

บุหรี่ไฟฟ้า กับเยาวชน

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้

บุหรี่ไฟฟ้า

มีสารพิษ เสพติด อันตราย
โดยเฉพาะต่อเด็ก
และเยาวชน



บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่นๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า "การสูบบุหรี่น้ำ" อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง "ไอหมอก" ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะเป็นอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีรูปร่างและขนาดที่หลากหลาย บางชนิดดูเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ทั่วไป บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภท ก็มีขนาดใหญ่ เช่น tank systems หรือ "mods" ซึ่งดูไม่เหมือนผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ

บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภทดูเหมือนสิ่งที่ยาวชนใช้กันทั่วไป เช่น ปากกาและสิ่งของในชีวิตประจำวัน บุหรี่ไฟฟ้ารุ่นใหม่ที่มีรูปร่างคล้าย USB แฟลชไดรฟ์ ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่น รวมถึง JUUL และ PAX Era ที่มีลักษณะคล้าย JUUL และใช้กับกัญชาได้ และล่าสุดอุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้ามาในรูปแบบของตุ๊กตาและของเล่นเด็ก Toy pods

เยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่จะเสพติดนิโคติน

- บุหรี่ไฟฟ้าเกือบทั้งหมดมีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง การได้รับสารนิโคตินในช่วงวัยรุ่นทำให้
 - » เป็นอันตรายต่อการพัฒนาสมองซึ่งดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
 - » ส่งผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และความสนใจ
 - » เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดชนิดอื่นในอนาคต
- การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เรียนรู้วิธีการสูบบุหรี่ซึ่งแปลกปลอมเข้าสู่ปอด คนหนุ่มสาวที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มที่จะใช้บุหรี่มวนต่อไป
- บุหรี่ไฟฟ้าหลายชนิดมีรสชาติที่เด็กชอบ รวมถึงรสมะม่วง ผลไม้ และครีม ซึ่งทำให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นที่สนใจของคนหนุ่มสาวมากขึ้น



ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปราศจากอันตราย แต่อาจมีสารที่เป็นอันตราย ได้แก่ :

- » นิโคติน
- » สารเคมีที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- » สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย
- » อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน
- » สารปรุงแต่งรสที่มีความเชื่อมโยงกับโรคปอด
- » โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

ผู้ปกครองสามารถ :

- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- พยายามสร้างความมั่นใจว่า บุตรหลานของตนจะไม่ได้รับควันบุหรี่มือสองหรือละอองลอยจากผลิตภัณฑ์ยาสูบใดๆ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า
- พูดคุยกับบุตรหลานของตนว่า เหตุใดการสูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงเป็นอันตรายต่อพวกเขา ยังไม่สายเกินไปที่จะพูดคุยกันในเรื่องนี้
- แจ้งให้บุตรหลานทราบถึงความต้องการของตน ที่อยากให้พวกเขาอยู่ห่างจากผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดรวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้เสพติดและเป็นอันตรายสำหรับพวกเขา
- ติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่บุตรหลานของตน
- มีผู้ปกครองที่เข้าใจผิดว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีอันตราย อนุญาตให้ลูกสูบหรือบางรายถึงกับซื้อให้ลูกสูบ ความจริงคือ บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดรุนแรงและมีอันตรายและอันตรายระยะยาวยังไม่มีใครรู้ และเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่จะต่อไปจะสูบบุหรี่ธรรมดา



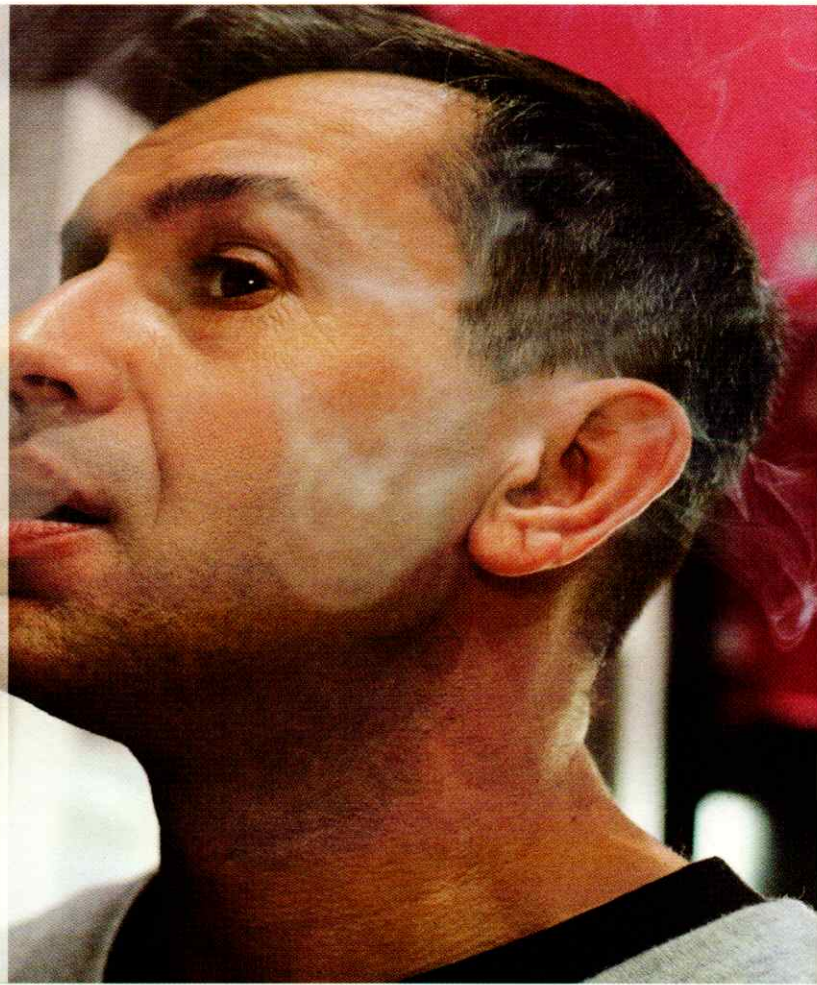
พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถทำอะไรได้บ้าง

พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการปกป้องบุตรหลานจากบุหรี่ไฟฟ้า

- ยังไม่สายเกินไปที่จะพูดคุยกับบุตรหลานที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นเกี่ยวกับสาเหตุที่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย
- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- เรียนรู้เกี่ยวกับรูปทรงและบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ ตลอดจนความเสี่ยงของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ในกลุ่มเยาวชนที่ [CDC.gov/e-cigarettes](https://www.cdc.gov/e-cigarettes)
- หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้พูดคุยกับเขาดี ๆ ให้เขาเข้าใจถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า และให้กำลังใจช่วยให้เขาเลิก ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

นิโคติน

- กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ
- เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง มะเร็งปอด ช่องปาก หลอดอาหาร ตับอ่อน
- โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
- กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน
- กระตุ้นจำนวนเซลล์ผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง
- ในหญิงตั้งครรภ์ นิโคตินส่งผลต่อพัฒนาการของสมองทารกในครรภ์ เสี่ยงต่อการเสียชีวิต



บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดหรือไม่?

- บุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน ดังนั้น การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดได้ ไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา
- รูปแบบและขั้นตอนในการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความใกล้เคียงกับการสูบบุหรี่มวน ทำให้ผู้สูบบุหรี่ยังคงติดในพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่มวน
- โฆษณาของบุหรี่ไฟฟ้ามีการเน้นถึงข้อดีบางอย่างที่เหนือกว่าบุหรี่ เช่น การมีรสชาติที่หลากหลายกว่าดีต่อสุขภาพมากกว่า มีรูปลักษณะที่ดูทันสมัยและหลากหลายกว่า ไม่มีกลิ่นเหม็น ดึงดูดและทำให้ผู้สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะติดกับการสูบบุหรี่ได้มากขึ้น

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบหายใจ

ระยะสั้น :

ทำให้โรคหืดและภูมิแพ้กำเริบ
โรคปอดอักเสบที่สัมพันธ์กับบุหรี่ไฟฟ้า
(E-Cigarette or Vaping product
use Associated Lung Injury; EVALI)

ระยะยาว :

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ
สารพันธุกรรม มีสมรรถภาพปอด
เสื่อมถอย ปริมาตรปอดลดลง
และก่อให้เกิดมะเร็งปอด

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบประสาท

- บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อระบบประสาทของเด็กและเยาวชนในทุกช่วงอายุ
- ส่งผลเสียต่อสมาธิ ความจำ การคิด วิเคราะห์ การควบคุมอารมณ์
การพัฒนาระบบประสาทและสมอง
- ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อหัวใจ

- น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารพิษร้ายแรง มีรายงานการกินน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า
โดยเข้าใจว่าเป็นขนม ทำให้หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียชีวิต
- ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็กที่เสียชีวิต จากโรคไหลตาย (SIDs) ในประเทศอังกฤษ
มีผู้ปกครองสูบบุหรี่

**ไอบุหรี่ไฟฟ้า มีอันตรายต่อคนใกล้ชิด
เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่**

**กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในทุกที่ ที่ห้ามสูบบุหรี่
บ้านควรปลอดบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า**



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th

www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนธันวาคม 2566

อ้างอิง : CDC.gov/Vaping

