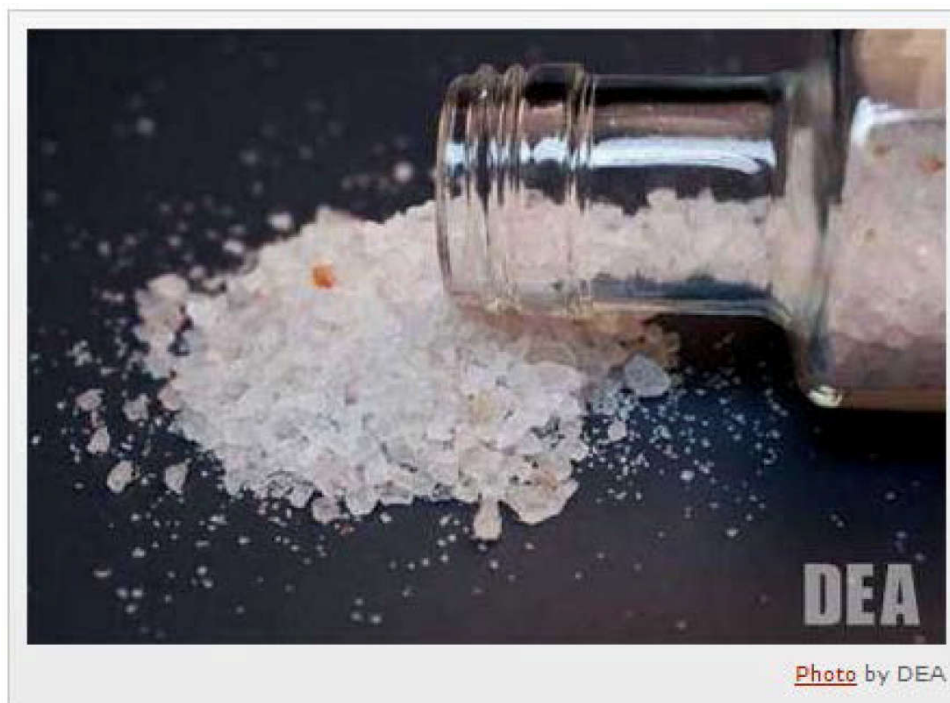
- **Tác dụng lên thực thể**

- Tăng nhịp tim, huyết áp, đau ngực
- Suy thận, tổn thương mô cơ xương
- Tử vong

- Thường dùng chung với thuốc lắ, đá → hệ quả khôn lường

MUỐI TẮM

- Gây nghiện
- Triệu chứng cai
 - Trầm cảm
 - Lo âu
 - Run
 - Khó ngủ
 - Hoang tưởng



MẸO DÙNG CHẤT KÍCH THÍCH

Thuốc lắc, ma túy đá, mephedrone (muối tắm, meow meow, 4-MEC)

- Dùng nhiều gel bôi trơn khi quan hệ tình dục
- Làm giảm thèm ăn → ăn uống đầy đủ dinh dưỡng trước khi dùng, cố gắng ăn nhẹ hay ăn vặt một số thức ăn giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hoá như chuối, sinh tố, đồ ăn nhiều dạng dạng lỏng → giúp đỡ mệt mỏi sau khi dùng
- Tăng thân nhiệt: rất nguy hiểm → nên “giải lao”, uống nước nhiều, mỗi giờ
- Không dùng chung bất kỳ dụng cụ hít, hút hay tiêm chích CKT với người khác.
- Nếu đang dùng thuốc điều trị HIV và có ý định tham gia tiệc sex kéo dài → đặt chuông điện thoại hoặc đồng hồ báo thời điểm cần uống thuốc HIV để tránh bị quên.
- “Cái gì cũng có giá của nó” → chuẩn bị tinh thần: rất mệt mỏi, uể oải trong vài ngày sau khi kết thúc đợt chơi CKT → nghỉ ngơi thật nhiều, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng sẽ giúp bạn cảm thấy dần dần khoẻ hơn.

GHB – Nước biển

- GHB: gamma hydroxybutyrate: chất ức chế/êm dịu
- Tiền chất: GBL
- Dạng dùng: chất lỏng không màu, không mùi, vị đắng hoặc hơi mặn. Được bán trong các chai/lọ nhỏ.
- Dạng khác ít gặp hơn: chất lỏng xanh nhạt, bột tinh thể
- Tác động: 15-20 phút khởi phát, kéo dài 3-4 giờ
 - Khoan khoái, khoái cảm
 - Tăng ham muốn tình dục
 - Giảm các ức chế
 - Buồn ngủ, run
 - Buồn nôn, tiêu chảy



GHB – Nước biển

- Dễ bị quá liều: liều high và liều ngộ độc “không khác nhau mấy”
 - Nôn ói, thở không đều, thở nông
 - Lú lẫn, ảo giác, giảm trí nhớ, thoáng mất trí nhớ
 - Vô thức có thể kéo dài 3-4 giờ
 - Tử vong
- Dùng kéo dài → lệ thuộc, dung nạp
- Dùng chung với rượu, benzodiazepine, ketamine: tăng nguy cơ ngộ độc
- Dùng chung với CKT: tăng áp lực lên tim mạch, thần kinh và nguy cơ động kinh
- Triệu chứng cai: lú lẫn, kích động, lo lắng, hoang tưởng, rối loạn giấc ngủ, cứng cơ, đồ mồ hôi nhiều, ảo giác, tim đập nhanh

Mẹo dùng GHB – Nước biển

- Tự chuẩn bị lượng dùng cho mình. Dùng xylanh để chia liều, không được rót từ chai ra uống
- Liều thường dùng: 0,5-1,5 mL
- Dùng liều thấp nhất có thể, đợi khi hết tác động rồi mới dùng liều kế tiếp. Đợi ít nhất 3 tiếng giữa 2 liều
- Cần thận không nhầm giữa GHB và GBL, không trộn với nhau
- Làm giảm trí nhớ → ghi chép
- Uống, không chích hay hít
- Không phối hợp với bia rượu hoặc ma túy ức chế khác
- Dùng kí hiệu phân biệt GHB, tránh nhầm với loại khác
- Để xa tầm tay trẻ em
- Bị vô thức → thư thể hồi phục, tránh bị cắn lưỡi, gọi xe cấp cứu

POPPERS



POPPERS

- Nhóm các hợp chất alkyl nitrite: amyl nitrite, butyl nitrite, cyclohexyl nitrite
- Không màu, dễ bay hơi ở nhiệt độ phòng
- Amyl nitrite được sử dụng nhiều nhất, rất dễ bắt cháy
- Bán dưới dạng lỏng đựng trong các chai nhỏ và được sử dụng bằng cách hít (hít trực tiếp qua mũi hoặc hít qua một ống nhỏ).
- Tên gọi khác: Quick, Rush, Nước hoa kích dục
- ***Lạm dụng cho mục đích quan hệ tình dục, đặc biệt là nhóm MSM***

POPPERS

- **Tác dụng lên cơ thể**

- Cảm giác khoan khoái đến nhanh và kết thúc sớm (2-3 phút)
- Đau đầu
- Mặt và cổ đỏ bừng
- Cảm giác nóng ấm cơ thể
- Giãn cơ trơn, đặc biệt là cơ thắt hậu môn và âm đạo
- Tâm thần thay đổi: tăng nhận thức về cảm giác, rối loạn thị giác, giải ức chế và giảm khả năng phán đoán, đánh giá
- Một số người dùng bị chảy máu cam, buồn nôn, nôn

POPPERS

- **Tại sao MSM thường dùng poppers**

- Giúp quan hệ tình dục đường hậu môn dễ dàng hơn, hưng phấn hơn
- Tác dụng khởi phát nhanh, kéo dài ngắn
- Sử dụng thuận tiện
- Giá khá rẻ, dễ mua

- **Nguy cơ**

- Tăng nguy cơ quan hệ tình dục không an toàn qua đường hậu môn
- Tăng số lượng bạn tình
- Tăng hành vi quan hệ tập thể
- ➔ **tăng nguy cơ nhiễm HIV, STD**
- Tăng nguy cơ mắc 1 số loại ung thư

POPPERS

- **Dùng chung với Viagra hoặc rượu bia**
 - Tăng độc tính: suy giảm ý thức, tụt huyết áp nặng
- **Dùng chung với ma túy đá**
 - Tăng nhịp tim quá mức

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Các tờ thông tin về từng loại ma túy của

1. Học viện quốc gia về lạm dụng ma túy của Hoa Kỳ

<https://www.drugabuse.gov>

2. Tổ chức về chất có cồn và ma túy của Úc

<https://adf.org.au>



VHATTC

CHÂN THÀNH CẢM ƠN ĐÃ THEO DÕI