

# Hãy Là Người Thông Thái

## Cần Sa và Người Cao Tuổi



Ấn phẩm từ



Người Cao Tuổi Canada  
và việc sử dụng cần sa

Dữ liệu về cần sa

Cần sa và luật pháp

Lợi ích trị liệu

Tác dụng phụ và  
nguy cơ

Lão hóa và cần sa

Trao đổi với bác  
sĩ của quý vị

Liều lượng và tình  
trạng sức khỏe của  
quý vị

## Lời cảm ơn

Active Aging Canada (Tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada) xin chân thành cảm ơn các cá nhân, tổ chức sau đây đã ủng hộ và đóng góp cho sự phát triển của ấn phẩm này:

**Jane Arkell**, Giám Đốc Điều Hành, Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Liên Minh Sống Tích Cực cho Người Canada Khuyết Tật)

**Rob Buller**, Điều Phối Viên Bộ Phận Cảnh Sát Hoàng Gia Canada (RCMP), Bộ Phận "O" (Ontario)

**Tiến Sĩ Catherine Chiappetta-Swanson**, Giảng Viên, Đại Học McMaster (Khoa Học Xã Hội) & Cao Đẳng Conestoga (Phân Viện Nghiên Cứu Liên Ngành)

**Tiến Sĩ Wendy Kraglund-Gauthier**, Giảng Viên & Giám Đốc Nghiên Cứu, Khoa Giáo Dục của Đại Học Yorkville

**Dessy Pavlova**, Nhà Chiến Lược Marketing & Thành Viên Hội Đồng của National Institute for Cannabis Health and Education (Viện Quốc Gia về Sức Khỏe và Giáo Dục về Cần Sa) (NICHE)

**Greg Penney**, Giám Đốc Chương Trình, Hiệp Hội Y Tế Công Cộng Canada

**Tiến Sĩ Liza Stathokostas**, Giám Đốc Nghiên Cứu, tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada

**Marilyn White-Campbell**, Chuyên Gia Lão Khoa Lâm Sàng về Chứng Nghiện, đội ngũ Chăm Sóc Dài Hạn Hỗ Trợ Hành Vi Tiếp Cận Baycrest

**Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm:** Tập sách này chỉ phục vụ cho mục đích cung cấp thông tin. Sách không nhằm mục đích đưa ra lời khuyên y tế hoặc được giải thích hoặc sử dụng như một tiêu chuẩn hành nghề y tế.

Ấn phẩm này được xuất bản nhờ khoản đóng góp tài chính từ Chương Trình Chống Nghiện và Sử Dụng Chất Gây Nghiện của Bộ Y Tế Canada. Các quan điểm được trình bày ở đây không nhất thiết thể hiện quan điểm của Chương Trình Chống Nghiện và Sử Dụng Chất Gây Nghiện của Bộ Y Tế Canada.

Tài liệu này cũng có sẵn bằng 15 ngôn ngữ khác. Vui lòng kiểm tra mặt sau của tập sách để biết thêm thông tin.

© 2021, ISBN: 978-1-990360-02-2

# Cần Sa và Người Cao Tuổi

**Nguồn thông tin về cần sa này được viết riêng cho người cao tuổi Canada.** Mục đích của tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada là cung cấp các nguồn lực y tế dựa trên các bằng chứng khoa học mới nhất. Để có được cuốn tài liệu này, chúng tôi đã bỏ ra ba khắp thế giới để tìm kiếm nghiên cứu liên quan đến người cao tuổi. Chúng tôi đã tìm thấy một số nghiên cứu khả thi, tuy nhiên vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn nữa để xem xét tác động của cần sa đối với người cao tuổi.

Thông qua nhiều nhóm tập trung và các cuộc khảo sát trực tuyến, chúng tôi đã xác định những thông tin mà người cao tuổi muốn biết về cần sa và cách họ muốn nhận thông tin đó. Tập sách này ra đời để giải đáp thắc mắc của quý vị và cung cấp cho quý vị các liên kết và nguồn thông tin để quý vị có thể tìm thêm thông tin.

Chúng tôi biết rằng có rất nhiều điều để đọc, vì vậy hãy cứ bình tĩnh đọc. Chúng tôi muốn cố gắng giải đáp tất cả các thắc mắc của quý vị trong một hướng dẫn tham khảo hữu ích.

Lão hóa khỏe mạnh bắt đầu bằng việc được cung cấp thông tin và giáo dục về các chủ đề sức khỏe. Chúng tôi hy vọng quý vị thấy tập sách này hữu ích trong việc giải đáp các thắc mắc của quý vị.

Chúc Quý Vị luôn Khỏe Mạnh,

Patricia Clark

Giám Đốc Điều Hành Quốc Gia

Tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada

Ấn phẩm từ



# Mục lục

Giới Thiệu về tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada

Nội dung tập sách

## Người Cao Tuổi Canada và việc sử dụng cần sa 1

Những điều người cao tuổi Canada nói với chúng tôi .....	2
Lý do người cao tuổi sử dụng cần sa .....	2

## Sự thật về cần sa 3

THC và CBD có các công dụng chữa bệnh khác nhau .....	4
Những cách con người có thể sử dụng cần sa .....	5
Cần sa tiêu khiển.....	7
Cần sa tự trị liệu .....	7
Cần sa y tế .....	8

## Cần sa và luật pháp 9

Giá trung bình của cần sa .....	11
Có thể sử dụng cần sa ở đâu .....	11
Mua cần sa y tế .....	12
Cách thức bán cần sa .....	12
Ghi nhãn hàm lượng cần sa .....	13
Xác định các sản phẩm cần sa hợp pháp .....	13
Ghi nhãn bao bì .....	14
Mang theo cần sa khi đi lại .....	15
An toàn với cần sa .....	16

## Lợi ích trị liệu 17

Cần sa giúp điều trị các vấn đề sức khỏe .....	17
Cần sa và các bệnh trạng .....	19
Lợi ích của cần sa .....	19
Một số kiểu đau .....	21
Viêm khớp .....	22

Chăm sóc giảm nhẹ .....	23
Giấc ngủ và mất ngủ .....	24
Chán ăn .....	25
Bệnh tăng nhãn áp .....	25
Bệnh Parkinson .....	26
Bệnh Alzheimer .....	27
Sức khoẻ tâm thần .....	28

## Tác dụng phụ và nguy cơ của cần sa 29

Trường hợp người cao tuổi KHÔNG nên sử dụng cần sa .....	30
Nguy cơ té ngã .....	31
Nguy cơ khi lái xe .....	31
Nguy cơ bị nghiện .....	32
Nguy cơ khi cai nghiện .....	32
Nguy cơ từ việc sử dụng quá mức .....	33
Nguy cơ đối với những người sử dụng cần sa lâu dài .....	34
Sử dụng cần sa và thức uống có cồn .....	35
Nguy cơ khi sử dụng cần sa và lão hóa .....	36

## Lão hóa và cần sa 37

Cần sa và tác dụng của cần sa đến cơ thể lão hóa.....	37
Tương tác thuốc với cần sa .....	39
Nếu quý vị đang bắt đầu sử dụng cần sa (hoặc bắt đầu sử dụng lại cần sa) trong cuộc sống sau này .....	41
Cần sa và sự thay đổi liên quan đến tuổi tác .....	42

## Trao đổi với bác sĩ của quý vị về cần sa 43

Câu hỏi đặt ra cho bác sĩ của quý vị .....	46
--	----

## Liều lượng và tình trạng sức khỏe của quý vị 47

Hướng dẫn liều dùng thuốc đã được phê duyệt cho tình trạng sức khỏe của tôi .....	47
Hướng dẫn về liều bắt đầu sử dụng cho mục đích tiêu khiển ...	48
Hướng dẫn về liều bắt đầu sử dụng cho mục đích điều trị ...	49
Nhật ký sử dụng cá nhân của quý vị .....	50
Tài liệu tham khảo và nguồn dữ liệu .....	51



## Giới Thiệu về tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada

**Lão Hóa Năng Động Canada là một tổ chức từ thiện quốc gia được thành lập vào năm 1999.**

Chúng tôi cố gắng thúc đẩy một xã hội nơi tất cả người Canada trưởng thành và cao tuổi đi theo một lối sống tích cực góp phần vào sự khỏe mạnh tổng thể của họ.

Chúng tôi hỗ trợ quá trình lão hóa năng động, khỏe mạnh, suốt đời thông qua sự tham gia, giáo dục, nghiên cứu và quảng bá.

Chúng tôi tạo ra các chương trình và nguồn thông tin, giáo dục, truyền cảm hứng và thúc đẩy người cao tuổi thực hiện từng bước nhỏ để hướng tới một lối sống lành mạnh và năng động.

Áp dụng phong cách triết lý sống tích cực. Triết lý có nghĩa là với tư cách cá nhân, chúng ta xây dựng các hoạt động vào cuộc sống hàng ngày của mình để phản ánh các giá trị thể chất, xã hội, tâm lý, tình cảm và tinh thần của chúng ta.

'Những điều quý vị làm hàng ngày đều quan trọng', vì vậy hãy biến mỗi ngày trở thành một lối sống lão hóa khỏe mạnh.

**Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập**  
[www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

### Hoạt Động Thể Chất

Khi dần già đi, chúng ta cần hoạt động thể chất hàng ngày.



### Ăn Uống Lành Mạnh

Ăn uống lành mạnh ngăn ngừa hoặc kiểm soát các bệnh về lối sống như tiểu đường, bệnh tim và đột quỵ.

### Sức Khỏe Tâm Lý

Sức khỏe tâm lý của quý vị cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Hoạt động thường xuyên giúp quý vị cảm thấy dễ chịu và tốt cho não của quý vị.



### Hoạt Động Xã Hội

Lập kế hoạch để có cuộc sống lành mạnh và quá trình lão hóa năng động bao gồm kết nối với cộng đồng của quý vị.

### Niềm Tin và Thái Độ

Thái độ tích cực là một trong những chìa khóa để sống khỏe mạnh. Chấp nhận thách thức và thay đổi cách quý vị nghĩ về sự lão hóa và những điều có thể xảy ra!





# Nội dung tập sách

Tập sách này mô tả ngắn gọn thông tin về cần sa cụ thể theo độ tuổi, lý do và cách sử dụng cần sa, cũng như nội dung mà nghiên cứu bàn tới về việc sử dụng cần sa để điều trị các tình trạng sức khỏe.



## Người Cao Tuổi Canada và việc sử dụng cần sa

Số lượng người cao tuổi sử dụng cần sa ngày càng tăng. Một số người muốn xem liệu cần sa có giúp chống lại các tác động của lão hóa và bệnh mãn tính hay không. Một số người khác thì lại thích sử dụng loại sản phẩm này (mục đích tiêu khiển).

**Tìm hiểu thêm ở trang 1-2.**



## Dữ liệu về cần sa

Cần sa là bất kỳ sản phẩm nào có nguồn gốc từ cây cần sa. Các hợp chất hoạt động là THC và CBD. Mỗi hợp chất được sử dụng cho các mục đích chữa bệnh khác nhau. Các sản phẩm cần sa có nhiều dạng khác nhau. Độ mạnh của THC và CBD có thể thay đổi. Điều này phụ thuộc vào mục đích của sản phẩm.

**Tìm hiểu thêm ở trang 3-8.**

## Cần sa và luật pháp

Cả cần sa y tế và tiêu khiển đều hợp pháp ở Canada. Luật liên bang giới hạn số lượng quý vị có thể sở hữu, chia sẻ hoặc trồng trọt loại cây này. Quý vị chỉ có thể mua cần sa từ các nhà phân phối được cấp phép. Mỗi tỉnh và vùng lãnh thổ cũng có những quy định riêng về cần sa.

**Tìm hiểu thêm ở trang 9-16.**



## Lợi ích trị liệu

Người cao tuổi cho biết họ sử dụng cần sa, do bác sĩ kê đơn hoặc tự sử dụng, để điều trị các vấn đề như đau, lo âu, trầm cảm và ngủ không ngon. Một số người sử dụng cần sa làm lựa chọn thay thế cho một loại thuốc kê đơn. Hiện nay, bằng chứng khoa học để chứng minh nhiều tuyên bố điều trị vẫn còn hạn chế.

**Tìm hiểu thêm ở trang 17-28.**



## Tác dụng phụ và nguy cơ của cần sa

Cần sa có thể đem đến các tác dụng phụ và nguy cơ. Tác dụng phụ của các sản phẩm chứa nhiều THC có thể bao gồm khô miệng, buồn ngủ và suy giảm khả năng giữ thăng bằng. Rủi ro liên quan đến cần sa bao gồm sử dụng quá mức và tình trạng lái xe mất kiểm soát.

**Tìm hiểu thêm ở trang 29-36.**



## Lão hóa và cần sa

Khi chúng ta già đi, cơ thể chúng ta thay đổi và cách thức thuốc tác động đến chúng ta sẽ khác nhau. Các nhà nghiên cứu vẫn đang tìm hiểu về tác động của cần sa đến người cao tuổi.

**Tìm hiểu thêm ở trang 37-42.**



## Trao đổi với bác sĩ của quý vị

Tập sách này có một danh sách các câu hỏi để quý vị tự hỏi bản thân và hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc sử dụng cần sa.

**Xem trang 43-46.**

## Liều lượng và tình trạng sức khỏe của quý vị

Không có quy tắc chính thức nào đối với liều lượng cần sa. Lời khuyên chung về việc tìm hiểu xem cách cơ thể quý vị phản ứng với cần sa là: "Bắt đầu với liều thấp và dùng từ từ."

**Tìm hiểu thêm ở trang 47-49.**



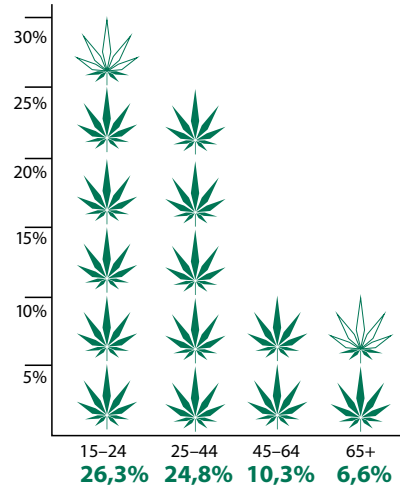
# Người Cao Tuổi Canada và việc sử dụng cần sa

Số lượng người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên sử dụng cần sa đang tăng nhanh hơn bất kỳ nhóm tuổi nào khác. Ở Canada vào năm 2019, 6,6% người cao tuổi cho biết họ sử dụng cần sa. Con số này đã tăng so với mức 1% vào năm 2012.

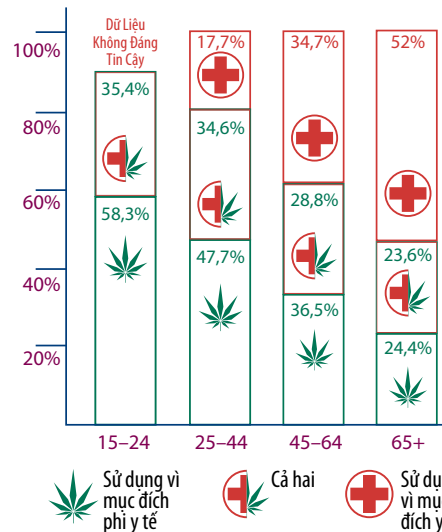
Hầu hết những người cao tuổi sử dụng cần sa là những người mới sử dụng. Một số ít là những người sử dụng lâu dài hoặc đã sử dụng cần sa trong giai đoạn còn trẻ và bắt đầu dùng lại.

Một lý do giải thích cho mức sử dụng gia tăng này là thay đổi thái độ đối với cần sa. Ngày càng có nhiều người tò mò về lợi ích sức khỏe của cần sa.

Không có khuôn mẫu nào cho người sử dụng cần sa. Họ có thể ở mọi lứa tuổi và mọi hoàn cảnh.



Phần trăm người Canada sử dụng cần sa, theo độ tuổi.



Phân tích việc sử dụng cần sa của người Canada vì mục đích y tế, phi y tế và cả hai, theo độ tuổi.



## Lý do người cao tuổi sử dụng cần sa

Hiện nay cả cần sa y tế và tiêu khiển đều hợp pháp ở Canada. Hầu hết những người cao tuổi sử dụng cần sa đều có lý do điều trị. Họ nói rằng lý do chính mà họ thử cần sa là để xem liệu cần sa có giúp chống lão hóa và các tác dụng phụ của bệnh mãn tính hay không. Họ xem cần sa như một liệu pháp thay thế.

### Người cao tuổi sử dụng cần sa làm thuốc:

- vì đau
- vì lo âu và trầm cảm
- vì các vấn đề về giấc ngủ
- làm lựa chọn thay thế cho một loại thuốc kê đơn.
- để đạt được chất lượng cuộc sống tốt hơn.

## Những điều người cao tuổi Canada nói với chúng tôi

**Kể từ khi hợp pháp hóa cần sa vào năm 2018, 30% người trả lời khảo sát trực tuyến của chúng tôi là những người cao tuổi Canada đã sử dụng cần sa.**

Trong số mẫu khảo sát 638 người của chúng tôi, 40% trong số này hiện không sử dụng cần sa đã quan tâm và cân nhắc sử dụng cần sa.

Hầu hết những người hiện đang sử dụng và những người đang cân nhắc sử dụng cần sa, là vì lý do y tế, chủ yếu do đau mãn tính, viêm nhiễm, các vấn đề về giấc ngủ, đau cơ và lo âu.

### Hơn một nửa số người trả lời khảo sát là người cao tuổi của chúng tôi cho biết:

- họ muốn tìm hiểu thêm về cần sa và những nguy cơ và lợi ích của sản phẩm này
- muốn có thông tin đáng tin từ một nguồn thông tin đáng tin cậy
- muốn có thông tin về các lợi ích y tế/điều trị và việc sử dụng
- chuyên gia y tế là nguồn cung cấp thông tin đáng tin cậy chính của họ, nhưng họ thấy là nhiều người không được đào tạo về sử dụng cần sa và vẫn có thái độ kỳ thị khi hỏi bác sĩ về điều đó.

Thông tin chúng tôi thu được từ cuộc khảo sát của mình tương tự như dữ liệu mới nổi cho thấy cả việc sử dụng và quan tâm đến cần sa ở người cao tuổi ngày càng tăng.

# Sự thật về cần sa

THC và CBD là hai hoạt chất trong cây cần sa. Có thể sử dụng cây ở dạng khô, hoặc có thể loại bỏ dầu khỏi cây và rồi chế biến cây thành các sản phẩm cần sa khác nhau.

## Hai giống cây được sử dụng



Cần sa Indica	Cần sa Sativa
Cây thấp	Cây cao
Lá to	Lá mảnh
An thần	Kích thích

Lá và hoa của cây cần sa chứa hàng trăm hợp chất, được gọi là **phytocannabinoids**. Số lượng các hợp chất này phụ thuộc vào chủng loại cần sa, đất và khí hậu mà cây trồng ở đó và cách thức trồng cây.

Hai hợp chất mà chúng ta biết nhiều nhất là:

**THC** (delta-9-tetrahydrocannabinol) và

**CBD** (cannabidiol).

THC là hợp chất tác động đến thần kinh (làm thay đổi chức năng não và ảnh hưởng đến tâm trí) trong cần sa khiến quý vị cảm thấy 'phê'.

CBD không tác động đến thần kinh, và đang được nghiên cứu về cả tác dụng y tế và điều trị tiềm năng.

## THC và CBD có các công dụng chữa bệnh khác nhau

THC	CBD
Tác động đến thần kinh	Không tác động đến thần kinh
Chống buồn nôn	Giảm đau do viêm
Giảm co thắt	Kiểm soát hoặc ngăn ngừa co giật
Giảm đau	Kiểm soát lo âu
Kích thích sự thèm ăn	Giảm các triệu chứng rối loạn tâm thần



Tùy thuộc vào cách thức được sản xuất, các sản phẩm cần sa có thể có các hoạt lực hoặc 'hàm lượng' THC và CBD khác nhau:

- **Nhiều THC hơn**
- **Nhiều CBD hơn**
- **Cân bằng giữa THC & CBD.**

Những loại cần sa phổ biến nhất, cần sa indica hoặc cần sa sativa thường được kết hợp để tạo thành một **phân loài lai** của hai loại này.

Mỗi phân loài được bán trên thị trường đem tới các tác dụng sinh lý khác nhau.

Cây cần sa cũng chứa các hợp chất được gọi là terpen. Những hợp chất này tạo cho cây có mùi và hương vị riêng biệt.

Tác dụng của các chủng loại cần sa thay đổi tùy theo hỗn hợp terpen và cannabinoid.

## Những cách con người có thể sử dụng cần sa

### Hút:

Dạng cây khô (nụ hoa khô).



### Hít khói điện tử:

Hít cây khô dưới dạng hơi.



### Dầu cần sa:

Chiết xuất pha loãng trong dầu. Các sản phẩm dầu trình bày số gam cần sa trong dầu.



### Xịt:

Vào miệng hoặc dưới lưỡi. Cần sa được hấp thụ qua niêm mạc miệng.



### Ăn:

Các sản phẩm thực phẩm sử dụng chất béo hoặc dầu tẩm cần sa khô.



### Bôi:

Chiết xuất dầu đậm đặc được thoa dưới dạng gel hoặc kem và được hấp thụ qua da.



## So sánh các cách sử dụng cần sa

**Tác dụng của cần sa và thời gian tác dụng khác nhau.**

**Điều này phụ thuộc vào cách quý vị dùng.**

**Hãy cẩn trọng và kiên nhẫn.**

Ví dụ, nếu quý vị dùng dạng hít, có thể mất vài giây đến vài phút để bắt đầu cảm nhận được tác dụng. Tác dụng hoàn toàn có thể mất từ 10 đến 30 phút.

Nếu quý vị ăn dưới dạng thực phẩm hoặc viên gel mềm, có thể mất 30 phút đến 2 giờ để bắt đầu cảm thấy tác dụng và lên đến 4 giờ để cảm thấy toàn bộ tác dụng. Ví dụ, nếu quý vị dùng một viên gel mềm để giúp quý vị dễ ngủ, quý vị nên dùng liều ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ.

Phương Pháp Sử Dụng	Thông tin về phương pháp này	Thời gian nhận thấy tác dụng	Thời gian duy trì tác dụng
<b>Hít – hút</b>	Cần sa khô được tạo thành một điếu hoàn chỉnh, hoặc được sử dụng trong tẩu thuốc hoặc ống hút	Trong vòng vài giây đến vài phút	lên đến 6 giờ, tác dụng có thể kéo dài đến 24 giờ
<b>Hít – hít khói điện tử</b>	Cần sa khô trong bình xịt hơi, hộp dầu trong tẩu hút vape hoặc thuốc lá điện tử	Trong vòng vài giây đến vài phút	lên đến 4 giờ
<b>Ngậm dưới lưỡi (phía dưới lưỡi)</b>	Thuốc xịt, miếng dán hòa tan trong miệng	10–30 phút	6–12 giờ
<b>Nướ (dạng dầu)</b>	Dầu cần sa, viên nang hoặc viên gel mềm	10-60 phút	lên đến 12 giờ
<b>Nướ (dạng thực phẩm)</b>	Ăn (nướng hoặc nấu thành thức ăn)	30 phút tới 2 tiếng	lên đến 12 giờ trở lên
<b>Bôi (lên da)</b>	Kem dưỡng, sữa dưỡng	chưa hoàn toàn nắm được	Lên đến 6 giờ trở lên



## Cần sa tiêu khiển

**Cần sa chứa THC tạo ra cảm giác hưng phấn hoặc thư giãn.** Cần sa tiêu khiển có nghĩa là một người đang sử dụng cần sa để tận hưởng hơn là vì lý do y tế. Mặc dù cần sa y tế và cần sa tiêu khiển có thể đến từ cùng một nguồn thực vật, nhưng các sản phẩm sẽ tập trung vào các đặc tính hóa học khác nhau tùy thuộc vào kết quả mong muốn.

## Cần sa tự trị liệu

**Nhiều người tự mình thử các loại sản phẩm cần sa khác nhau để điều trị các tình trạng sức khỏe khác nhau. Đây được gọi là sử dụng tự trị liệu.**

Những người này mua cần sa mà không cần đơn thuốc thông qua một nhà cung cấp được cấp phép. Một số người chọn cần sa dưới dạng tự trị bệnh vì những lý do như để giảm lo âu hoặc để kiểm soát cơn đau.

**THC trên mỗi đơn vị: 20mg  
Tổng THC 200mg  
CBD 0 mg/g  
Tổng CBD 0 mg/g**

**Nhãn cho sản phẩm cần sa có hàm lượng chủ yếu là THC.**

**THC <1,00 mg/mL  
Tổng THC <1,00 mg/mL  
CBD 20,0 mg/mL  
Tổng CBD 20,0 mg/mL**

**Nhãn cho sản phẩm cần sa có hàm lượng chủ yếu là CBD.**

## LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và ĐIỀU ĐỘ

*Hãy nhớ rằng, chìa khóa để có sức khỏe tốt là tất cả mọi thứ ở mức độ vừa phải. Khi quý vị bắt đầu tập tành, hãy từ tốn và cho mình thời gian để điều chỉnh. Nếu quý vị đang dùng một sản phẩm cần sa, hãy thật từ từ, chú ý đến tác dụng và kiên nhẫn.*

## Cần sa y tế

**Cần sa y tế được bác sĩ kê đơn để điều trị các tình trạng và triệu chứng sức khỏe cụ thể.** Đơn thuốc sẽ do một nhà sản xuất được cấp phép cung cấp. Đơn thuốc có thể là dùng các sản phẩm cần sa tự nhiên ở dạng THC hoặc CBD. Mà cũng có thể là dùng một loại thuốc cần sa tổng hợp, chỉ có sẵn theo đơn.

**Ngoài các sản phẩm cần sa tự nhiên, các chế phẩm dược phẩm cũng được bán trên thị trường.** Những chế phẩm đó được tạo ra từ cây cần sa hoặc được tái tạo trong phòng thí nghiệm. Chúng được ghi rõ thông tin về hoạt lực và liều lượng xác định.

Các thuốc cannabinoid kê đơn mô phỏng theo THC đã được Bộ Y Tế Canada phê duyệt để sử dụng ở Canada. Đó là Marinol, Cesamet (hoặc nabilone) và Sativex (hoặc nabiximol). Chúng được dùng để điều trị chứng co cứng đa xơ cứng và đau do ung thư.

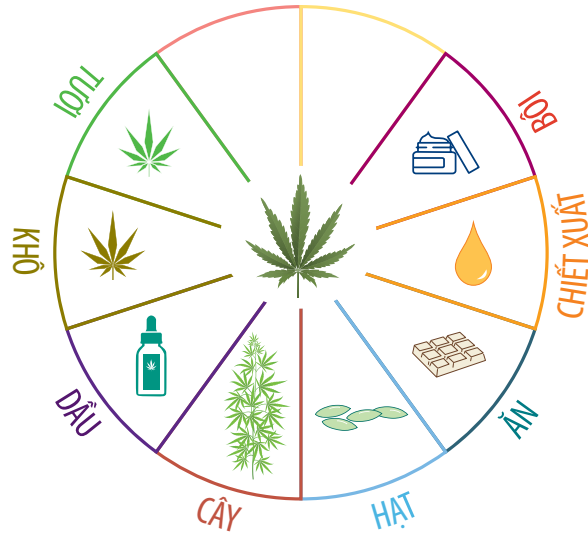


Vì hiện nay cần sa được sử dụng hợp pháp ở Canada, nên quý vị có thể hỏi xem liệu có cần đơn thuốc y tế hay không.

**Lý do một người có thể muốn mua cần sa y tế kê đơn bao gồm:**

- Tiếp cận thuốc kê đơn có cần sa tổng hợp.
- Các chương trình bảo hiểm tại nơi làm việc đang bắt đầu chi trả cho cần sa y tế và cần phải có biên lai kê đơn để yêu cầu bảo hiểm.
- Nếu quý vị đang nhận trợ cấp xã hội của chính phủ hoặc được coi là có thu nhập thấp, quý vị có thể đủ điều kiện để được giảm giá.
- Cơ Quan Thuế Vụ Canada cho phép những người có đơn thuốc kê khai chi phí cho cần sa của họ là chi phí y tế.

# Cần sa và luật pháp



**Đạo Luật Cần Sa Canada hiện đang cho phép các nhà phân phối được cấp phép bán các sản phẩm này:**

- cần sa tươi
- cần sa khô
- dầu cần sa
- cây cần sa
- hạt cần sa
- cần sa dạng ăn
- chiết xuất cần sa
- cần sa dạng bôi

Các sản phẩm này có thể được bán ở nhiều dạng khác nhau

## Luật liên bang quy định người trưởng thành có thể:

Sở hữu tối đa 30 gam, đã sấy khô, hoặc lượng tương đương ở dạng không sấy khô ở nơi công cộng.



Chia sẻ tối đa 30 gam cần sa hợp pháp với những người trưởng thành khác.

Mua cần sa khô hoặc tươi và dầu cần sa từ một nhà bán lẻ được cấp phép của tỉnh.



Mua cần sa trực tuyến từ các nhà sản xuất được liên bang cấp phép nếu không có khuôn khổ bán lẻ được quy định trong tỉnh hoặc lãnh thổ của họ.

Trồng, từ hạt giống hoặc cây con được cấp phép, tối đa 4 cây cần sa cho mỗi hộ cư trú để sử dụng cho mục đích cá nhân.



Chế biến các sản phẩm cần sa, chẳng hạn như đồ ăn và thức uống, tại nhà. Được phép làm vậy miễn là không tạo ra các sản phẩm đồng đặc.

## Giá trung bình của cần sa

Vào năm 2021, giá cần sa trung bình ở Canada là 10,30 đô la mỗi gam. Giá khác nhau tùy thuộc vào tỉnh, loại cần sa được mua và liều lượng của quý vị. Bảng bên đưa ra các ví dụ về phạm vi giá của các sản phẩm khác nhau. Các mức giá này là từ năm 2018.

### Giá Cần Sa

Dạng	Sản Phẩm Khô	Dầu	Viên Nang
<b>Giá bán lẻ</b>	5-15 đô la/g	50-200 đô la mỗi chai	100-200 đô la cho 60 viên nang
<b>Chi phí hàng tháng</b>	1g/ngày x 30 ngày = 150-450 đô la	1 Chai dùng được 1-3 tháng	1-2 viên nang/ngày x 30 ngày = 100-400 đô la

## Địa điểm để mua cần sa

Đáp án cho câu hỏi này tùy thuộc vào từng tỉnh. Nói chung, các nguồn cần sa hợp pháp duy nhất là:

- cửa hàng bán lẻ tư nhân được cấp phép
- cửa hàng do chính phủ điều hành
- trực tuyến hoặc qua điện thoại
- bằng đường bưu điện đối với sử dụng trong y tế.

Tùy thuộc vào tỉnh thành có thể chỉ có một vài hoặc nhiều điểm bán lẻ.

## Có thể sử dụng cần sa ở đâu

**Quý vị có thể sử dụng cần sa một cách riêng tư trong nhà riêng của mình.**

Nếu quý vị thuê nhà, chủ nhà của quý vị có thể đưa ra các quy định trong hợp đồng thuê nhà của quý vị về việc hút hoặc trồng cần sa.

Nhà chung cư và nhà ở chung cư cũng có thể có những quy định riêng.

Một số tỉnh cấm hút cần sa hoặc hút cần sa điện tử nơi công cộng. Hoặc, có thể chỉ được phép hút cần sa ở những nơi cũng được phép hút thuốc lá.



## Mua cần sa y tế

**Để mua cần sa y tế, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được kê đơn. Sau đó, quý vị đăng ký với một nhà sản xuất được cấp phép để nhận cần sa qua đường bưu điện.**

Trên khắp Canada cũng có các phòng khám sử dụng cần sa y tế độc lập. Các phòng khám này có sự giới thiệu từ bác sĩ.

Nếu bác sĩ gia đình của quý vị không thể tư vấn cho quý vị về việc sử dụng cần sa thì thay vào đó quý vị có thể tìm đến một phòng khám sử dụng cần sa để được tư vấn.

Những phòng khám này có thể sắp xếp hội chẩn với các bác sĩ đánh giá bệnh nhân và kê đơn thuốc cho những người đủ tiêu chuẩn.

Sau đó, nhân viên phòng khám sẽ hướng dẫn bệnh nhân cách sử dụng cần sa y tế.

Bệnh nhân đăng ký mua cần sa với nhà sản xuất được cấp phép, họ sẽ cung cấp cần sa hợp pháp qua đường bưu điện.

Bác sĩ tại các phòng khám này làm việc với tư cách là nhà thầu hoặc nhà tư vấn độc lập. Một số phòng khám thu phí thăm khám của bệnh nhân.



## Cách thức bán cần sa

**Các tỉnh và vùng lãnh thổ chịu trách nhiệm quyết định cách thức phân phối và bán cần sa trong phạm vi quyền hạn của họ.**

Mỗi tỉnh và vùng lãnh thổ cũng có những quy định riêng về cần sa, bao gồm:

- tuổi tối thiểu hợp pháp
- nơi người trưởng thành có thể mua
- nơi người trưởng thành có thể sử dụng
- số lượng mà người trưởng thành có thể sở hữu.

Quý vị có trách nhiệm biết được những gì là hợp pháp ở tỉnh hoặc vùng lãnh thổ nơi quý vị sống hoặc đến thăm.

Xem phần Tài Liệu Tham Khảo để biết các liên kết đến những quy định của tỉnh và vùng lãnh thổ.

## Ghi nhãn hàm lượng cần sa

Cây cần sa có chứa nhiều loại hợp chất hóa học được gọi là **cannabinoid**. Được biết đến nhiều nhất trong số này là **tetrahydrocannabinol (THC)** và **cannabidiol (CBD)**.

Có hàng trăm chủng loại cần sa ở nhiều dạng sản phẩm khác nhau. Tùy thuộc vào cách thức được sản xuất, những sản phẩm này có thể có các hoạt lực THC và CBD khác nhau.

THC là loại khiến mọi người cảm thấy "phê". Chất này gây ra phản ứng thần kinh trong não, một số người có thể thích thú và những người khác có thể cảm thấy khó chịu. Không giống như THC, CBD không gây ra cảm giác 'phê' cũng không gây ra phản ứng thần kinh.

**THC ## mg/g**  
**Tổng THC | THC tổng ## mg/g**

**CBD ## mg/g**  
**Tổng CBD | CBD tổng ## mg/g**

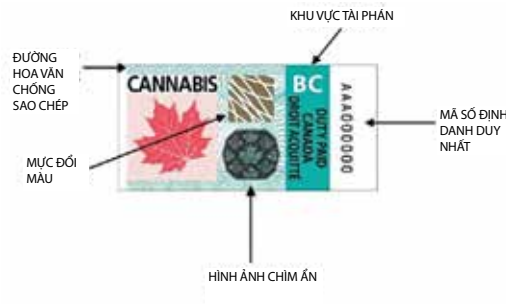
Hãy chắc chắn rằng quý vị sẽ đọc nhãn một cách cẩn thận. Nếu quý vị mua cần sa cho mục đích điều trị, "Tổng THC" phải từ thấp đến 0.

Sản phẩm có hoạt lực THC cao hơn có nguy cơ về sức khỏe và an toàn lớn hơn và không nên dùng cho bất kỳ ai mới sử dụng cần sa. Điều quan trọng là phải đưa ra quyết định sáng suốt, đặc biệt nếu quý vị chưa có kinh nghiệm hoặc đang thử một sản phẩm mới.

## Xác định các sản phẩm cần sa hợp pháp

Các sản phẩm cần sa hợp pháp chỉ được bán thông qua các nhà bán lẻ được chính quyền cấp tỉnh hoặc lãnh thổ của quý vị ủy quyền.

- Các sản phẩm cần sa hợp pháp (trừ các sản phẩm có dưới 0,3% THC hoặc không có THC) có tem thuế tiêu thụ đặc biệt trên bao bì.
- Mỗi tỉnh và vùng lãnh thổ có một tem thuế tiêu thụ đặc biệt có màu sắc khác nhau.
- Tem có các tính năng bảo mật để chống giả mạo, giống như hộ chiếu và tiền giấy.



## Ghi nhãn bao bì

Tất cả các sản phẩm cần sa hợp pháp được bán ở Canada đều yêu cầu các nhãn này.

Biểu tượng cần sa được tiêu chuẩn hóa theo yêu cầu của Chính Phủ Canada trên tất cả các sản phẩm có chứa THC.



THC per unit ## mg | THC par unité ## mg  
Total THC per unit ## mg  
THC total par unité ## mg  
THC ## mg  
Total THC ## mg | THC total ## mg

CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg  
Total CBD per unit ## mg  
CBD total par unité ## mg  
CBD ## mg  
Total CBD ## mg | CBD total ## mg

(Không bao gồm đường nét đứt, chỉ biểu thị vùng nhãn.)

Sẽ có bảng kê khai về lượng THC &/hoặc CBD trong mỗi đơn vị sản phẩm cũng như kê khai về tổng THC và CBD trong sản phẩm. Nội dung này sẽ luôn xuất hiện trong một ô màu trắng.

Nếu sản phẩm ở dạng ăn được, sản phẩm phải được ghi tổng lượng cần sa khô tương đương trong đó.

Sẽ có một cảnh báo hai câu trên bao bì. Cảnh báo sẽ luôn ở trên nền màu vàng.

**WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.**

Ví dụ này dành cho các sản phẩm cần sa ở dạng ăn được. Tổng cộng có tám thông báo cảnh báo khác nhau.

**MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.**

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)			
pour MD (MM)			
<b>Calories</b> ###		% Daily Value*	
<b>Fat / Lipides</b> ## g		## %	
Saturated / saturés ## g		## %	
+ Trans / trans ## g		## %	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> ## g			
Fibre / Fibres ## g		## %	
Sugars / Sucres ## g		## %	
<b>Protein / Protéines</b> ## g			
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> ## mg			
<b>Sodium</b> ## mg		## %	
Potassium ## mg		## %	
Calcium ## mg		## %	
Iron / Fer ## mg		## %	

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot

Nếu sản phẩm ở dạng ăn được, sẽ có nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng tiêu chuẩn.



## Mang theo cần sa khi đi lại

**Đừng mang cần sa vào. Đừng đem cần sa ra.**

### Khi rời khỏi Canada

Việc mang cần sa hoặc bất kỳ sản phẩm nào có chứa cần sa - bao gồm cần sa dạng ăn, chiết xuất cần sa và cần sa dạng bôi - qua biên giới Canada vẫn là bất hợp pháp, cho dù quý vị đang nhập cảnh hay rời khỏi đất nước.

Cần sa là loại bất hợp pháp ở hầu hết các quốc gia. Nếu quý vị tìm cách đi lại giữa các quốc gia và mang theo bất kỳ số lượng cần sa nào mình sở hữu, quý vị có thể phải đối mặt với hình phạt hình sự nghiêm trọng ở cả trong và ngoài nước.



### Đi tới Hoa Kỳ

Mặc dù việc sở hữu cần sa là hợp pháp ở một số tiểu bang của Hoa Kỳ, nhưng việc này vẫn bị coi là bất hợp pháp theo luật liên bang của Hoa Kỳ. Đừng tìm cách vượt qua biên giới Canada-Hoa Kỳ khi mang theo bất kỳ lượng cần sa nào dưới bất kỳ hình thức nào, ngay cả khi quý vị đang đến một tiểu bang Hoa Kỳ đã hợp pháp hóa việc sở hữu cần sa.



### Mang theo cần sa khi đi lại trong Canada

Khi quý vị đi lại trong Canada, nếu quý vị đáp ứng yêu cầu về độ tuổi tối thiểu của tỉnh hoặc vùng lãnh thổ quý vị đang sinh sống, quý vị có thể sở hữu tối đa 30 gam cần sa khô hoặc lượng tương đương.

Quý vị có trách nhiệm tìm hiểu luật pháp của tỉnh hoặc vùng lãnh thổ mà quý vị sắp đến. Nếu quý vị sử dụng cần sa, hãy tuân theo luật pháp tại khu vực tài phán đó.

Khi đang đi lại giữa hai điểm đến của Canada, hãy chú ý nếu chuyến bay của quý vị có điểm dừng tại Hoa Kỳ. Cần sa không hợp pháp ở Hoa Kỳ. Ngoài ra xin lưu ý rằng các chuyến bay có thể được chuyển hướng đến Hoa Kỳ do các vấn đề về thời tiết hoặc máy móc.



## An toàn với cần sa

Luôn cất giữ các sản phẩm cần sa của quý vị ở nơi **trẻ em** hoặc **vật nuôi** không thể với tới.

Cần sa dạng ăn và bao bì của loại này có thể khiến trẻ nghĩ rằng đó là kẹo.

Ghi **nhãn** rõ ràng và **cất giữ an toàn** bất kỳ sản phẩm thực phẩm nào có chứa cần sa.



Khóa ngăn ngừa trẻ em



Lọ ngăn ngừa trẻ em



Không cất chung với thức ăn thông thường



Để xa tầm với của trẻ em & vật nuôi

## Lợi ích trị liệu

### Cần sa giúp điều trị các vấn đề sức khỏe

Cannabinoid tương tự như các hợp chất xuất hiện tự nhiên trong cơ thể người, được biết đến với tên gọi là cannabinoid nội sinh. Chúng hoạt động trên hệ thống cannabinoid nội sinh. Nghiên cứu về hệ thống cannabinoid nội sinh vẫn còn rất hạn chế.

Hệ thống này chạy xuyên suốt toàn bộ hệ thần kinh, bao gồm cả não. Nó có các thụ thể trên khắp cơ thể con người. Hệ thống này được cho là tác động đến hệ thần kinh, chức năng miễn dịch, tâm trạng và sự thèm ăn, cũng như các chức năng khác của cơ thể.

**Hai thụ thể cannabinoid được biết đến nhiều nhất là CB1 và CB2.** Các thụ thể CB1 chịu trách nhiệm về các ảnh hưởng thần kinh của THC. Chúng có thể đóng vai trò trong trí nhớ, tâm trạng, giấc ngủ, sự thèm ăn và mức độ đau. Các thụ thể CB1 cũng được tìm

thấy trong các khu vực não liên quan đến kiểm soát vận động và nhận thức. Các thụ thể CB2 được tìm thấy hầu hết trong các tế bào của hệ miễn dịch và trong các mô cơ và xương. Chúng có thể đóng vai trò trong việc giảm viêm.

Các nhà nghiên cứu y tế đang thử nghiệm tiềm năng của cannabinoid trong việc giảm căng thẳng, tạo cảm giác thèm ăn, thúc đẩy giấc ngủ và điều chỉnh cơn đau và viêm.

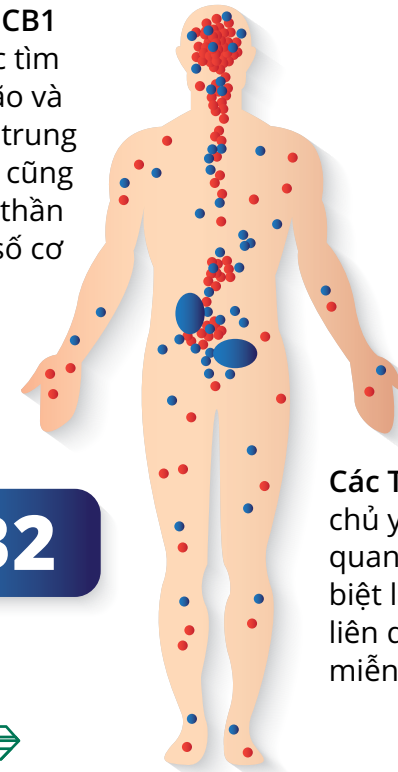
Cần sa có thể có một vai trò nào đó trong các vấn đề sức khỏe khác nhau và quá trình lão hóa khỏe mạnh. Trong một số nền văn hóa, cần sa được coi là loại thuốc thảo dược cổ xưa.

Nhưng hiện tại, các bằng chứng khoa học vẫn còn hạn chế.

**Hệ thống cannabinoid nội sinh của con người điều chỉnh một số chức năng sinh lý. Các nhà nghiên cứu vẫn đang tìm hiểu về hệ thống này. Cannabinoid (từ cần sa) tương tác với hệ thống cannabinoid nội sinh. Điều này tạo ra một loạt các tác động lên cơ thể và tâm trí của chúng ta.**

## HỆ THỐNG CANNABINOID NỘI SINH CỦA CON NGƯỜI

Các Thụ Thể CB1 chủ yếu được tìm thấy trong não và hệ thần kinh trung ương, nhưng cũng có trong dây thần kinh và một số cơ quan cơ thể.



CB1

CB2

Các Thụ Thể CB2 chủ yếu ở các cơ quan ngoại vi, đặc biệt là các tế bào liên quan đến hệ miễn dịch.



THC và CBD tương thích với nhau như ổ khóa và chìa khóa vào các thụ thể hiện có của con người.

\*CBD không trực tiếp "tương thích" với các thụ thể CB1 hoặc CB2 nhưng có tác động gián tiếp mạnh mẽ vẫn đang được nghiên cứu.

### HỆ THỐNG CANNABINOID NỘI SINH CŨNG ĐIỀU CHỈNH



ĐIỀU HÒA NHIỆT ĐỘ



TRÍ NHỚ



CHỨC NĂNG TIM MẠCH



CÂN BẰNG NĂNG LƯỢNG VÀ TRAO ĐỔI CHẤT



TIÊU HÓA

## Cần sa và các bệnh trạng

**Cần sa được cho là có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng có rất ít bằng chứng khoa học để chứng minh nhiều tuyên bố điều trị.** Cần nghiên cứu thêm để hiểu những lợi ích và nguy cơ của cần sa.

Bộ Y Tế Canada cho phép sử dụng cần sa để điều trị bất kỳ bệnh trạng nào, miễn là bác sĩ kê đơn. Tuy nhiên, cần sa đã không trải qua các quy trình quản lý bắt buộc để phê duyệt một loại thuốc. Một số sản phẩm dạng cannabinoid tổng hợp đã được phê duyệt để sử dụng trong lâm sàng cho các tình trạng cụ thể. Đó là Cesamet (nabilone) và Sativex (nabiximol).



## Lợi ích của cần sa

**Các sản phẩm cần sa có thể hiệu quả với một số người cao tuổi này nhưng lại không hiệu quả với những người cao tuổi khác. Mặc dù nghiên cứu vẫn còn hạn chế, nhưng nhiều người cao tuổi đã báo cáo những lợi ích theo như truyền thuyết.**

Khi hỏi những người sử dụng cần sa y tế lợi ích là gì, họ cho biết:

- chất lượng cuộc sống tốt hơn
- giúp ngủ ngon
- giúp giảm đau
- giúp họ ngừng sử dụng thuốc kê đơn.

Hiệu quả của cần sa y tế dường như rất mang tính cá nhân. Tùy thuộc vào lý do sử dụng mà tìm loại và liều lượng phù hợp.



## Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy ba bệnh trạng nhận được lợi ích từ cần sa y tế:

- đau mãn tính, không thuyên giảm, dữ dội trong chăm sóc giảm nhẹ
- buồn nôn và nôn do hóa trị liệu
- co thắt cơ do đa xơ cứng hoặc chấn thương tủy sống.

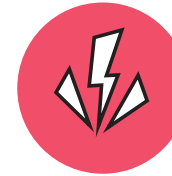


## Người cao tuổi quan tâm đến việc sử dụng cần sa làm liệu pháp điều trị ngày càng tăng.

Kết quả là, cộng đồng y tế đang có một cách tiếp cận thực tế.

Các tình trạng được điều trị bằng cần sa y tế bao gồm:

Một số kiểu đau



Viêm khớp



Chăm sóc giảm nhẹ



Giấc ngủ và mất ngủ



Chán ăn



Bệnh tăng nhãn áp



Sa sút trí tuệ



Lo âu và trầm cảm





## Một số kiểu đau



**Thông thường, cần sa được quảng cáo là lựa chọn phổ biến để giảm đau.**

Nhưng nghiên cứu hiện tại chỉ cho thấy kết quả tích cực đối với chứng đau dây thần kinh liên quan đến:

- đa xơ cứng
- tiểu đường
- đau liên quan đến HIV (bệnh thần kinh cảm giác)
- đau sau phẫu thuật hoặc sau chấn thương
- đau cơ xơ hóa.

**Đau thần kinh có liên quan đến tổn thương dây thần kinh.** Loại này bao gồm cơn đau nhói hoặc đau rát cũng như ngứa ran và tê. Tình trạng có thể nghiêm trọng và đến từng đợt. Loại đau này thường gặp khi mắc bệnh tiểu đường, chèn ép dây thần kinh hoặc tủy sống và hóa trị.

**Các loại thuốc từ cần sa cho thấy hiệu quả giảm đau thần kinh vừa phải.** Kết quả thử nghiệm cho thấy cần sa thảo dược, THC có nguồn gốc thực vật (dronabinol), THC tổng hợp (nabilone) hoặc kết hợp THC/CBD có nguồn gốc thực vật đã phát huy tác dụng.

Hiệu quả thay đổi theo:

- nguồn cơn đau
- thời gian điều trị
- loại cần sa được sử dụng.

**Có xu hướng cho kết quả tốt nhất là ăn hoặc nhỏ một giọt dưới lưỡi, sau đó là xịt miệng hoặc mũi và hít (hút) cần sa.**

Canadian Pain Society (Hiệp Hội Giảm Đau Canada), cùng với hầu hết các cơ quan chuyên môn, hiện khuyến cáo cannabinoid là 'thuốc bước ba'. Điều đó có nghĩa là hãy thử dùng chất này nếu các phương pháp điều trị khác không hiệu quả.

## Viêm khớp



Viêm xương khớp hoặc đau khớp thường gặp ở người cao tuổi. Cơn đau được cho là do tổn thương khớp, viêm hoặc tổn thương dây thần kinh.

**Có các thụ thể cannabinoid nội sinh trong khớp,** và cần sa có đặc tính chống viêm. Lý thuyết cho rằng cần sa có thể làm giảm đau dây thần kinh do viêm xương khớp. Các công trình nghiên cứu trên động vật có vẻ đầy hứa hẹn, nhưng vẫn chưa có nghiên cứu nào trên người.

Câu chuyện tương tự với thấp khớp. Mới có rất ít nghiên cứu, nhưng một nghiên cứu ban đầu đã cho thấy nhiều hứa hẹn. Nghiên cứu phát hiện ra rằng một loại thuốc xịt miệng có tên là Sativex làm giảm cơn đau liên quan đến viêm khớp dạng thấp.

**Cả Hiệp Hội Viêm Khớp Canada và Hiệp Hội Thấp Khớp Canada đều hiểu được mối quan tâm đến cần sa. Họ đề xuất tiến hành một cách tiếp cận thực tế.**



## Chăm sóc giảm nhẹ



Đau và kiểm soát triệu chứng là những mối quan ngại phổ biến trong giai đoạn cuối đời. Ngày càng nhiều bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ nghiên cứu sử dụng cần sa làm thuốc thay thế cho opioid.

**Điều trị trong chăm sóc giảm nhẹ thường tập trung vào cơn đau do ung thư.** Có bằng chứng cho thấy cannabinoid (THC/CBD kết hợp) có hiệu quả khiêm tốn trong việc giảm đau liên quan đến ung thư.

Cộng đồng y tế trong lĩnh vực chăm sóc giảm nhẹ đã khuyến nghị dùng Cesamet từ cần sa (hoặc nabilone hoặc nabiximol), nhưng chỉ dùng sau khi các liệu pháp giảm đau khác không thành công.

Việc sử dụng cần sa để giảm đau đem lại kết quả tốt, nhưng cũng như với tất cả các phương pháp điều trị, cần phải thảo luận về các tác dụng phụ. Mê sảng là triệu chứng thường gặp trong giai đoạn cuối đời. Triệu chứng này có thể tăng gấp nhiều lần khi dùng liều lượng cần sa lớn hơn. Cần sa có thể dẫn đến các trạng thái giống như phân ly, tạo ra “khoảng cách” với cơn đau. Bệnh nhân có thể không dễ tiếp nhận với các loại tác dụng này.

Mặc dù điều trị trong chăm sóc giảm nhẹ thường tập trung vào cơn đau, nhưng nhiều bệnh nhân có thể muốn điều trị các triệu chứng phổ biến khác vào cuối cuộc đời, chẳng hạn như lo âu, trầm cảm, buồn nôn, chán ăn hoặc mất ngủ.

## Giấc ngủ và mất ngủ



**Nhiều người cao tuổi bị khó ngủ. Vì cần sa có thể khiến quý vị buồn ngủ, cho nên người cao tuổi thử dùng cần sa để điều trị các vấn đề về giấc ngủ. Đây là một lợi ích thường được báo cáo ở những người sử dụng cần sa.**

Tuy nhiên, nghiên cứu về chủ đề này còn hạn chế. Nghiên cứu mà chúng tôi đã thực hiện thường mô tả giấc ngủ là kết quả thứ phát của một tình trạng khác.

Những người tham gia nghiên cứu cho biết họ có được giấc ngủ tốt hơn với một số chủng loại THC dạng hút và các dẫn xuất của THC, sử dụng đơn lẻ hoặc kết hợp với cannabidiol. Những phương pháp điều trị này có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ, giảm rối loạn giấc ngủ và giảm thời gian chìm vào giấc ngủ cho những người bị:

- khó thở khi ngủ
- đau cơ xơ hóa
- đau mãn tính
- đa xơ cứng.

Các nhà nghiên cứu báo cáo rằng cannabidiol có thể mang lại kết quả hứa hẹn trong điều trị các vấn đề về giấc ngủ REM và buồn ngủ ban ngày quá mức. Cần sa tổng hợp (Cesamet hoặc nabilone), có thể cải thiện giấc ngủ cho những bệnh nhân bị đau mãn tính. Loại cần sa này cũng có thể làm giảm cơn ác mộng cho những người bị rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (PTSD).

## Chán ăn



THC có trong cần sa được cho là có tác dụng kích thích sự thèm ăn. Người sử dụng cần sa thường có cảm giác đói. Chưa có nghiên cứu nào chứng minh điều này đúng với người cao tuổi. Có một số nghiên cứu hạn chế cho thấy THC có thể làm tăng cảm giác thèm ăn ở những người bị HIV/AIDS và các bệnh nhân ung thư.

## Bệnh tăng nhãn áp



Một trong những nguyên nhân chính gây mất thị lực ở người cao tuổi là bệnh tăng nhãn áp, gây ra bởi áp lực bên trong nhãn cầu. Cần sa có thể giúp giảm sưng và giảm nhãn áp. Nhưng liều lượng cần thiết có thể gây ra các phản ứng sinh lý không mong muốn khác.

**Hiệp Hội Nhãn Khoa Canada không ủng hộ việc sử dụng cannabidiol để điều trị bệnh tăng nhãn áp.**

## Bệnh Parkinson



Bệnh Parkinson là một dạng rối loạn thoái hóa thần kinh phổ biến thứ hai sau bệnh Alzheimer và ở Canada có 79% người mắc bệnh Parkinson từ 65 tuổi trở lên. Bệnh Parkinson gây ra chứng run, vận động chậm chạp hơn và cứng nhắc hơn, cũng như phản xạ bị suy giảm, góp phần làm mất thăng bằng. Người ta cho rằng phần não bị ảnh hưởng bởi bệnh Parkinson có thể được tác động tích cực bởi các đặc tính chống oxy hóa và chống viêm của CBD để giảm các triệu chứng nêu trên. Hiện tại đã có những nghiên cứu đầy triển vọng trên động vật, nhưng chưa có nghiên cứu nào ở người.

### LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và SỨC KHỎE NÃO BỘ

Hầu hết các chuyên gia đồng ý rằng hoạt động thể chất từ nhẹ nhàng đến trung bình là một trong những cách bảo vệ tốt nhất chống lại sự hao tổn của cả cơ thể và chức năng não. Trong thực tế, công thức lý tưởng để tăng cường sức khỏe não bộ có thể là đồng thời kết hợp giữa hoạt động thể chất, kích thích trí tuệ và tương tác xã hội.

## Bệnh Alzheimer



Bệnh Alzheimer là dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất. Các nhà nghiên cứu cho rằng viêm nhiễm các tế bào thần kinh trong não là một yếu tố nguyên nhân. Bởi vì CBD từ cần sa có đặc tính chống viêm, nên các nhà nghiên cứu cho rằng chất này có thể giúp làm chậm sự tiến triển của bệnh. Các nghiên cứu trên động vật đã đạt được một số thành công, nhưng không có bằng chứng thuyết phục về nhận định này ở người.

Cần sa đã cho thấy một số thành công trong việc giảm tình trạng kích động và hung hăng có thể đi kèm với chứng sa sút trí tuệ. Nhưng cần có nhiều nghiên cứu hơn để xác nhận điều này và xác định liều điều trị.

Có một số nghiên cứu chuyên sâu ban đầu cho thấy liều lượng rất thấp của cannabidiol (CBD) ở người khỏe mạnh có thể bảo vệ tế bào thần kinh và giúp duy trì sự tăng trưởng ở người cao tuổi. Mặc dù đầy hứa hẹn, nhưng vẫn cần phải có nghiên cứu thêm về nhận định này.

## Sức khỏe tâm thần



Lão hóa có nghĩa là chúng ta tiếp tục thay đổi. Điều đó có nghĩa là chúng ta tiếp tục thích nghi. Một số người cao tuổi gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm. Nhưng các vấn đề sức khỏe tâm thần không nhất thiết luôn là một phần trong quá trình lão hóa thông thường.

Bằng chứng về việc sử dụng cần sa để điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần vẫn còn mơ hồ. Các nghiên cứu gần đây cho thấy một số hứa hẹn, nhưng chúng ta cần thêm nhiều nghiên cứu và quy mô lớn hơn về tác động của cần sa đến người cao tuổi.

Các nghiên cứu cho thấy cần sa có thể gia tăng sự lo âu ở những người gặp phải một số loại lo lắng như nói trước đám đông và lo âu xã hội.

Các chuyên gia y tế không khuyến nghị dùng cần sa để điều trị trầm cảm. Trầm cảm là yếu tố nguy cơ có thể gây ra vấn đề khi sử dụng cần sa.



# Tác dụng phụ và nguy cơ của cần sa

## Tác dụng phụ có thể có khi sử dụng cần sa

Tác dụng phụ hoặc biến cố bất lợi là bất kỳ tác dụng không mong muốn nào khi sử dụng một sản phẩm y tế.

Một số tác dụng phụ ngắn hạn được báo cáo ở người cao tuổi bao gồm:

- khô miệng;
- buồn ngủ;
- chóng mặt;
- đau đầu;
- có các vấn đề về nhận thức như giảm trí nhớ, giảm khả năng chú ý, phản ứng chậm, khả năng phán đoán hoặc giải quyết vấn đề kém;
- suy giảm khả năng phối hợp và giữ thăng bằng;
- nhận thức lệch lạc;
- cảm thấy lo âu hoặc tăng nhịp tim.



**Không phải ai cũng gặp các tác dụng phụ không mong muốn. Chọn một sản phẩm có chứa cả THC và CBD có thể giúp giảm bớt các tác dụng không mong muốn của THC.**

**Bất kỳ ai chọn sử dụng cần sa trị liệu** cũng phải đóng vai trò tích cực trong việc tìm ra liều phù hợp với họ.

Những người này cần quyết định xem liệu lợi ích có lớn hơn tác dụng phụ hay không.

# Trường hợp người cao tuổi KHÔNG nên sử dụng cần sa

Người cao tuổi mắc các bệnh về tâm thần, hoặc tiền sử gia đình có người mắc các tình trạng sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu và rối loạn tâm thần, nên tránh sử dụng cần sa.



**Những người mắc bệnh tim mạch** hoặc huyết áp không ổn định thì không nên hút cần sa. Bất kỳ loại hình hút thuốc nào cũng sẽ làm trầm trọng thêm các vấn đề về tim.



**Người cao tuổi bị suy giảm khả năng giữ thăng bằng** không nên sử dụng cần sa, vì nó làm tăng tình trạng mất thăng bằng.

Người cao tuổi sử dụng cần sa có thể làm **tăng nguy cơ bị chấn thương** phải cấp cứu.





## Nguy cơ té ngã

THC được cho là kết nối với các thụ thể có ảnh hưởng đến khả năng phối hợp, giữ thăng bằng và chiều sâu nhận thức của cơ thể. Đây đều là những khả năng bị suy giảm theo tuổi tác. Những thay đổi tăng thêm trong giữ thăng bằng hoặc dáng đi ở những người sử dụng cần sa có thể làm tăng nguy cơ té ngã.



**Buồn ngủ và chóng mặt**, hai tác dụng phụ đã biết của cần sa, cũng có thể góp phần gia tăng tình trạng không ổn định và té ngã ở người cao tuổi.

**Có rất ít nghiên cứu về chủ đề này.** Một tỷ lệ nhỏ những người cao tuổi dùng cần sa cho biết họ cảm thấy khó đứng vững trên đôi chân của mình.

Nếu quý vị đang nghĩ đến việc sử dụng các sản phẩm cần sa, quý vị nên xem xét nguy cơ này cho đến khi quý vị thấy mức độ ảnh hưởng của nó đến quý vị.

Quý vị cũng nên tính đến nguy cơ này bất cứ khi nào quý vị định sử dụng một loại sản phẩm cần sa để quý vị có thể đảm bảo sự an toàn cho bản thân mình.



## Nguy cơ khi lái xe

Không có bằng chứng về mức độ an toàn của việc sử dụng cần sa khi lái xe. **Lái xe sau khi sử dụng cần sa bị coi là bất hợp pháp ở Canada.**

Một số tác dụng khi sử dụng cần sa như buồn ngủ, có thể kéo dài lên đến 24 giờ sau khi các tác dụng khác có thể hết dần.

Thời gian cần để hết các tác dụng của cần sa phụ thuộc vào:

- liều lượng và tần suất quý vị sử dụng
- việc quý vị hút hay ăn cần sa.

## Nguy cơ bị nghiện

**Người cao tuổi có nguy cơ bị nghiện tương tự như những người trẻ tuổi.**

Tình trạng nghiện còn được gọi là 'rối loạn sử dụng chất gây nghiện' hoặc 'lệ thuộc'. Tất cả các thuật ngữ này đều có nghĩa là có "sự suy giảm hoặc khó chịu nghiêm trọng về mặt lâm sàng." Nói cách khác, nhu cầu sử dụng thuốc của quý vị đã quá mức và gây ra các vấn đề lớn trong cuộc sống và các mối quan hệ của quý vị.

Người cao tuổi mắc các chứng rối loạn sử dụng chất kích thích khác như nghiện thức uống có cồn, nên tránh sử dụng cần sa.

Khi một người cao tuổi sử dụng cần sa, gia đình, bạn bè và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nên lưu ý các dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của chứng rối loạn sử dụng cần sa.



## Nguy cơ khi cai nghiện

Bộ não thích nghi với sự có mặt của chất cannabinoid. Điều đó có thể dẫn đến tình trạng phụ thuộc. Nếu một người đột ngột ngừng sử dụng, họ có thể trải qua triệu chứng cai nghiện. Khoảng 15% người cao tuổi sử dụng cần sa có các triệu chứng cai nghiện khi ngừng sử dụng. Thông thường, đây là những người đã dùng trong thời gian dài.

Nghiên cứu về triệu chứng cai nghiện ở người cao tuổi còn rất hạn chế. Nghiên cứu này của chúng tôi cho thấy người cao tuổi có các triệu chứng cai nghiện tương tự như những người trẻ tuổi.

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- cáu gắt
- bồn chồn
- mất ngủ hoặc giấc ngủ bị gián đoạn
- lo âu
- chán ăn.

Mất một vài ngày và có thể lên đến bốn tuần để tất cả các triệu chứng cai nghiện biến mất.

## Nguy cơ từ việc sử dụng quá mức



**Đi khám bác sĩ nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng, ví dụ:**

- nếu quý vị nôn mửa không ngừng
- nếu quý vị bị đau ngực
- nếu quý vị có hiện tượng chóng mặt nghiêm trọng.

**Cannabis thường được coi là một loại ma túy 'nhẹ'** ít hoặc không gây hại. Nhưng hoạt lực cannabis đã tăng thêm trong những năm qua. Hoạt lực THC trong cannabis có thể khác nhau. Trong cannabis khô, THC đã tăng từ 3% vào những năm 1980 lên khoảng 15% hiện nay.

**Khi CBD được dùng qua đường uống, một số tác dụng phụ được báo cáo** bao gồm khô miệng, huyết áp thấp, choáng váng, buồn ngủ và tiêu chảy. Một tác dụng phụ hiếm gặp là gây tổn thương gan. CBD cũng có thể tương tác với một số loại thuốc kê đơn.

**Những người đã không sử dụng cần sa trong nhiều năm có thể sẽ ngạc nhiên** bởi hoạt lực mạnh hơn rất nhiều của cần sa hiện nay. Những người cao tuổi bắt đầu sử dụng cần sa lúc về già có thể sẽ gặp rủi ro vì họ chưa có kinh nghiệm về sản phẩm này.

**Những yếu tố này có thể dẫn đến sử dụng quá mức.** Điều quan trọng là phải coi cần sa là một loại ma túy và tìm hiểu về nồng độ THC trong các sản phẩm khác nhau.

Có thể khó xác định được liều lượng an toàn của các sản phẩm như nước muối, dầu và đồ ăn. Ví dụ, rất khó dự đoán tác dụng của các sản phẩm cần sa dạng ăn ở những người mới sử dụng. Vì lý do tương tự, cho nên cần phải thận trọng với đồ ăn tự làm. Nguy cơ với các đồ ăn tự làm là cannabis không được phân phối đồng đều.

**Vì có thể không thấy tác dụng ngay, nên người dùng có khả năng dùng liều nhiều hơn để đạt được hiệu quả mong muốn nhanh hơn. Điều đó gây ra nguy cơ sử dụng quá mức.**

Những người sử dụng quá nhiều cần sa thường sẽ cảm thấy buồn ngủ, lo âu, sợ hãi hoặc căng thẳng. Họ có thể gặp vấn đề về thị lực. Họ sẽ thường xuyên cảm thấy buồn nôn và có thể bị nôn mửa.

Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy bình tĩnh. Thường thì những tác dụng này sẽ hết sau vài giờ.

### Nguy cơ đối với những người sử dụng cần sa lâu dài

Ảnh hưởng của việc sử dụng cần sa lâu dài đến lão hóa hiện đang được nghiên cứu. Người cao tuổi, những người đã sử dụng cần sa trong suốt cuộc đời có thể là nhóm có nguy cơ cao bị suy giảm nhận thức. Có một số nghiên cứu chỉ ra rằng những người sử dụng lâu dài trong đời có những thay đổi trong não bộ. Những thay đổi này có thể gia tăng tình trạng suy giảm tinh thần do tuổi tác.

## Sử dụng cần sa và thức uống có cồn



**Sử dụng thức uống có cồn và cần sa (THC) cùng lúc có thể dẫn đến suy giảm sức khỏe nhanh chóng hơn** so với khi chỉ sử dụng một trong hai loại đó. THC hoạt động trên các thụ thể cannabinoid trong não, điều đó có thể dẫn đến các ảnh hưởng và suy giảm nhận thức. Thức uống có cồn ảnh hưởng nặng nề đến các kỹ năng vận động vì mức độ ảnh hưởng của chất này

đến hệ thần kinh trung ương nhưng thức uống có cồn cũng có thể ảnh hưởng đến nhận thức. Khi một người uống thức uống có cồn và hút THC cùng lúc, thức uống có cồn có thể làm tăng lượng THC được hấp thụ vào cơ thể. Điều này có thể gây ra tình trạng nồng độ THC cao hơn và tăng khả năng gặp phải các tác dụng phụ khó chịu do THC, tăng nguy cơ ngộ độc thức uống có cồn và nguy cơ cao hơn về các hành vi như suy giảm khả năng lái.

Vẫn chưa có nghiên cứu đầy đủ về trường hợp dùng đồng thời thức uống có cồn và CBD. Tuy nhiên, thức uống có cồn và CBD đều là chất giúp thư giãn và vì vậy những tác dụng này có thể mạnh hơn và kéo dài hơn khi dùng đồng thời hai chất này. CBD có thể làm giảm tác động của thức uống có cồn đối với cơ thể, nhưng vẫn chưa hiểu rõ đầy đủ về tác dụng này. Người ta cũng đưa ra giả thuyết rằng thức uống có cồn có thể tương tác với CBD ngay cả khi quý vị sử dụng chúng cách nhau vài giờ. Khi sử dụng cả hai, hãy đảm bảo dùng liều lượng thấp trước cho đến khi quý vị nắm được mức độ phản ứng của cơ thể mình với hai loại này.

## Nguy cơ khi sử dụng cần sa và lão hóa

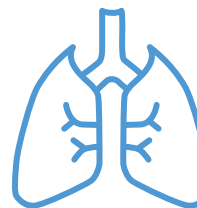
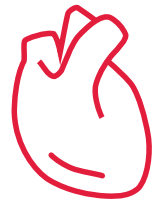
**Khi một người quyết định liệu có sử dụng cần sa hay không, giáo dục và tư vấn là yếu tố rất quan trọng để giúp họ hiểu cách sử dụng cần sa an toàn.**

**Đánh giá nguy cơ** là một phần quan trọng trong quá trình này. Lão hóa làm tăng thêm nguy cơ cho người cao tuổi, chẳng hạn, họ có thể bị bệnh mãn tính. Họ có thể đang dùng loại thuốc khác có thể khiến họ gặp nguy cơ khi sử dụng cần sa trị liệu.



**Hầu hết các nghiên cứu về cần sa mô tả nguy cơ do THC hơn là CBD.** Đó là bởi vì THC là chất gây nghiện và tác động đến tâm thần — gây ảnh hưởng đến não bộ và hệ thần kinh. Sử dụng THC quá mức được cho rằng có liên quan đến việc làm gia tăng tình trạng trầm cảm, lo âu, các cơn hoảng loạn và các triệu chứng chuyển biến xấu thêm ở những người mắc chứng rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (PTSD).

**Sử dụng cần sa cũng có thể dẫn đến nhiều nguy cơ hơn cho bệnh tim và đột quỵ.** Cần sa có thể dẫn đến tình trạng tăng cứng động mạch. Người cao tuổi mắc các bệnh về tim có nguy cơ lớn hơn. Hút cần sa có thể làm tăng huyết áp và nhịp tim. Tác dụng bất lợi này làm tăng nguy cơ đột quỵ, đau tim hoặc rối loạn nhịp tim (nhịp tim không đều) ở những người mắc bệnh tim. Cần sa cũng có thể làm giảm huyết áp, có thể khiến người dùng bị ngất xỉu và té ngã.



**Khói cần sa chứa nhiều chất có hại tương tự như khói thuốc lá.** Giống như việc hút thuốc lá, hút cần sa cũng có thể làm hỏng phổi của quý vị và có thể gây ra các triệu chứng giống như viêm phế quản, ho và thở khò khè. Hít khói cần sa điện tử được cho là ít có hại hơn so với hút cần sa, nhưng hình thức này không phải là hoàn toàn không có hại.

# Lão hóa và cần sa

## Cần sa và tác dụng của cần sa đến cơ thể lão hóa

Chúng ta biết rất ít về cách cơ thể chuyển hóa cần sa khi chúng ta có tuổi. Nghiên cứu vẫn còn hạn chế và cần sa hiện vẫn đang được nghiên cứu.



## Chúng ta biết rằng cơ thể chúng ta thay đổi theo tuổi tác

Cần sa có thể gây ra các tác dụng khác nhau giữa người cao tuổi và người trẻ tuổi. Ví dụ, cần sa gây tác dụng đến các phần não bộ liên quan đến học tập, trí nhớ và ra quyết định. Những phần não bộ tương tự này thay đổi theo tuổi tác và hoạt động kém đi. Các tác dụng của cần sa có thể làm suy giảm thêm chức năng não ở người cao tuổi.

**Khi bác sĩ kê đơn bất kỳ loại thuốc gây nghiện nào, họ phải nghĩ đến những yếu tố sau:**

1. Quá trình thuốc đi vào, đi qua và đi ra khỏi cơ thể (**được lực học**). Yếu tố này bao gồm thời gian cần thiết để cơ thể hấp thụ, lưu thông và có tác dụng tích cực nhiều như thế nào (**sinh khả dụng và phân phối**), và tốc độ thanh thải khỏi hệ thống (**chuyển hóa và bài tiết**).
2. Thuốc ảnh hưởng đến cơ thể (**được động học**) như thế nào.

Ngoài ra, các chuyên gia y tế cũng phải suy xét về liều lượng. Có những thay đổi liên quan đến tuổi tác trong chức năng gan và thận, mỡ trong cơ thể, cũng như hệ tiêu hóa. Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của một loại thuốc và mức liều lượng.

Những thay đổi cơ thể liên quan đến tuổi tác cũng ảnh hưởng đến tốc độ đào thải cần sa khỏi cơ thể. Quá trình này có thể mất nhiều thời gian hơn so với người trẻ tuổi.

## LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Thể dục nhịp điệu là thước đo mức độ cơ thể của quý vị có thể vận động hoặc hoạt động tốt như thế nào trong thời gian dài hơn hai phút. Để tập được thể dục nhịp điệu, quý vị cần luyện chuyển động khối lượng lớn các cơ như cơ ở chân, thân và vai của quý vị. Quý vị cần thực hiện động tác này liên tục trong 10 phút trở lên trong mỗi lần và tổng số hoạt động của quý vị phải lên đến ít nhất 150 phút (2 tiếng rưỡi) mỗi tuần.

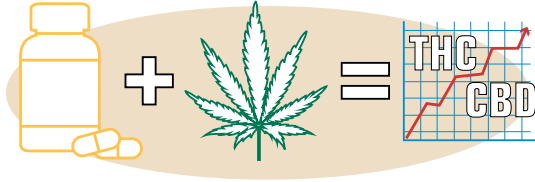
Nghiên cứu cho thấy rõ ràng rằng đây là lượng hoạt động thể chất tối thiểu từ trung bình đến mạnh mà chúng ta cần để duy trì sức khỏe.



## Tương tác thuốc với cần sa

Cần sa có thể gây trở ngại cho các thuốc kê toa và thuốc không kê toa khác. Dưới đây là một số ví dụ:

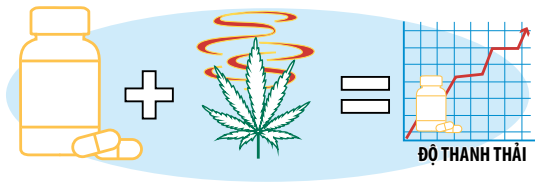
**Các loại thuốc khác có thể làm tăng nồng độ cannabinoid.**



**Cần sa có thể ảnh hưởng đến mức độ của các loại thuốc khác trong cơ thể. Cơ chế này có thể gây ra tác dụng phụ.**



**Sử dụng cần sa bằng hình thức hút có thể làm tăng độ thanh thải của các loại thuốc khác.**



**Cần sa có thể ảnh hưởng đến thuốc an thần. Các bác sĩ gây mê ngày càng hay hỏi bệnh nhân về việc sử dụng cần sa của họ trước khi phẫu thuật vì cần sa có thể ảnh hưởng đến lượng thuốc an thần cần thiết.**



## Sử dụng cần sa tiêu khiển và người cao tuổi

Người cao tuổi hiện nay là những người được sinh ra vào 'thời kỳ bùng nổ trẻ sơ sinh'. Họ đã tiếp xúc với 'cần sa' nhiều hơn khi còn trẻ và dễ chấp nhận việc sử dụng cần sa để tiêu khiển hơn so với các thế hệ trước.

Trong thế hệ người cao tuổi hiện tại, có những người đã sử dụng suốt đời, có những người chỉ sử dụng khi còn trẻ, và có những người mới sử dụng lúc về già. Chúng ta biết rất ít về các tác dụng và nguy cơ của cần sa đối với những người sử dụng suốt đời.

**THC trong cần sa đã trở nên có hoạt lực mạnh hơn nhiều trong những năm qua.** Vào những năm 1980, THC có trong cần sa khô trung bình là dưới 3%. Ngày nay có những chủng loại cần sa có thể chứa tới 30% THC.

Đây không phải là điều mà nhiều người sẽ chú ý đến khi còn trẻ. Nhưng bây giờ những người cao tuổi cần chú ý kỹ hơn.

**Khi chúng ta già đi, những thay đổi trong cơ thể có thể ảnh hưởng đến cách chuyển hóa cần sa và tác động của cần sa đến cơ thể quý vị.** Quý vị có thể có trải nghiệm không giống như khi quý vị còn trẻ. Cần sa cũng có thể tồn tại trong hệ thống cơ thể quý vị lâu hơn.



**Điều quan trọng là phải nói cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị có sử dụng cần sa, cho dù mục đích sử dụng của quý vị là để điều trị bệnh hay chỉ là tiêu khiển. Đây là một phần trong hồ sơ thuốc tổng thể của quý vị.**

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần biết quý vị sử dụng những gì và liều lượng đang dùng ra sao. Điều đó có nghĩa là quý vị cần sử dụng các sản phẩm cung cấp những thông tin đó. Nhờ đó, họ có thể đánh giá mức độ nguy hiểm của tương tác giữa cần sa và những loại thuốc khác.

## Nếu quý vị đang bắt đầu sử dụng cần sa (hoặc bắt đầu sử dụng lại cần sa) trong cuộc sống sau này

**Lưu ý về lượng THC** có trong sản phẩm hoặc chủng loại cần sa quý vị định sử dụng.

**THC: ?%**

**Hãy bắt đầu ở mức thấp nhất có thể** và tăng liều dần cho đến khi đạt được hiệu quả mong muốn.

**Hãy Sử Dụng Từ Từ**

**Tránh các loại cần sa tổng hợp bất hợp pháp** như K2 hoặc Spice. Có nguy cơ tác dụng phụ xấu hơn ở những người dùng cao tuổi do hoạt lực cao.

**Sản phẩm thay thế**

**Không kết hợp cần sa** với bất kỳ loại thuốc kích thích nào khác, kể cả thức uống có cồn. Nếu quý vị nghiện thức uống có cồn hoặc bất kỳ loại ma túy nào khác, quý vị sẽ có nguy cơ bị nghiện cần sa cao.



**Sử dụng cần sa trong môi trường an toàn.** THC được cho là kết nối với các thụ thể có ảnh hưởng đến khả năng phối hợp và giữ thăng bằng của cơ thể. Khi chúng ta già đi, nguy cơ té ngã trở thành mối quan ngại lớn hơn.



**Không lái xe** sau khi sử dụng cần sa, hành vi đó bị coi là bất hợp pháp ở Canada. Tình trạng suy giảm có thể kéo dài đến 24 giờ.



## Cần sa và sự thay đổi liên quan đến tuổi tác

Khi những người trẻ tuổi sử dụng THC cho mục đích tiêu khiển, mối quan ngại sẽ là sự tác động lên não bộ đang phát triển của họ. Đối với những người cao tuổi, mối lo ngại sẽ là cần sa ảnh hưởng đến cùng một phần não bộ thể hiện những thay đổi liên quan đến tuổi tác. **Chúng tôi vẫn chưa biết liệu cần sa có làm tăng tình trạng suy giảm tâm thần liên quan đến tuổi tác hay không.**



Hút cần sa có thể gây ra các vấn đề về hô hấp. Việc này cũng có thể làm tăng nhịp tim và huyết áp, cả hai yếu tố nguy cơ gây đột quỵ và các bệnh về tim. Dù quý vị có hút gì đi chăng nữa thì việc đó đều gây hại cho phổi của quý vị và có thể mang đến những nguy cơ giống như hút thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá tẩu, và các sản phẩm tương tự khác.



Hít khói điện tử cần sa (hít hơi qua một thiết bị điện tử) hiện đang là một lựa chọn phổ biến. Tuy ít có hại hơn so với hút thuốc, nhưng hình thức này không phải là hoàn toàn không có hại. Chúng tôi cũng vẫn chưa biết những ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe của việc hít phải các chất có trong các sản phẩm hít khói điện tử.



**Nếu quý vị hoặc gia đình của quý vị có tiền sử bệnh tâm thần** hoặc nếu quý vị đang có vấn đề về sức khỏe tâm thần, hãy tránh sử dụng cần sa cho mục đích tiêu khiển.

# Trao đổi với bác sĩ của quý vị về cần sa

## Sử dụng cần sa trị liệu và người cao tuổi

Việc sử dụng cần sa cho mục đích y tế hoặc trị liệu ở người cao tuổi nên được điều chỉnh phù hợp với từng người. Cần tính đến:

- các triệu chứng cần điều trị,
- mức độ nghiêm trọng của (các) triệu chứng,
- các vấn đề sức khỏe khác, và
- các tác dụng phụ không mong muốn có thể xảy ra.

Bảng trên trang 44 là một chuỗi các câu hỏi gợi ý mà quý vị có thể muốn tự hỏi chính mình nếu quý vị đang cân nhắc việc sử dụng cần sa cho mục đích điều trị.

## LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và TUỔI THỌ

*Có ai đã từng nhắc quý vị “hãy từ tốn” khi quý vị đã lớn tuổi chưa?*

Quý vị có cảm thấy mình quá già để vận động thể chất không?

Ở Canada, chúng tôi đánh giá cao việc giúp đỡ những người cao tuổi khi họ ốm, nhưng chúng tôi không làm được gì nhiều để khuyến khích mọi người giữ gìn sức khỏe.

Nghiên cứu cho thấy những người cao tuổi có lợi nhiều hơn bất kỳ ai khi vận động 30-60 phút mỗi ngày. Nói chung, quý vị càng vận động nhiều, quý vị sẽ càng cảm thấy tốt hơn. Quý vị có thể giảm tới 50% nguy cơ mắc bệnh. Vì vậy, hãy tích cực năng động!

Chủ đề	Chi tiết
<b>Lý do sử dụng cần sa</b>	Ví dụ: đau, kích động, giảm cân, mất ngủ, lo âu
<b>Các lựa chọn điều trị</b>	Quý vị đã tìm kiếm các lựa chọn điều trị khác chưa? Ví dụ: liệu pháp tâm lý, vật lý trị liệu, các loại thuốc khác
<b>Quý vị mong đợi điều gì</b>	Khoa học nói gì về việc sử dụng cần sa để điều trị tình trạng này? Làm thế nào để so sánh với các thông tin mang tính giai thoại (câu chuyện) từ những người đã sử dụng?
<b>Các tác dụng phụ có thể xảy ra</b>	Ví dụ: nguy cơ mắc các bệnh về tim hoặc đột quỵ nguy cơ bị té ngã các vấn đề sức khỏe tâm thần tương tác với các loại thuốc khác suy giảm nhận thức suy giảm khả năng lái xe
<b>Đánh giá nguy cơ</b>	Sự cải thiện tiềm năng về các triệu chứng và chất lượng cuộc sống của quý vị có lớn hơn nguy cơ không?
<b>Bắt đầu sử dụng</b>	Bắt đầu với liều thấp nhất có thể. Nếu quý vị là người mới sử dụng, phải nghĩ đến việc cần có ai đó ở cùng quý vị trong lần thử đầu tiên. Tìm một nơi an toàn và thoải mái. Ghi lại nhật ký hoặc ghi chú về liều lượng sử dụng và cảm giác của quý vị (xem trang 50). Cùng với gia đình hoặc bạn bè của quý vị theo dõi các tác dụng phụ và đảm bảo sự an toàn của quý vị.
<b>Đánh giá</b>	Có lợi khi sử dụng không? Có tác dụng phụ nào không? Lợi ích có lớn hơn tác dụng phụ không? Quý vị có nên thay đổi liều lượng không? Liều cao hơn hay thấp hơn? Quý vị có nên thử một phương pháp dùng khác không?

## Trao đổi với bác sĩ của quý vị

Cần sa ngày càng được quảng cáo nhiều hơn về các lợi ích sức khỏe, nhưng nhiều thành viên trong cộng đồng y tế do dự khi kê đơn hoặc có thể khuyến cáo không nên sử dụng.

Đó là bởi vẫn còn rất ít bằng chứng khoa học về những nguy cơ và lợi ích, đặc biệt là với người cao tuổi. Hiệp Hội

Y Khoa Canada đã nói rằng điều này làm cho các bác sĩ khó đưa ra sự tư vấn tốt cho bệnh nhân của họ và kiểm soát liều lượng cũng như các tác dụng phụ.

Điều này đòi hỏi phải có một cuộc trao đổi thẳng thắn và cởi mở giữa quý vị và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Bảng ở trang 46 có thể giúp quý vị sắp xếp những suy nghĩ và câu hỏi của mình để có thể cùng nhau lập kế hoạch điều trị.

Nếu bác sĩ gia đình của quý vị không cảm thấy thoải mái khi tư vấn về việc sử dụng cần sa hoặc không được đào tạo về kê đơn cần sa, quý vị có thể chọn đến một phòng khám hoặc trạm khám bệnh được cấp phép sử dụng cần sa.

Nhưng bác sĩ gia đình của quý vị vẫn đóng vai trò quan trọng. Ví dụ, bác sĩ gia đình của quý vị có thể xác định các nguy cơ đối với quý vị, chẳng hạn như vấn đề tương tác thuốc. Quý vị sẽ cần thông tin này khi đến nơi khác để lấy cần sa.



## Câu hỏi đặt ra cho bác sĩ của quý vị

- Cần sa có tác dụng với tôi không?
- Tôi có nên lo lắng về các ảnh hưởng hoặc tác dụng phụ đến sức khỏe không?
- Cần sa có tương tác với bất kỳ loại thuốc nào tôi đang dùng không?
- Khi sử dụng cần sa thì tôi sẽ có thể ngừng các loại thuốc kê đơn khác không?
- Phương pháp tốt nhất hoặc an toàn nhất cho tôi khi dùng cần sa dựa trên bệnh sử của tôi là gì?
- Tôi nên thăm khám với bác sĩ bao lâu một lần?
- Tôi có nguy cơ trở nên phụ thuộc vào cần sa không? Có những dấu hiệu nào cần chú ý?



Hãy Là Người Thông Thái

### LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và SỨC KHỎE TIM MẠCH

Thói quen hoạt động thể chất trong nhiều năm có thể giúp bảo vệ chống lại các bệnh về tim. Các nhà nghiên cứu đã tìm ra rằng hoạt động thể chất có thể giúp làm giảm nhịp tim khi nghỉ ngơi, giảm huyết áp, cải thiện thể lực.

Các nghiên cứu cho thấy những người đàn ông và phụ nữ lớn tuổi thường xuyên tập thể dục sống lâu hơn và không phát triển các bệnh về tim thường xuyên như những người không tập thể dục.

Ba mươi phút tập thể dục vừa phải vào hầu hết các ngày trong tuần khá dễ để thực hiện. Nguyên tắc duy nhất là tim của quý vị phải đập nhanh hơn một chút và khiến quý vị thở khó hơn một chút. Đi bộ nhanh hơn bình thường giúp quý vị nắm được mức vận động quý vị cần phải thực hiện là như thế nào.



# Liều lượng và tình trạng sức khỏe của quý vị

## Hướng dẫn liều dùng thuốc đã được phê duyệt cho tình trạng sức khỏe của tôi

Có rất ít nghiên cứu về cần sa cho người cao tuổi, vì vậy không có quy định chính thức nào về liều lượng hoặc lựa chọn công thức (cách dùng cần sa).

Cho đến hiện tại, lời khuyên tốt nhất về việc tìm hiểu xem cách cơ thể quý vị phản ứng với cần sa là: “Bắt đầu với liều thấp và dùng từ từ.” Bắt đầu từ từ và tăng liều được gọi là ‘phép chuẩn độ.’

Sau đây là một hướng dẫn hiện hành khác — nếu quý vị đang thử dùng lần đầu tiên, hãy dùng liều của quý vị vào buổi tối hoặc ban đêm. Điều đó giúp hạn chế các vấn đề do các tác dụng phụ. Bắt đầu chỉ với một liều mỗi ngày. Điều này giúp cho quý vị có thể đánh giá xem tác dụng kéo dài bao lâu. Quý vị nên tránh dùng liều gấp đôi vì điều này có thể dẫn đến các tác dụng phụ xấu.

**Hãy nhớ:** phần này chỉ phục vụ cho mục đích cung cấp thông tin. Sách không nhằm mục đích đưa ra lời khuyên y tế hoặc được giải thích hoặc sử dụng như một tiêu chuẩn hành nghề y tế.

## Hướng dẫn về liều bắt đầu sử dụng cho mục đích tiêu khiển

### Sản phẩm chứa THC cao hơn

**Liều khởi đầu của THC là 2,5 mg, một lần mỗi ngày,** nhưng liều này có thể bắt đầu thấp tới 1,25 mg đối với người cao tuổi, đặc biệt là những người chưa từng dùng cần sa.

Liều này có thể tăng từ 1,25 mg đến 2,5 mg cho đến khi đạt được hiệu quả mong muốn.

**Cảnh báo:** Liều trên 25-30 mg THC mỗi ngày làm tăng nguy cơ gặp các tác dụng phụ xấu.

Các chế phẩm THC dạng uống thường dễ đánh giá hơn các sản phẩm dạng hít. Đó là do nhà sản xuất có thể tính chính xác hơn về nồng độ.

Nếu quý vị đang sử dụng một sản phẩm dạng hít, giống như một ‘điếu’ (được gọi là “điếu cuộn sẵn”) hoặc thiết bị hít khói điện tử, liều bắt đầu là 1 lần hít sản phẩm có THC tối đa 9% mỗi ngày một lần. Có thể tăng lên 1 lần hít, 4 lần mỗi ngày. Bốn lần một ngày sẽ dẫn đến lượng dùng khoảng nửa ‘điếu’ mỗi ngày hoặc 400 mg. Lượng THC quý vị hấp thụ bằng cách hít vào khoảng 25% tổng số THC trong một ‘điếu’. Nhưng sự hấp thụ bị ảnh hưởng bởi thời gian quý vị nín thở sau khi hít vào và bao nhiêu lần hít vào.

## Hướng dẫn về liều bắt đầu sử dụng cho mục đích điều trị

### Các sản phẩm dầu ăn có CBD cao và THC thấp

**Chúng ta biết rằng CBD thường được dung nạp tốt, ngay cả ở liều cao hơn.**

**Liều bắt đầu của CBD thường được kê là 5 mg, một lần một ngày.**

Ví dụ, một viên nhai CBD thường chứa 5 mg CBD. Một viên gel mềm có thể chứa 5 mg hoặc 0,25 ml dầu cần sa chứa 20 mg CBD mỗi ml.

Liều lượng quý vị dùng và liệu quý vị có cần tăng liều hay không, tùy thuộc vào (các) tình trạng và lý do sức khỏe của quý vị khi dùng CBD.

- Với dầu CBD, hãy bắt đầu với liều thấp 0,1 ml dầu (tức là 2 mg CBD với 1,5 mg/ml trở xuống THC hoặc không có THC) một lần mỗi ngày và tăng dần nếu cần. Tăng liều 0,1 ml mỗi ngày hoặc cách ngày cho đến khi quý vị đạt được hiệu quả điều trị mong muốn cho các triệu chứng của mình.
- Các sản phẩm dầu từ các nhà sản xuất được cấp phép thường có kèm một ống tiêm cho quý vị sử dụng để đo liều lượng dầu quý vị sử dụng. Điều này cho phép quý vị tăng liều theo từng mức 0,1 ml nếu cần thiết.
- Khi quý vị đã tìm ra liều phù hợp với bản thân trong một sản phẩm dầu, quý vị có thể sẽ không cần phải tăng liều sử dụng. Thông thường, quý vị sẽ không tăng liều dùng cho phép theo những lợi ích. Điều đó có nghĩa là quý vị sẽ không cần phải dùng ngày càng nhiều hơn.

## Nhật ký sử dụng cá nhân của quý vị

Ngày \_\_\_\_\_ Sản phẩm \_\_\_\_\_ Liều lượng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng trước khi sử dụng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng sau khi sử dụng \_\_\_\_\_

Thời hạn tác dụng \_\_\_\_\_

Ngày \_\_\_\_\_ Sản phẩm \_\_\_\_\_ Liều lượng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng trước khi sử dụng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng sau khi sử dụng \_\_\_\_\_

Thời hạn tác dụng \_\_\_\_\_

Ngày \_\_\_\_\_ Sản phẩm \_\_\_\_\_ Liều lượng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng trước khi sử dụng \_\_\_\_\_

Các triệu chứng sau khi sử dụng \_\_\_\_\_

Thời hạn tác dụng \_\_\_\_\_

## Tài liệu tham khảo và nguồn dữ liệu

### Nghiên Cứu Tài Liệu

[www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf](http://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf)

### Quy Định Lãnh Thổ và Tỉnh

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html)

### Chính Phủ Canada – Cần Sa ở Canada: Tìm Hiểu Sự Thật

[www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html](http://www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html)

### Cần Sa – Chính Phủ Canada

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html)

### Sử Dụng Cần Sa trong Y Tế – Chính Phủ Canada

[www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html)

### Hiệp Hội Y Tế Công Cộng Canada – Cần Sa

[www.cpha.ca/cannabasics](http://www.cpha.ca/cannabasics)

### Thông Tin về Cần Sa cho Người Lớn Tuổi – Y Tế Công Cộng Ottawa

[www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx](http://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx)

### Cần Sa trong Y Tế và Bệnh Viêm Khớp – Hiệp Hội Viêm Khớp Canada

[arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis](http://arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis)



### LÃO HÓA NĂNG ĐỘNG và ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Đôi khi mọi người cho rằng té ngã và chấn thương, ung thư và các bệnh mãn tính như tiểu đường và bệnh tim là một phần tự nhiên do già đi. Nhưng nghiên cứu cho chúng ta biết rằng những tình trạng này có thể xảy ra do chúng ta không hoạt động đủ hoặc không có một chế độ ăn uống lành mạnh. Nếu chúng ta chọn vận động kết hợp ăn uống lành mạnh, chúng ta có thể làm chậm quá trình tiến triển của bệnh tiểu đường, bệnh tim và một số bệnh ung thư. Điều này cũng giúp ngăn ngừa bị té ngã và chấn thương.

### Cần Sa và Điều Trị Chứng Sa Sút Trí Tuệ –

*Alzheimer's Society of Canada (Hiệp Hội Bệnh Alzheimer Canada)*

[alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia](http://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia)

### Cần Sa và Thuốc của Quý vị [Đồ Họa Thông Tin] –

*Canadian Centre on Substance Abuse and Addiction*

*(Trung Tâm Canada về Lạm Dụng và Nghiện Chất Gây Nghiện)*

[www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic](http://www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic)

*Canadian Coalition For Seniors' Mental Health (Liên Minh Vì Sức Khỏe Tâm Thần Người Lớn Tuổi Canada) – danh sách các nguồn dữ liệu trực tuyến về rối loạn sử dụng cần sa*

[ccsmh.ca/cannabis-guidelines/](http://ccsmh.ca/cannabis-guidelines/)

### Trung Tâm Canada về Lạm Dụng và Nghiện Chất Gây Nghiện – Cần Sa

[www.ccsa.ca/cannabis](http://www.ccsa.ca/cannabis)

### Cần Sa và Việc Đi Lại Giữa Các Quốc Gia

[travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel](http://travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel)

### Cần sa ở mỗi Tỉnh và Vùng Lãnh Thổ

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html)

### Nhân Khẩu Học Sử Dụng Cần Sa

[www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm)

### Ghi Nhận Sản Phẩm Cần Sa

[www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html)

### Lão Hoá Năng động

[www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm](http://www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm)

### Sử dụng Cần Sa và Người Trưởng Thành ở Canada

[www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm](http://www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm)

## Việc đặt mua ấn phẩm *Hãy Là Người Thông Thái* là rất dễ dàng

Để đặt một tập sách *Hãy Là Người Thông Thái* miễn phí cho mục đích cá nhân, quý vị có thể đặt hàng qua trang web của chúng tôi, gọi điện hoặc gửi thư cho chúng tôi. Nếu quý vị muốn có nhiều hơn một ấn phẩm cho tổ chức, vui lòng đặt hàng qua trang web.

Trực tuyến	Điện thoại	Đường bưu điện
<a href="http://activeagingcanada.ca">activeagingcanada.ca</a>	1-800-549-9799	Active Aging Canada (Tổ chức Lão Hóa Năng Động Canada) P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

## Lưu ý

### Tư vấn viên

Cơ sở: **Patsy Beattie-Huggan**  
The Quaich

Quản lý: **Tonia Hearst**

Bản Dịch Tiếng Pháp: **Claire Jobidon**

Chỉ Đạo Nghệ Thuật: **Ward Maxwell**

Chỉnh Sửa Ngôn Ngữ: **Sally McBeth**  
Clear Language and Design

Tiếp Thị Kỹ Thuật Số:

**Kyle McTaggart**

Park House Solutions

Quản Lý Web:

**Andrew Wilczynski**

New Concept Design

Dịch Thuật Ngôn Ngữ:

**Lilia Zaytseva**

Universum Translation & Consulting



## Lưu ý

## Lưu ý



**Active Aging Canada**  
**P.O. Box 143, Stn. Main**  
**Shelburne ON**  
**L9V 3L8**

Số điện thoại miễn phí 1-800-549-9799  
Số điện thoại 519-925-1676  
Email [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
Trang web [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Anh  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Farsi  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Pháp  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Đức  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Hy Lạp  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Ý  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Hàn  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Trung Giản Thể  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Ba Lan  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Bồ Đào Nha  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Punjabi  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Nga  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Tagalog  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Tamil  
Tài liệu này có sẵn bằng tiếng Việt

**Các thông tin dựa trên  
bằng chứng để hướng  
dẫn người cao tuổi về  
các sản phẩm cần sa và  
tác dụng của cần sa.**