

TẬP HUẤN

TƯ VẤN VÀ ĐIỀU TRỊ CAI NGHIỆN

THUỐC LÁ CHO CÁN BỘ Y TẾ

**Bài 7: Đánh giá mức độ phụ thuộc nicotine.
Đánh giá bệnh nhân trước điều trị, lập kế hoạch
điều trị và các chỉ số đánh giá kết quả cai thuốc**

Nội dung

- I. Các phương pháp đánh giá mức độ cơ thể phụ thuộc Nicotin
- II. Đánh giá bệnh nhân trước điều trị
- III. Xây dựng kế hoạch điều trị.
- IV. Các chỉ số đánh giá kết quả cai thuốc

I. CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ CƠ THỂ PHỤ THUỘC NICOTIN

Các công cụ đánh giá mức độ phụ thuộc Nicotin

- 1) Đánh giá mức độ phụ thuộc Nicotin bằng bộ câu hỏi
Fagerstrom
- 2) Đánh giá bằng máy đo CO

Phương pháp Fagerström - Đánh giá mức độ cơ thể phụ thuộc Nicotin (Bộ câu hỏi đầy đủ)

1. Bao lâu sau khi thức dậy, anh/chị hút điếu thuốc lá đầu tiên?	Trong vòng 5 phút	3
	6-30 phút	2
	31-60 phút	1
	Sau 60 phút	0
2. Vào ngày anh/chị hút thuốc, anh/chị hút bao nhiêu điếu thuốc lá mỗi ngày?	10 hoặc ít hơn	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 hoặc nhiều hơn	3
3. Anh/chị có thấy khó khăn khi không hút thuốc ở những nơi cấm hút thuốc như nhà thờ, thư viện, rạp chiếu phim, v.v...?	Có	1
	Không	0
4. Thời điểm hút thuốc nào mà anh/chị thấy khó bỏ nhất?	Khi hút điếu đầu tiên vào buổi sáng	1
	Tất cả những lần hút thuốc khác	0
5. Anh/chị có thường xuyên hút thuốc vài giờ sau khi thức dậy hơn so với những thời điểm khác trong ngày không?	Có	1
	Không	0
6. Khi anh/chị bị ốm nặng mà thời gian phần lớn là nằm trên giường thì anh/chị có hút thuốc không?	Có	1
	Không	0

Phương pháp Fagerström

Đánh giá mức độ cơ thể phụ thuộc Nicotin

- Đây là một công cụ chuẩn để đánh giá mức độ cơ thể phụ thuộc nicotin.
- Chỉ mất vài phút để hoàn thành bộ câu hỏi
- **Điểm số:**
 - 0-2 Mức độ phụ thuộc rất thấp
 - 3-4 Mức độ phụ thuộc thấp
 - 5 Mức độ phụ thuộc ở mức trung bình
 - 6-7 Mức độ phụ thuộc cao
 - 8-10 Mức độ phụ thuộc rất cao
- **Kết quả:** đối với bệnh nhân có mức độ phụ thuộc nicotin cao hoặc rất cao thì cần được cân nhắc sử dụng liệu pháp thay thế nicotin

Phương pháp Fagerström

Kiểm tra sự phụ thuộc nicotin (Bộ câu hỏi rút gọn)

Bao lâu sau khi thức dậy buổi sáng anh/chị hút điều thuốc lá đầu tiên?	Trong vòng 5 phút	3
	6-30 phút	2
	31-60 phút	1
	Hơn 60 phút	0
Vào ngày anh/chị hút thuốc, anh/chị hút bao nhiêu điều thuốc lá mỗi ngày?	10 hoặc ít hơn	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 hoặc nhiều hơn	3

Diễn giải:

0-2 Mức độ phụ thuộc thấp

3-4 Mức độ phụ thuộc vừa phải

5-6 Mức độ phụ thuộc cao và rất cao

Đo CO khí thở

Khí CO là gì?

- ❖ Khí cacbon monoxit (CO) là một chất khí không màu, không mùi, và có độc tính cao. Nó được tạo ra do sự đốt cháy không hoàn toàn của cacbon và hợp chất của cacbon. Các nguồn tạo ra khí CO như khí thải xe máy, ô tô, khói và khói thuốc...
- ❖ CO, hắc ín và nicotine là những thành phần chính của khói thuốc lá. Tất cả những chất này đều gây hại tới sức khỏe con người:
 - ✓ CO chủ yếu ảnh hưởng đến phổi, tim và mạch máu và ở phụ nữ mang thai, CO đi vào máu của thai nhi và giảm cung cấp oxy ở thai nhi.
 - ✓ Khi hít khói thuốc lá, CO được hấp thu vào máu qua niêm mạc phổi.
 - ✓ Oxy được vận chuyển trong máu bởi các tế bào hồng cầu. CO có ái lực với hemoglobin trong hồng cầu mạnh gấp 230-270 lần so với oxy nên khi được hít vào phổi CO sẽ gắn chặt với Hb hình thành COHb do đó máu không thể chuyên chở oxy đến tế bào.

CO có tác động như thế nào đến cơ thể?

- **Tim:** tim phải làm việc nhiều hơn (đập nhanh hơn) để có đủ oxy cho tất cả các bộ phận của cơ thể. Tim cũng nhận được ít oxy hơn, chính điều này cũng gây nguy cơ tổn thương tim.
- **Tuần hoàn:** COHb làm cho các động mạch dày lên do phủ một lớp chất béo, điều này gây ra các vấn đề về tuần hoàn và huyết áp cao sẽ làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ. Bàn tay và bàn chân có thể trở lên lạnh hơn do giảm lượng máu lưu thông đến các chi.
- **Thở:** việc giảm cung cấp oxy làm bạn cảm thấy rất khó thở khi hoạt động thể lực nhiều hơn do ít khí oxy được dự trữ sẵn. Thiếu oxy cũng có thể làm bạn cảm thấy mệt mỏi và mất tập trung.
- **Mang thai:** việc cung cấp oxy là cần thiết cho sự phát triển của trẻ, oxy sẽ giảm đi khi bà mẹ mang thai hút thuốc. Điều này làm tăng nguy cơ trẻ sinh ra bị nhẹ cân, hoặc bị khuyết tật, thậm chí có nguy cơ về hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh.

Kết quả đo CO phản ánh gì? (1)

PPM (Parts Per Million) – đơn vị phần triệu.

- Đo CO trong hơi thở ra (ppm) cho thấy lượng CO trong phổi và máu, đây là chỉ số đo lường gián tiếp lượng COHb trong máu – là mức CO trong máu
- % COHb là tỷ lệ tế bào hồng cầu mang CO thay vì oxy.
- Lượng CO sẽ đạt mức cao nhất vào cuối ngày, khi người hút thuốc đã hút hầu hết hoặc tất cả số điều thuốc mà họ thường hút trong ngày và tạo ra mức CO cao. CO nhanh chóng được đào thải ra khỏi cơ thể, thời gian bán hủy là 5 giờ và trong vòng 24-48 giờ nếu không hút thuốc, lượng CO sẽ bằng lượng CO của người không hút thuốc (dưới 6 ppm).

Kết quả đo CO phản ánh gì? (2)

PPM (Parts Per Million) – đơn vị phần triệu.

- Lượng CO trong hơi thở ra cũng là một chỉ số về mức độ các chất độc hại khác có trong khói thuốc lá
- Kết quả đo CO không phản ánh chính xác số điều thuốc được hút, nó là chỉ số phản ánh lượng khói thuốc người hút thuốc đã hít vào.
- Kết quả đo CO có thể giúp tư vấn viên giúp người hút thuốc có những điều chỉnh phương pháp hoặc cách cung cấp nicotine.

Source: www.covita.net

Tại sao cần đo CO?

- CO dễ dàng được đo thông qua hơi thở - đo CO dễ dàng tiến hành, không phải lấy máu và có chi phí-hiệu quả cao. Là phương tiện đánh giá tình trạng hít thuốc với một số lượng lớn khách hàng.
- Đây là một công cụ lâm sàng độc lập, cung cấp những bằng chứng có giá trị trong việc xác định, đánh giá và điều trị cai nghiện thuốc lá.
- Đo CO trong hơi thở dễ dàng thực hiện bởi các cán bộ không cần có kỹ thuật chuyên môn sâu

Lợi ích của đo CO

Máy đo CO là một công cụ đơn giản giúp bạn theo dõi và đánh giá:

- Lượng CO trong hơi thở hình thành mối liên kết giữa cơ thể và việc hút thuốc
- Chỉ số sinh học cho thấy các nguy cơ sức khỏe
- Theo dõi thường xuyên và kiểm tra được tiến trình và thay đổi hành vi
- Lượng CO có tương quan lớn với mức độ nghiện thuốc lá (mức độ nicotine trong huyết thanh và mức độ nghiện thuốc lá)
- Hỗ trợ tích cực cho quá trình động viên và khuyến khích bệnh nhân
- Chỉ số sinh-hóa đánh giá chương trình cai nghiện thuốc lá

MÁY ĐO CO



Các thiết bị đi kèm máy

1. Pin

2. Ống D

3. Máy đo

4. Ống thổi

5. Dung dịch rửa tay

6. Túi đựng



6



1



2



3



5



4



Chỉ số CO



Màu sắc	Màu đèn LED	Nội dung diễn tả	Người trưởng thành	Trẻ vị thành niên
	Xanh lá cây	Không hút thuốc	0-6	0-4
	Vàng	Vùng nguy hiểm, nghi ngờ hút thuốc (danger zone)	7-10	5-6
	Đỏ mức 1	Người hút thuốc	11-15	7-10
	Đỏ mức 2	Thường xuyên hút thuốc	16-25	11-15
	Đỏ mức 3	Nghiện thuốc	26-35	16-25
	Đỏ mức 4	Nghiện thuốc nặng	36-50	26-35
	Đỏ cao nhất (flashing)	Nghiện thuốc rất nặng	51+	36+

Trình diễn và thực hành đo CO

II. ĐÁNH GIÁ BỆNH NHÂN TRƯỚC ĐIỀU TRỊ

(đánh giá ban đầu bệnh nhân)

A. Thông tin chung

- 1) Thông tin liên lạc của bệnh nhân
- 2) Thông tin của bác sĩ điều trị, cơ sở điều trị

B. Thông tin cá nhân

- 1) Giới tính
- 2) Tuổi
- 3) Trình độ học vấn
- 4) Dân tộc
- 5) Tình trạng hôn nhân
- 6) Nghề nghiệp
- 7) Thu nhập hộ gia đình
- 8) Số lượng trẻ em trong gia đình

C. Tình trạng hút thuốc lá

- 1) Hành vi, thói quen hút thuốc lá
- 2) Hành vi, thói quen hút thuốc lòn

D. Những lần cai thuốc trước đây

❖ Số lần cai thuốc lá

❖ Kinh nghiệm trong 3 lần cai thuốc lá gần đây nhất

- Thời gian: bắt đầu & kết thúc
- Độ tuổi
- Phương pháp cai thuốc lá
- Khoảng thời gian áp dụng phương pháp cai thuốc lá
- Các loại thuốc hỗ trợ cai đã sử dụng (thuốc thay thế Nicotin hoặc Zyban)
- Các loại tư vấn đã tham gia (tư vấn nhóm, tư vấn cá nhân, tư vấn qua điện thoại, hoặc chương trình hỗ trợ cai thuốc lá khác)
- Nguyên nhân tái nghiện

E. Các triệu chứng cai thuốc trước đây

Kích động/khó chịu

Khó tập trung

Thèm ăn/tăng cân

Tức giận/cáu giận

Mệt mỏi

Tâm trạng chán nản

Lo âu, bồn chồn/kích động

Cảm thấy mất phương hướng

Thiếu kiên nhẫn/trần trọc

Thèm thuốc lá

Bực bội

Mất ngủ

Triệu chứng khác (ghi rõ) :

F. Các yếu tố kích thích hút thuốc

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Khi làm việc | <input type="checkbox"/> Khi cần tập trung | <input type="checkbox"/> Sau bữa ăn |
| <input type="checkbox"/> Khi tham gia họp | <input type="checkbox"/> Khi uống cà phê, chè, hoặc soda | <input type="checkbox"/> Khi thư giãn |
| <input type="checkbox"/> Khi thấy lo lắng | <input type="checkbox"/> Khi ở gần những người hút thuốc (người nhai thuốc lá) | <input type="checkbox"/> Khi uống rượu |
| <input type="checkbox"/> Bị căng thẳng | <input type="checkbox"/> Khi thấy cô đơn, buồn chán | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Khác, ghi rõ | | |

G. Quyết tâm và mức độ tự tin cai thuốc hiện tại

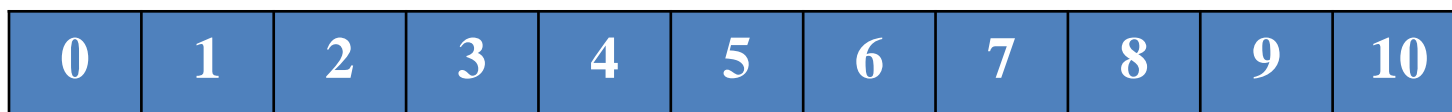
1. Trong thang đo từ 0 – 10, anh/chị đánh giá **mức độ tự tin** của anh/chị như thế nào về việc có thể **cai thuốc lá/thuốc lào hoàn toàn** hoặc **duy trì cai thuốc lá/thuốc lào** nếu anh/chị muốn cai? Trong đó, thang điểm 0 là không tự tin chút nào và 10 là rất tự tin.



Không tự tin chút
nào

Rất tự
tin

2. Trong thang đo từ 0 – 10, việc anh/chị **cai thuốc lá/thuốc lào hoàn toàn** quan trọng như thế nào với anh/chị? Trong đó 0 là không quan trọng và 10 là cực kỳ quan trọng.



Không quan
trọng

Cực kỳ
quan trọng

H. Những căng thẳng hiện tại

Cái chết của người thân

Nhiều việc nhỏ gây căng thẳng hàng ngày (liên quan đến tiền bạc, những người thiếu chu đáo, nghĩa vụ xã hội)

Mất việc

Ly hôn hoặc ly thân

Mất một mối quan hệ quan trọng

Có công việc mới

Có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe

Căng thẳng trong gia đình

Di chuyển chỗ ở

Căng thẳng về công việc

Những vấn đề gây căng thẳng khác

I. Tiền sử bệnh tật

- 1) Thể chất/Sức khỏe
- 2) Tâm lý
- 3) Rượu/thuốc

J. Kế hoạch điều trị có sử dụng thuốc hỗ trợ

Kế hoạch điều trị có sử dụng thuốc hỗ trợ			
Tên thuốc	Đã từng sử dụng	Lợi ích/Phản ứng phụ	Muốn tiếp tục sử dụng
Miếng dán Nicotin			
Kẹo cao su Nicotin			
Ống hít Nicotin			
Ống xịt Nicotin			
Kẹo Nicotine Lozenge (Commit)			
Zyban/Wellbutrin/Bupropion			
Chantix (varenicline)			
Ngày quyết định bắt đầu cai	CO (ppm)	Loại thuốc	Theo dõi
Bác sỹ:			Ngày: _____

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH ĐIỀU TRỊ

Kế hoạch điều trị

- 1) Các yếu tố cần xem xét khi lên kế hoạch điều trị
- 2) Đánh giá ban đầu
- 3) Xây dựng kế hoạch điều trị
- 4) Ca bệnh ví dụ

1. Các yếu tố cần xem xét khi lên kế hoạch điều trị

- 1.1. Đối phó/điều trị hội chứng cai
- 1.2. Tình trạng sức khỏe
- 1.3. Hành vi, cảm xúc (liên quan tới hút thuốc)
- 1.4. Mức độ sẵn sàng và động lực
- 1.5. Khả năng tái nghiện
- 1.6. Môi trường

1.1. Đối phó/điều trị triệu chứng cai

- ✓ Mức độ nghiện
- ✓ Đo CO
- ✓ Mức độ trầm trọng của triệu chứng cai (hiện tại và tiên lượng)
- ✓ Sự sẵn có của các thuốc hỗ trợ điều trị (bao gồm cả khả năng chi trả)

1.2. Tình trạng sức khỏe

- ✓ Tình trạng sức khỏe liên quan tới hút thuốc lá
- ✓ Tình trạng sức khỏe cần xem xét khi bắt đầu điều trị cai thuốc lá (thuốc)
- ✓ Nhóm đối tượng đặc biệt: phụ nữ có thai, bệnh nhân nội trú, thanh thiếu niên, người cao tuổi...

1.3. Hành vi, cảm xúc (yếu tố kích thích)

- ✓ Cảm xúc kích thích việc hút thuốc lá
- ✓ Hành vi kích thích hút thuốc lá
- ✓ Nguồn hỗ trợ sẵn có để đối phó với yếu tố kích thích (hành vi, cảm xúc)

1.4. Mức độ sẵn sàng và động lực cai thuốc

- ✓ Giai đoạn sẵn sàng cai thuốc (Chưa dự định, dự định, chuẩn bị, sẵn sàng cai, duy trì)
- ✓ Động lực cai thuốc
- ✓ Kiến thức, hiểu biết về tác hại thuốc lá, lợi ích cai thuốc...
- ✓ Khả năng tiếp thu (trình độ văn hóa...)

Nguồn: Donna L Richardson, Treatment Planning. Rutgers - Tobacco Dependence Program

1.5. Khả năng tái nghiện

- ✓ Mức độ nghiện thuốc lá
- ✓ Động lực
- ✓ Kiểm soát các triệu chứng cai thuốc lá

1.6. Môi trường

- ✓ Những người hút thuốc trong mạng lưới quan hệ (bạn bè, người thân, đồng nghiệp)
- ✓ Các yếu tố kích thích hút thuốc
- ✓ Các nguồn hỗ trợ xã hội

Các yếu tố khác

- ✓ Tăng cân
- ✓ Sử dụng các sản phẩm thuốc lá khác: thuốc lá, thuốc lá điện tử...

Các phương thức điều trị

- ✓ Tư vấn và điều trị cá nhân
- ✓ Tư vấn theo nhóm
- ✓ Theo dõi qua điện thoại
- ✓ Theo dõi sử dụng thuốc hỗ trợ
- ✓ Đánh giá tiến độ
- ✓ Các biện pháp hỗ trợ khác
- ✓ Dự phòng và điều trị tái nghiện

Nguồn: Donna L Richardson, *Treatment Planning*. Rutgers - Tobacco Dependence Program

Chuyển gửi đến cán bộ y tế khác hoặc đề xuất chăm sóc bổ sung (1)

- **Các biến chứng y khoa cấp tính**
 - Huyết áp không kiểm soát được
 - Đau ngực
 - Các vấn đề liên quan đến phổi
 - Các vấn đề nghiêm trọng về da
- **Các biến chứng về tâm thần kinh**
 - Rối loạn nghiêm trọng về giấc ngủ
 - Rối loạn cảm xúc
 - Rối loạn tâm thần
 - Lạm dụng chất gây nghiện

Chuyển gửi đến cán bộ y tế khác hoặc đề xuất chăm sóc bổ sung (2)

- **Phản ứng bất lợi khi dùng thuốc**
 - Da
 - Giấc ngủ
 - Tâm trạng
 - Tiêu hóa
- **Lo ngại về tương tác thuốc có thể xảy ra**
- **Các phương pháp điều trị đã áp dụng và thất bại**
 - Chuyển sang điều trị chuyên sâu

2. Đánh giá bệnh nhân trước điều trị

- ✓ Phiếu hỏi đánh giá ban đầu (đã thảo luận ở phần trước)
- ✓ Đo CO (đã thảo luận ở phần trước)

3. Xây dựng kế hoạch điều trị (1)

Thông tin từ phiếu đánh giá bệnh nhân trước điều trị

- Thông tin chung (nhân khẩu học)
- Tình trạng hút thuốc lá
- Những cố gắng cai thuốc lá trong quá khứ
- Mức độ sẵn sàng và động lực cai thuốc lá
- Lý do cai thuốc lá
- Tình trạng sức khỏe/tinh thần/bệnh tật

3. Xây dựng kế hoạch điều trị (2)

➤ Tóm tắt

- Chẩn đoán
- Giai đoạn sẵn sàng cai thuốc
- Yếu tố kích thích
- Lý do để bỏ thuốc
- Ngày bỏ thuốc
- Liệu pháp điều trị
- Theo dõi

Ví dụ (1)

❖ Ca bệnh lâm sàng

- Bệnh nhân nam 66 tuổi, giáo viên
- Bắt đầu hút từ 22 tuổi, mỗi ngày hút 1 gói.
- Hút trong vòng 30' khi thức giấc.
- Đã từng bỏ 4 lần, lần lâu nhất 4 tháng, bỏ từ từ hoặc đột ngột. Mỗi lần bỏ thuốc thì thôi thúc muốn hút, tăng 4 kg.
- Lý do muốn cai: vì viêm mũi xoang mạn, xơ vữa động mạch cảnh
- Yếu tố kích thích: khi ở cùng với các bạn hút thuốc, khi uống bia rượu
- Bệnh lý: viêm xoang mạn, xơ vữa động mạch cảnh

Ví dụ (2)

Chẩn đoán:

- a. Bệnh nhân nghiện thuốc lá → Có
không?
- Thực thể? → Có
 - Hành vi? → Có
- b. Mức độ nghiện? → Nặng
- c. Quyết tâm cai thuốc lá? → Cao

Ví dụ (3)

- Giai đoạn sẵn sàng cai thuốc: **sẵn sàng**
- Yếu tố kích thích: **khi ở cùng với các bạn hút thuốc, khi uống bia rượu**
- Lý do để bỏ thuốc: sức khỏe
- Ngày bỏ thuốc: **sau 1 tuần**

Ví dụ (4)

Liệu pháp Điều trị

a. Tư vấn nhận thức hành vi

- Tư vấn lợi ích của cai hút thuốc liên quan tới bệnh lý
- Tư vấn đối phó yếu tố kích thích
- Tư vấn vượt qua triệu chứng khi cai

b. Thuốc cai thuốc lá?

- NRT (Nicotine thay thế)
- Varenicline hoặc Bupropion hoặc

c. Đối với BN này: Tuần đầu

- Varenicline 0.5mg uống 1v sáng từ ngày 1 đến 3
- Varenicline 0.5mg uống 1v sáng, 1 viên tối từ ngày 4 đến 7

49 Theo dõi: tái khám sau 2, 4, 6 tuần

IV. CÁC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ CAI THUỐC

Đánh giá kết quả (1)

- **Phương pháp:**

- Phỏng vấn bệnh nhân
- Đo nồng độ CO trong hơi thở

- **Chỉ số:**

1. Chỉ số cai thời điểm: Đo lường xem một người nào đó đã ngừng sử dụng thuốc lá ở một thời điểm. Đối với chỉ số “Cai thời điểm”, khoảng cách để đo lường việc có sử dụng thuốc lá hay không thường ngắn hơn so với thời gian đánh giá ở chỉ số cai lâu dài

❖ **Cai trong vòng 30 ngày qua:** không hút thuốc trong vòng 30 ngày qua

Hỏi: “Trong 30 ngày vừa qua, anh/chị có hút thuốc lá/thuốc lào hoặc bất kỳ một sản phẩm nào của thuốc lá dù chỉ 1 hơi không?”

❖ **Cai trong 7 ngày qua:** không hút thuốc trong vòng 7 ngày qua

Hỏi: “Trong 7 ngày vừa qua, anh/chị có hút thuốc lá/thuốc lào hoặc bất kỳ một sản phẩm nào của thuốc lá dù chỉ 1 hơi không?”

Đánh giá kết quả (2)

2. Chỉ số cai liên tục: thường được tính từ khi người hút thuốc bắt đầu cai cho đến lúc được đánh giá

❖ **Cai liên tục trong vòng 3 tháng**

Hỏi: “Trong 3 tháng qua, anh/chị có từng hút một điếu thuốc lá hoặc một điếu thuốc lào hoặc nhiều hơn không?”

❖ **Cai liên tục trong vòng 6 tháng**

Hỏi: “Trong 6 tháng qua, anh/chị có từng hút một điếu thuốc lá hoặc một điếu thuốc lào hoặc nhiều hơn không?”

❖ **Cai liên tục trong vòng 12 tháng**

Hỏi: “Trong 12 tháng qua, anh/chị có từng hút một điếu thuốc lá hoặc một điếu thuốc lào hoặc nhiều hơn không?”

Đo chỉ số CO



Màu sắc	Màu đèn LED	Nội dung diễn tả	Người trưởng thành	Trẻ vị thành niên
	Xanh lá cây	Không hút thuốc	0-6	0-4
	Vàng	Vùng nguy hiểm, nghi ngờ hút thuốc (danger zone)	7-10	5-6
	Đỏ mức 1	Người hút thuốc	11-15	7-10
	Đỏ mức 2	Thường xuyên hút thuốc	16-25	11-15
	Đỏ mức 3	Nghiện thuốc	26-35	16-25
	Đỏ mức 4	Nghiện thuốc nặng	36-50	26-35
	Đỏ cao nhất (flashing)	Nghiện thuốc rất nặng	51+	36+