

## 1.5. Lá Khat

Lá Khat – được mệnh danh là “lá thần” của Đông Phi – từ lâu đã được sử dụng như một chất kích thích tự nhiên, mang lại cảm giác phấn khích và năng lượng tức thì. Khi nhai, lá khat giải phóng hợp chất cathinone, giúp người dùng cảm thấy tràn đầy sinh lực và thăng hoa. Hãy khám phá về nguồn gốc, công thức hóa học, cách sử dụng và những tác hại tiềm ẩn của loại lá kích thích này để bảo vệ bản thân và tương lai của bạn.

### 1.5.1. Nguồn gốc của Lá Khat

Lá Khat, còn được biết đến là **qat** hoặc **khat**, có nguồn gốc từ vùng Đông Phi và bán đảo Ả Rập. Nó đã được sử dụng hàng ngàn năm trong các cộng đồng truyền thống ở Yemen, Somalia, và Ethiopia. Với tác dụng kích thích và phấn khích nhẹ, lá khat được nhai trong các buổi họp mặt xã hội và các nghi lễ. Tuy nhiên, sự lan rộng và lạm dụng nó khiến lá khat trở thành một vấn đề nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng.

### 1.5.2. Công thức hóa học của Lá Khat

Lá khat chứa các hợp chất hoạt tính chính là **cathinone** và **cathine**. **Cathinone** là một alkaloid tự nhiên có cấu trúc hóa học gần giống với amphetamine, gây tác động kích thích mạnh lên hệ thần kinh. Cathine, một hợp chất nhẹ hơn cathinone, cũng có tác dụng kích thích nhưng ở mức độ thấp hơn. Những hợp chất này ảnh hưởng đến não bộ bằng cách tăng lượng dopamine và norepinephrine, tạo ra cảm giác phấn khích và tăng năng lượng.

### 1.5.3. Dạng thương phẩm của Lá Khat

Lá khat được tiêu thụ dưới các hình thức phổ biến sau:

- **Lá tươi:** Lá khat thường được bán theo bó hoặc túi để nhai trực tiếp, đây là cách dùng phổ biến nhất.
- **Bột lá khat:** Lá khat khô được nghiền thành bột, thường pha với nước hoặc đồ uống khác để sử dụng.
- **Chiết xuất từ lá khat:** Cathinone được chiết xuất để dùng trong dạng viên nén, mặc dù ít phổ biến hơn.

### 1.5.4. Cách dùng Lá Khat

Lá khat thường được **nhai trực tiếp**, giống như cách nhai trà, để các hợp chất thẩm thấu qua niêm mạc miệng và nhanh chóng tác động lên não. Khi nhai, người dùng thường cảm

thấy phần chân và có cảm giác tăng năng lượng trong vài giờ. Tuy nhiên, sau khi tác dụng phấn khích giảm dần, người dùng có thể trải qua cảm giác mệt mỏi, khó chịu, và các triệu chứng trầm cảm tạm thời.

### 1.5.5. Tác hại của Lá Khat lên cơ thể và tâm trí

Dù được xem là một chất kích thích nhẹ, lá khat vẫn tiềm ẩn nhiều rủi ro đối với sức khỏe:

- **Gây nghiện cao:** Do tác động lên dopamine, lá khat dễ gây nghiện, khiến người dùng muốn nhai nhiều lần trong ngày.
- **Tổn hại đến tâm thần:** Sử dụng lâu dài có thể gây ra các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm, và rối loạn cảm xúc.
- **Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch:** Cathinone làm tăng nhịp tim và huyết áp, dẫn đến nguy cơ cao mắc các bệnh tim mạch, đặc biệt ở người dùng lâu dài.
- **Rối loạn tiêu hóa:** Nhai lá khat nhiều gây rối loạn tiêu hóa, khô miệng và tổn thương niêm mạc miệng.
- **Rối loạn giấc ngủ:** Lá khat ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ, gây mất ngủ, căng thẳng và mệt mỏi.

