สสส
สร้างเสริมสุขภาพ สร้างนวัตกรรม สิ่งแวดล้อมสารสุข

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

บุหรี่ไฟฟ้า กับเยาวชน

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้



บุหรี่ไฟฟ้า

มีสารพิษ เสพติด อันตราย
โดยเฉพาะต่อเด็ก
และเยาวชน

บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่นๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า "การสูบไอน้ำ" อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง “ไอน้ำ” ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะเป็นอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีรูปทรงและขนาดที่หลากหลาย บางชนิดดูเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ทั่วไป บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภท ก็มีขนาดใหญ่ เช่น tank systems หรือ “mods” ซึ่งดูไม่เหมือนผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ

บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภทดูเหมือนสิ่งที่เยาวชนใช้กันทั่วไป เช่น ปากกาและสิ่งของในชีวิตประจำวัน บุหรี่ไฟฟ้ารุ่นใหม่ที่รูปทรงคล้าย USB แฟลชไดรฟ์ ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่น รวมถึง JUUL และ PAX Era ที่มีลักษณะคล้าย JUUL และใช้กับกัญชาได้ และล่าสุดอุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้ามาในรูปของตุ๊กตาและของเล่นเด็ก Toy pods

เยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่จะเสพติดนิโคติน





บุหรี่ไฟฟ้าเกือบทั้งหมดมีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง การได้รับสารนิโคตินในช่วงวัยรุ่นทำให้

» เป็นอันตรายต่อการพัฒนาสมองซึ่งดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี

» ส่งผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และความสนใจ

» เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดชนิดอื่นในอนาคต

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เรียนรู้วิธีการสูบสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ปอด 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 และเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่ต่อไปจะสูบบุหรี่ธรรมดา

พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถทำอะไรได้บ้าง

พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการปกป้องบุตรหลานจากบุหรี่ไฟฟ้า

ยังไม่สายเกินไปที่จะพูดคุยกับบุตรหลานที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นเกี่ยวกับสาเหตุที่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย

เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่

เรียนรู้เกี่ยวกับรูปทรงและบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ ตลอดจนความเสี่ยงของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ในกลุ่มเยาวชน ที่ CDC.gov/e-cigarettes

หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้พูดกับเขาดี ๆ ให้เขาเข้าใจถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า และให้กำลังใจ ช่วยให้เขาเลิก 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 การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงทำให้ผู้สูบติดได้ ไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา

รูปแบบและขั้นตอนในการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความใกล้เคียงกับการสูบบุหรี่มวน ทำให้ผู้สูบยังคงติดในพฤติกรรมการสูบเหมือนบุหรี่มวน

โฆษณาของบุหรี่ไฟฟ้ามีการเน้นถึงข้อดีบางอย่างที่เหนือกว่าบุหรี่ เช่น การมีรสชาติที่หลากหลายกว่า ดีต่อสุขภาพมากกว่า มีรูปลักษณ์ที่ดูทันสมัยและหลากหลายกว่า ไม่มีกลิ่นเหม็น ดึงดูดและทำให้ผู้สูบมีแนวโน้มที่จะติดกับการสูบได้มากขึ้น

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

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ