



บุหรี่ไฟฟ้า

เป็นอุปกรณ์ที่ประชาชนทั่วโลกรู้จักมากขึ้นและมีการใช้มากในปัจจุบันรวมถึงในประเทศไทย ซึ่งนับวันบุหรี่ไฟฟ้าจะเป็นที่นิยมมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงาน เยาวชน และกลุ่มนักเรียน เนื่องจากมีการหาซื้อได้ง่าย ประกอบกับสื่อ Social ในปัจจุบันที่รวดเร็ว ง่ายต่อการเข้าถึง ซึ่งแม้ว่าจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ และผิดกฎหมายแล้วก็ตาม

บุหรี่ไฟฟ้า (Electric cigarette) เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ สืบด้วยการใช้อุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ สารนิโคตินเหลว ที่สกัดจากใบยาสูบในบุหรี่ไฟฟ้าจะระเหยด้วยความร้อนจากไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย โดยไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ทั่วไป เมื่อสูบน้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้าจะถูกทำให้สารเคมีกลายเป็นละอองไอเป็นอันตรายต่อผู้สูบและคนรอบข้าง ซึ่งน้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้าประกอบไปด้วย

- สารนิโคติน ซึ่งเป็นสารเสพติดที่มีผลเสียต่อสุขภาพ หลายระบบ
- สารประกอบอันตราย นิกเกิล ดีบุก ตะกั่ว สารหนู พอร์มัลดีไฮด์ เบนซีน ซึ่งอาจก่อมะเร็ง
- โพรพิลีนไกลคอล ระคายเคืองตา ทางเดินหายใจ ทำให้ไอ ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน
- กลีเซอริน เมื่อผสมกับโพรพิลีนไกลคอล ยิ่งทำให้ไอ หลอดลมตีบ หอบเหนื่อย
- สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย
- สารปรุงแต่งกลิ่น รส และอื่น ๆ บางตัวอาจทำให้ปวดอึกเสบรุนแรง อาทิ วิตามินอี อะซิเตท

โทษของบุหรี่ไฟฟ้า มีปริมาณนิโคตินเท่ากับบุหรี่ทั่วไป จำนวน ๒๐ มวน และสารนิโคตินที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย อนุภาคขนาดเล็กกว่า pm ๒.๕ คือประมาณ ๑.๐ ไมครอน ไอรระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดเล็กกว่าบุหรี่ธรรมดาจึง ถูกสูดเข้าไปในปอดได้ลึกกว่า จับเนื้อเยื่อปอดและดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็ว ยากที่ร่างกายจะขับออกมาได้หมด

- **ระบบการหายใจ** เกิดการระคายเคือง ไอ เหนื่อยง่าย ทำให้โรคหืดและภูมิแพ้กำเริบ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็งปอด
- **ระบบหลอดเลือดและหัวใจ** ภาวะหลอดเลือดแข็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิต
- **ระบบประสาทและสมอง** เซลล์สมองถูกทำลาย อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ส่งผลถึงการพัฒนาของระบบประสาทและสมอง ส่งผลต่อการเรียนรู้ สมาธิ ทำให้ความจำ การคิด วิเคราะห์ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์ และเสี่ยงมีภาวะโรคซึมเศร้า ซึ่งปกติสมองจะพัฒนาเต็มที่ประมาณอายุ ๒๕ ปี เพิ่มความเสี่ยงการติดยาเสพติดอื่น ๆ
- **ระบบทางเดินอาหาร** ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อนและอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง
- **ผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่ไฟฟ้า** หรือที่เรียกว่า “บุหรี่มือสาม” อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบ

บุหรี่ไฟฟ้ากับอาการที่ควรไปพบแพทย์

- อาการไข้ หนาวสั่น
- ไอ เหนื่อยง่าย
- หายใจลำบาก หายใจสั้น หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่สะดวก
- แน่นหน้าอก
- ปวดเมื่อยตามตัว
- อาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- หากเกิดอาการเหล่านี้ขึ้น ผู้ที่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับปอดอยู่ก่อนแล้ว เช่น โรคหืด หรือปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ องค์การอนามัยโลกได้เผยแพร่เอกสารแนวทางใหม่ ๒ ฉบับ ได้แก่ “คู่มือสำหรับโรงเรียนปลอดนิโคตินและยาสูบ” และ “ชุดเครื่องมือสำหรับโรงเรียนปลอดนิโคตินและยาสูบ” เพื่อช่วยปกป้องสุขภาพของเด็กนักเรียนก่อนจะเปิดเทอมในหลายประเทศ

๔ วิธีในการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ปราศจากนิโคตินและยาสูบสำหรับเยาวชน

- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นิโคตินและยาสูบในบริเวณโรงเรียน
- ห้ามขายผลิตภัณฑ์นิโคตินและยาสูบใกล้โรงเรียน
- ห้ามโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อมและห้ามส่งเสริมผลิตภัณฑ์นิโคตินและยาสูบใกล้โรงเรียน
- ปฏิเสธการสนับสนุนหรือการมีส่วนร่วมกับอุตสาหกรรมยาสูบและนิโคติน

ปัจจุบัน “บุหรี่ไฟฟ้ามุ่งเป้าไปที่เด็กผ่านสื่อโซเชียลมีเดียและผู้ที่มิได้ติดตามจำนวนมากบนสื่อเหล่านั้น บุหรี่ไฟฟ้ามีรสชาติอย่างน้อยกว่า ๑๖,๐๐๐ รสชาติ บุหรี่ไฟฟ้าบางส่วนใช้ตัวการ์ตูนและมีดีไซน์เก๋ไก๋ดึงดูดใจคนรุ่นใหม่ สถิติการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนนั้นเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ โดยพบว่าอัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กนั้นสูงเกินกว่าผู้ใหญ่ในหลายประเทศ” ดังนั้น ผู้ปกครองและโรงเรียน ควรหมั่นสอดส่องดูแล ควรเฝ้าระวังพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด พูดคุย เปิดใจรับฟัง รวมถึงเตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า สร้างความผูกพันและเป็นตัวอย่างที่ดี สร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่ภายในบ้านและไปในสถานที่ปลอดบุหรี่

ที่มา:

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก - [บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายพิษร้ายต่อสุขภาพ](#)

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ - [อันตรายจากบุหรี่](#)

กรมประชาสัมพันธ์ - [“สูบบุหรี่ไฟฟ้า” อันตราย เสี่ยงเป็นโรคปอดอักเสบรุนแรง](#)

โรงพยาบาลจุฬารัตน์ - [บุหรี่ไฟฟ้า อันตราย..แม้ไร้ควัน](#)