

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 20  
ฉบับที่ 271  
พฤษภาคม 2567



## Stop the Lies

- ๑ เจาะลึกคำลวงอุตสาหกรรมบุหรี่
- ๒ รู้กัน บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายแค่ไหน
- ๓ เปิดงานวิจัยยิ่งโอดเดี่ยว ยิ่งอยากกิน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นชัยชนะในสังคมฯ ปักป้องสุขภาพคนไทยจากภัยนิโคลตินในยาสูบ ผ่านการทำงานอย่างหนักในห้วงเวลาที่ผ่านมา จนทำให้อัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยลดลงเหลือ 17.4% ในปี 2564 จากที่ปี 2534 คนไทยสูบบุหรี่อยู่ที่ 32%

แต่ขณะนี้สังคมครั้งนี้กำลังถูกท้าทาย จากการสร้างศัตตรูตัวใหม่อีกต่างหาก “บุหรี่ไฟฟ้า” ด้วยการใช้หลักสร้างการรับรู้ที่บิดเบือน เช่น ทำให้วันกล้ายเป็นໄอ ลดกลิ่นเหม็นแท้ที่ด้วยฝ่ายสารค์สร้างกลิ่นหอมมาล่อหลอก จนทำให้ก้างผู้ใหญ่และเด็กกล้ายเป็นเหยื่อ

บุหรี่มวนแบบเก่า เนื่องจากติดต่ำลง ผู้สูบยังต้องหลบไปสูบเป็นช่วง ๆ แต่บุหรี่ไฟฟ้านั้น จากการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนที่ติดบุหรี่ไฟฟ้า เด็กสามารถแอบครุสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้โดยที่ครุ่นไม่เห็นได้ทุก 15 นาที ระดับนิโคลตินจะคงที่ในสมองตลอดจนเสพติดได้ง่าย

มีการสำรวจในปี 2564 ที่พบว่าเด็กและเยาวชนผู้หญิงไทยสูบบุหรี่ไฟฟ้าถึง 15% และพบว่าผู้ที่เสพติดบุหรี่ 70% จะไม่สามารถเลิกเสพได้ต่อลดชีวิตนั่นหมายถึงในอนาคตผู้หญิงไทยจะมีอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่า 10% ซึ่งต่างจากขณะนี้ที่อัตราการสูบบุหรี่มวนของผู้หญิงไทยเพียงแค่ 1.3% ค่านิยมของสตรีไทยที่ไม่ค่อยมีใครสูบบุหรี่อาจจะกล้ายเป็นค่านิยมที่เปลี่ยนไปได้

วิทยาศาสตร์ควรจะเป็นสิ่งที่พัฒนาเพื่อให้สังคมดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น แต่เมื่อวิทยาศาสตร์บวกกับทุนนิยมที่ก่อต้นให้ทำลาย ทำให้ไม่มีชีดจำกัด และมโนธรรมบุหรี่ไฟฟ้าจึงเกิดขึ้น จาบุหรี่มวนได้วัฒนาการกล้ายเป็นบุหรี่ไฟฟ้า ที่เป็นอะไรเหยของนิโคลตินสังเคราะห์ ที่รากฐานมาก และอันตรายต่อสุขภาพมากเช่นกัน

บุหรี่ไฟฟ้าแบบบิ๊บแล้วก็ สูบได้ 3,000 ครั้ง ราคาเพียง 200-300 บาท สามารถถังชี้ช่องผ่านออนไลน์ได้อย่างง่ายดายทั้งที่เป็นของผิดกฎหมาย ทำให้ถ้าเกียวกับ “บุหรี่มวนเป็นพยัคฆ์ บุหรี่ไฟฟ้าก็กล้ายเป็นพยัคฆ์ติดปีกที่ล่องหนล่าและเลือกเหยื่อที่เป็นเด็กเยาวชนที่ไร้เดียงสา”

เรื่องที่น่ากลัวคือความโหดร้ายของทุนนิยมล่าเหยื่อ ทั้งที่ใจทำบุหรี่ไฟฟ้าให้เหมือนของเล่นเด็กเล็ก เพื่อจึงใจหลบหลีกผู้ปักค戎 และทำให้เด็กรู้สึก畏寒ใจว่าไม่อันตราย จนมีรายงานจากจิตแพทย์ว่า พบรพแม่ของเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 อายุแค่ 7 ขวบ มาขอปรึกษาเรื่องการเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า และจากงานวิจัยพบว่า 73% ของเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าได้รับการซักขวัญจากคนในครอบครัว ญาติสนิท เพื่อนและคนในชุมชน ที่เด็กไว้วางใจ

ยืนยันชัดเจน จากการทดลองในพก พบว่า นิโคลตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารก่อมะเร็งปอดในพก โดยหาญที่ได้รับใบอนุญาตไฟฟ้าตั้งแต่เด็ก โอกาสที่อนาคตจะกล้ายเป็นมะเร็งปอดในวัยพุ่มและวัยกลางคนก็จะมีมากขึ้นด้วย อีกทั้งโรคปอดอักเสบจากบุหรี่ไฟฟ้า (EVALI) ปอดข้าวโพดคั่ว ปอดแตก ถ้าสังคมไทยยังนิ่งนอนใจ ไม่ทำอะไรอนาคตของสุขภาพคนไทย คงจะเป็นที่น่ากังวลอย่างยิ่ง



นพ.พงศ์ tek พงศ์วชร์ไพบูลย์

ในโอกาสที่วันที่ 31 พฤษภาคม เป็นวันงดสูบบุหรี่โลกเดือนพฤษภาคมนี้จึงเป็นเดือนแห่งการรณรงค์งดสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า สำหรับการดำเนินการของภาครัฐเรื่องโดยการสั่งการของท่านนายกรัฐมนตรี เศรษฐา ทวีสิน ให้มีการปราบปรามบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจัง ทำให้สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคได้เข้าตรวจสอบจับกุมร้านค้าต่างๆ

แต่อย่างไรก็ดี บุหรี่ไฟฟ้าก็ยังลักษณะ หลบหลีก จนกระชาจไปถึงเยาวชนได้ ผสมจึงอย่างจะเชิญชวนให้ทุกภาคส่วน เข้ามาร่วมกันปักป้องเยาวชนไทยจากบุหรี่ไฟฟ้า สด. ได้ดำเนินการโครงการ Healthy Hero เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้าและป้องกันโรค NCDs ทุกภูมิภาค มีเยาวชนเข้าร่วมกว่า 3,000 คน ซึ่งเหลืออีก 1 สนามที่กำลังจะเกิดขึ้นในวันที่ 26 พฤษภาคม 2567 ที่ลานคนเมือง ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร

รวมถึงการจัดประกวดคลิปสั้น HEALTHY HERO เพื่อแสดงพลัง “คนไทย สังคมไทย ไม่เอ้า บุหรี่ไฟฟ้า ทุกคนเป็นธีโรได้” ติดตามรายละเอียดที่เพจ “Healthy Hero ห่างไกลโรค NCDs และบุหรี่ไฟฟ้า”

ถึงเวลาที่พวกเรา ภาคี สด. รวมถึงทุกคนต้องออกมาร่วมเป็นธีโร สื่อสาร บอกต่อ กำลังลิป พิมพ์ข้อความ ส่งต่อข้อความ ที่เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า ไปยังคนรุ่นจัก ญาติมิตรที่มีลูกหลานที่ยังเป็นเด็กเยาวชน ให้รับรู้ให้ความรู้ต่อลูกหลานของเข้าตั้งแต่ยังเล็ก ชั้นอนุบาล จนถึงมหาวิทยาลัย

เมื่อโลกวิวัฒนาการไปถึงจุดที่วิทยาศาสตร์ผนวกกับทุนนิยมที่ล่าเหยื่อเด็กแบบไม่รับไม่รู้ และการบังคับใช้กฎหมายก็ยังปักป้องป้องเยาวชนของเราไม่ได้ดีพอ แผนคิดว่า เป็นเวลาที่ทุกคนต้องร่วมเป็นนักสู้ ยกดาบ และโล่เพื่อออกมายกป้องลูกหลานของเราร่วมรับ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

สแนปลิง สรางนวัตกรรม สื่อสารสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพส  
แขวงทุ่งมหาเมณ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย  
มีสุขภาวะ  
อย่างยั่งยืน

# สร้างสุข

# สร้างสุข

จคหมายช่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 271 พฤษภาคม 2567

02  
04

จากใจผู้จัดการ

สุขประจำบ้าน

Stop the Lies ปกป้องเยาวชนพันควันบุหรี่



18  
20  
21

สุขรอบบ้าน

ยิ่งเหงา โดดเดี่ยว ยิ่งกิน เมื่อจิตใจส่งผลถึงร่างกาย

สุขไร้ควัน

สุขเลิกเหล้า

22  
23

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดีสร้างได้ เปเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า  
“ฉันรักเธอนะ ร่างกายของฉัน”

By โศภิษฐ์สกร โชติธรรมฤทธิ์

สุขลับสมอง

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างและเสริมสุขภาพ และลดลง เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการกำลังสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพดีแข็งแรง สุขภาพดี สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตดี ดือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนก่อการรักษาพยาบาล



สุขประจำวันบัน

# Stop the Lies

## ปกป้องเยาวชน พื้นคืนบุหรี่

“  
แต่ละปีกั่งโลก  
มีคนตาย  
เพื่อระบุหรี่  
กว่า 8 ล้านคน  
”

เด็กกั่งโลก 65,000 คน

ตายก่อนวัย 5 ขวบเพื่อระบุหรี่มือสอง

ประเทศไทยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากบุหรี่  
และค้วนบุหรี่มือสองกว่า 80,000 คน



**“บุหรี่”** นับเป็นสินค้าอันตราย ก็มีผลต่อสุขภาพ และหลายปีที่ผ่านมา เกิดผลิตภัณฑ์นิดใหม่ อย่าง **“บุหรี่ไฟฟ้า”** และมีความพยายามของกลุ่มธุรกิจสื่อสาร ว่ามันไม่อันตราย กังก์ความจริงแล้ว ความอันตรายไม่แตกต่างกัน

สถานการณ์การใช้บุหรี่ไฟฟ้า กลายเป็นสิ่งที่ น่าเป็นห่วงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกับเด็ก และเยาวชน ที่ตกเป็นเหยื่อคำลวงว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตราย ฉบับเคลือบมายาคติ ทำให้มองว่าเป็นเรื่องความเท่ ไม่ต่างจากยุคอดีต ที่บุหรี่แบบมวน ก็เคยถูกสร้างมายาคติขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นให้เป็นเรื่องความโก้เก๋ จนถูกกระชากหน้ากากว่าคำลวงนั้นก็คือคำลวง

## ร่วมปกป้อง เด็กและเยาวชน จากบุหรี่ไฟฟ้า



ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุดปี 2564 ชี้ว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากสุดถึง 30.5% ของกลุ่มผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า แผ่นอนว่า การเพิ่มขึ้นของตัวเลขนั้นเพิ่มทวีอย่างรวดเร็วจนสถิติรายงานแทบไม่ทัน

เริ่มจากผลสำรวจการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบในเยาวชนไทย (Global Youth Tobacco Survey : GYTS ปี 2565) โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับคณะกรรมการสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล องค์กรอนามัยโลกประจำประเทศไทย และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค แห่งสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention : CDC)

สำรวจนักเรียนอายุ 13-15 ปี จำนวน 6,752 คน ในทุกภูมิภาคของประเทศไทย จำนวนกํังสิ้น 87 โรงเรียน มีข้อค้นพบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

**1** การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กและเยาวชนเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเพิ่มขึ้นถึง 5.3 เท่า จาก 3.3% ในปี 2558 เป็น 17.6% ในปี 2565

**2** กลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบ โดยเฉพาะโฆษณา ในช่องทางออนไลน์ มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเด็กและเยาวชนมากขึ้น โดยมีการพับเห็น การโฆษณาและการส่งเสริมการขายบนช่องทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจาก 27.0% ในปี 2558 เป็น 48.0% ในปี 2565

**3** นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้าที่มีรสชาติ เมื่อเปรียบเทียบกับบุหรี่ธรรมดา โดย 31.1% เห็นด้วยว่าบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีรสชาติสูบง่ายกว่าบุหรี่รสชาติธรรมดา และ 36.5% เห็นด้วยว่าบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีรสชาติจะทำให้เด็กและวัยรุ่นสนใจการสูบมากขึ้น



อิกรงานวิจัยจากกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุภาพ ได้สำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนไทยระหว่างวันที่ 25 เม.ย.- 6 มิ.ย. 2566 จำนวน 61,688 คน พบว่า ในภาพรวมของประเทศไทยมีเยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้า 9.1% สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากครอบข้างหักชวนให้ลอง โดยเพื่อนเป็นคนหักชวนถึง 92.2%

เมื่อสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กและเยาวชนก่อนต้องโถงคดียาเสพติด ที่อยู่ในศูนย์อบรมเด็กและเยาวชน และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 39 แห่งทั่วประเทศ อายุ 13-23 ปี จำนวน 589 คน เป็นชาย 300 คน หญิง 289 คน ในเดือน พ.ค. 2566 พบว่า

**เคยสูบบุหรี่นวน 95.4%**  
**เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 79.3%**

เยาวชนกลุ่มนี้ ยังยันว่า บุหรี่เป็นประตุสำไปสู่ยาเสพติดชนิดอื่น โดย 80.7% เริ่มใช้บุหรี่มวนเป็นสารเสพติดชนิดแรก และ 76% พัฒนาไปสู่การใช้ยาเสพติดอื่นๆ



วิธีการนำเข้าร่างกายต่างกัน แต่ “**นิโคติน**” ที่อยู่ในบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ได้อันตรายน้อยกว่าเดิม ยังคงส่งผลกระทบต่อร่างกายเหมือนเดิม คือ ยังคงทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เกิดการหลอกต่อ ya และต้องการเสพในปริมาณที่เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา ยังพบว่า นิโคติน ทำให้เพิ่มอัตราการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ และมีผลต่อการกินครรภ์

(ข้อมูลจาก กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา-อย.)

ต้านผลสำรวจพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของโรงเรียนประจำศึกษาแห่งหนึ่งในภาคกลาง กลุ่มตัวอย่าง 152 คน ช่วงเดือน ม.ค. 2567 โดยนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ยังพบข้อมูลที่น่าตกใจเกี่ยวกับสาเหตุของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-5

สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากคือ กลุ่มตัวอย่าง 15% เคยถูกคนในครอบครัวแนะนำหรือให้ทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า ขณะที่กลุ่มเด็กที่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 73% ระบุว่ามีแหล่งที่มาของบุหรี่ไฟฟ้ามาจากครอบครัว เพื่อน คนในชุมชน แนะนำ ให้ยืม หรือขายบุหรี่ไฟฟ้าให้ เนื่องจากเข้าใจว่าปลอดภัย เพราะรู้ปลักษณ์อุปกรณ์มีความเป็นมิตร ซึ่งจะเห็นได้ว่า รูปทรงของอุปกรณ์สูบได้พัฒนาให้ล่อตา ล่อใจเยาวชนมากขึ้นเรื่อยๆ

**ก้าวหมัดลัวนเกิดจากการสร้างให้เกิดความเข้าใจผิด หากไม่ช่วยกันปกป้องก็จะมีเด็กเยาวชนตกเป็นเหยื่อ ก้าวบุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่มวน จนกลายเป็นปัญหาสุขภาพในอนาคต**

## บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไรกันแน่

บุหรี่ไฟฟ้าคือยาสูบชนิดใหม่ ที่จะกำให้ผู้สูบได้รับสาร “**นิโคติน**” แบบเดียวกับที่อยู่ในบุหรี่มวน ค่างกันที่บุหรี่มวนใช้กระบวนการเผาไหม้ เพื่อส่งสารนิโคตินเข้าร่างกาย แต่บุหรี่ไฟฟ้า ใช้ความร้อนจากแบตเตอรี่ กำให้น้ำยา尼โคติน แปรลงสภาพเป็นละอองไว เพื่อให้ผู้สูบสูดไอเข้าสู่ปอด



**“นิโคติน”** ก็อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารเคมีสกัด ถือเป็นยาพิษ เพราะสกัดมาจากส่วนผสมในยาจากเมล็ด แต่ปัจจุบัน มีการห้ามใช้นิโคตินเป็นยาจากเมล็ดแล้ว เพราะทำให้ผึ้งตาย ประชากรผึ้งลดลง นอกจาก “สารนิโคติน” ไม่ต่างจากบุหรี่แบบบวน ยังพบว่า ในน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้า ยังมีสารเคมีตัวอื่นผสมอยู่เพื่อ ล่อหลอกวัยรุ่น เมื่อน้ำยาถูกเผาไหม้ด้วยความร้อนจาก แบตเตอรี่ ละอองไอ ที่คุลุ้งกระจาย ออกจากรูบุหรี่ไฟฟ้า จึงเป็นไปด้วยสารเคมีพิษหลากหลายชนิด ซึ่งรวมถึง โลหะหนักที่เป็นอันตรายร้ายแรง

(ข้อมูลจาก มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่)



## ร่วมปกป้องเด็กและเยาวชนจากการแทรกแซงของบริษัทบุหรี่ “บริษัทบุหรี่ หยุดโกหกได้แล้ว”

Protect children from tobacco industry interference  
“STOP THE LIES”

เป็นแคมเปญที่ องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดประเด็นรณรงค์วันไม่สูบบุหรี่โลก 2567 เพื่อสะท้อนปัญหาบุหรี่ไฟฟ้า ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรง และส่งสารให้รู้ว่า คำลวงของบริษัทบุหรี่นั้นคืออะไร

### เป้าหมายของการรณรงค์ปีนี้มุ่งไปที่เยาวชนทั่วโลก

- 1 เรียกร้องให้บริษัทบุหรี่หยุดพุ่งเป้าหมายไปที่เยาวชน
- 2 เรียกร้องให้รัฐบาลมีนโยบายปกป้องเยาวชนจากการใช้เลือดเหลืองหลอกลวงเยาวชนโดยบริษัทบุหรี่ รวมทั้งความพยายามอย่างไม่ลดลงที่ทำการตลาดสินค้าอันตรายใหม่ๆ ผ่านโซเชียลมีเดียและสื่อออนไลน์ต่างๆ
- 3 เปิดโปงการแทรกแซงนโยบายสุขภาพ ชื่ออิทธิพล ตัวยิงเงินสกปรก (Dirty money) สร้างเรื่องราว วากกรรมเห็น หาประโยชน์จากช่องว่างของกฎหมาย และให้ทุนสนับสนุนกลุ่มธุรกิจ บ่อนกำลังการควบคุมยาสูบ **“Tobacco exposed : STOP THE LIES”**





## จับเก็บคำลง “บุหรี่ไฟฟ้า”

บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายมากกว่าที่คิด ความจริงที่บริษัทบุหรี่ไม่เคยบอก ก็ผ่านมาพบรากลุ่มทุนใช้วิธีการเผยแพร่ผลวิจัยที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุน ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน และมีปัญหาของผลประโยชน์กับช้อน เช่น นักวิจัยรับเงินจากกลุ่มธุรกิจเพื่อวิจัยสนับสนุนคนเอง โดยมักใช้คำกล่าวอ้างว่า “บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่นวน” “บุหรี่ไฟฟ้ามีไว้เลิกบุหรี่นวน” บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่า” “บุหรี่ไฟฟ้าไม่วันตรายต่อคนรอบข้าง” ซึ่งกังวลด้วยว่ามนานี้ล้วนไม่จริง

### ✗ บุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรี่

บุหรี่ไฟฟ้า มีสารนิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติด แฝงอนุว่า วัตถุประสงค์การผลิตบุหรี่ไฟฟ้าคือ ทำให้คนเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า ไม่เชื่อว่า ให้เลิกสูบบุหรี่ กลไกของการใช้นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าแตกต่างจากนิโคตินช่วยเลิกบุหรี่อย่างสิ้นเชิง เพราะบุหรี่ไฟฟ้านั้น มีนิโคตินปริมาณสูง ควบคุมได้ยาก แต่นิโคตินช่วยเลิกบุหรี่นั้น จะปล่อยนิโคตินในระดับต่ำเท่านั้น ปัจจุบันยังไม่มีประเภทใดที่ขึ้นทะเบียนรับรองให้ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกสูบบุหรี่แต่อย่างใด



#### ผู้ที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าเลิกบุหรี่ มีโอกาสกลับมาสูบบุหรี่มวน

4.4 เท่า องค์กรอนามัยโลกและสมาคมปอดอเมริกันได้สรุปเป็นแนวทางเดียวกันว่า บุหรี่ไฟฟ้าทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่าวิธีอื่น และไม่ช่วยให้เลิกบุหรี่

งานวิจัยล่าสุดปี 2567 ที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ชั้นนำ The New England Journal of Medicine ปรากฏชัดเจนว่า **กลุ่มที่ได้รับบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ จะติดทั้งบุหรี่ธรรมด้าและบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึง 6 เท่า**

การสูบบุหรี่ถึงสองอย่างจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าการสูบอย่างโดยทั่วไป นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุว่า กลุ่มที่ไม่ได้ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มที่จะเลิกเสพติดนิโคตินได้มากกว่ากลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึง 1.7 เท่า

งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนมัธยมที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าติดนิโคตินรุนแรงกว่า คนที่ติดบุหรี่ธรรมด้า และคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่ต้องการเลิกสูบมีแรงบันดาลใจที่จะเลิกน้อยกว่า เนื่องจากยังเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายน้อยกว่า และบุหรี่ไฟฟ้าไม่เป็นที่น่ารังเกียจเท่าบุหรี่ธรรมด้า จึงมีแนวโน้มที่จะเลิกยากกว่า

มีการรวมงานวิจัยพบความสอดคล้องกัน 100% ระบุว่า **เด็กที่ไม่เคยสูบบุหรี่มวน เมื่อเริ่มเสพนิโคตินผ่านการสูบบุหรี่ไฟฟ้า มีความโน้มเอียงจะพัฒนาไปสู่บุหรี่มวนมากกว่าเด็กที่ไม่ได้สูบบุหรี่ไฟฟ้า 2-4 เท่า**

# X บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารอันตราย

นิโคติน เป็นสารพิษที่มีผลต่อการเจริญพันธุ์ กระตุ้นการเติบโตของเซลล์มะเร็ง และขัดขวางการตายของเซลล์ปกติ โดยไปกระตุ้นตัวรับสารนิโคตินิก อะเซทิลโคลีน และตัวรับเบต้าอะเดรนอร์จิก นอกจากนี้ นิโคติน ยังเป็นตัวเสริมให้เกิดการสร้างเส้นเลือด ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงเนื้องอกเติบโตเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดเนื้อมะเร็ง โตเร็วขึ้น นิโคติน ยังทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้นทำให้เกิดอาการโรคปอด และโรคอื่นๆ แล้ว

นิโคติน ตัวเดียวกันนับว่าอันตรายมากมายแล้ว แต่ข้อมูลจากการควบคุมโรคพบว่า ในปัจจุบันมี ผลงานวิจัยจำนวนมากที่ตรวจสอบพบสารเอมโมเนีย ในบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเกิดจากความร้อนที่ไม่มีการเผาไหม้ (Heated Tobacco Products) เมื่อสัมผัสหรือ สูดดมสารเอมโมเนียเข้าสู่ร่างกายจะก่อให้เกิดการระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้เสบตา แสบจมูก หลอดลม อักเสบ อีกทั้งสารเอมโมเนียยังเป็นตัวช่วยทำให้ การดูดซึมนิโคตินเข้าสู่สมองเร็วขึ้น เพิ่มฤทธิ์ เสพติดนิโคตินได้มากขึ้น

บุหรี่ไฟฟ้า ยังคงมีสารก่อมะเร็ง โลหะหนัก สารเคมีมากชนิดที่มีในควันบุหรี่ธรรมด้า ที่สำคัญ มีสารเคมีหลายชนิดที่ไม่มีในควันบุหรี่ธรรมด้า ที่ยังไม่รู้แม้แต่ผลกระทบทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้น จึงไม่สามารถบอกได้ว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่าบุหรี่แบบมวน

นอกจากนี้ ควันที่ถูกพ่นออกมายังบุหรี่ไฟฟ้า ไม่สามารถบอกได้ว่า ไม่อันตรายต่อลองรอบข้าง เพราะไอที่พ่นออกมานั้น ประกอบด้วยฝุ่นละอองขนาดเล็กจำนวนมาก งานวิจัยพบว่า คนไกล์ชิดที่ได้รับไอจากบุหรี่ไฟฟ้า ก็ยังคงได้รับนิโคติน และสารเคมีอื่น ๆ

ที่มีอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ในต่างประเทศ ก็ยังห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ด้วย เช่นเดียวกัน



## 5 สารพิษ ในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง

### 1. บุหรี่ไฟฟ้ามี “นิโคติน” กำร้ายสมอง

ทำให้เซลล์สมองอักเสบยิ่งในคนอายุต่ำกว่า 25 ปี จะกระแทกต่อการพัฒนาการสมอง

### 2. บุหรี่ไฟฟ้ามี “ฟอร์มาลดีไฮด์” กำร้ายเยื่อบุทางเดินหายใจ

และเซลล์เยื่อบุที่ว่าร่างกาย เสี่ยงเกิดมะเร็งหากได้รับต่อเนื่อง

### 3. บุหรี่ไฟฟ้ามี “โพโรโอลีนไกลคอน” กำร้ายดวงตา

ทำลายชั้นของเหลวบนผิวดวงตา อาจทำให้จอประสาทตาเสื่อม

### 4. บุหรี่ไฟฟ้ามี “กลีเซอเลน” แทรกซึมเข้ากระแสงเลือด

เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้วิงเวียน คลื่นไส้

### 5. บุหรี่ไฟฟ้ามี “สารอนุ” กระบวนการไหลเวียนเลือด

หากได้รับปริมาณมาก ส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือดเสี่ยงภาวะเลือดไหลไม่หยุด



# บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่นวน

งานวิจัยที่ติดตามคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี จำนวน 10,326 ราย อายุ 20-55 ปี ที่ไม่มีประวัติโรคทางเดินหายใจมาก่อน เป็นเวลา 5 ปี ตั้งแต่ปี 2015-2020 ในมณฑลหูเป่ย สาธารณรัฐประชาชนจีน พบรู้ที่มีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ 1,071 ครั้ง และตรวจสอบพบผู้ที่ป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง 146 ราย

การวิเคราะห์พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ มากกว่า

**คนที่ไม่สูบบุหรี่ 28%** และพบเป็นโรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 8% ขณะที่ผู้ที่สูบก็บุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่นวนมีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ 41% และพบเป็นโรคถุงลมโป่งพองมากกว่า คนไม่สูบบุหรี่ 18%

ผู้วิจัยสรุปว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการผิดปกติของทางเดินหายใจและโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งมีงานวิจัยที่พบแล้วว่า โอบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้เซลล์ของปอดตาย ทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (ดีเอ็นเอ) และการทำงานของยีนที่เกี่ยวกับภูมิต้านทานของปอด ทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดอาการผิดปกติของปอด และโรคถุงลมโป่งพอง ผลกระทบสำคัญของบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้ภูมิต้านทานของปอดลดลง น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนสูบบุหรี่ไฟฟ้า เกิดการอักเสบของปอดและติดเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ ได้ง่าย เมื่อคนสูบจะมีอายุน้อยและสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาไม่นาน



## บุหรี่-บุหรี่ไฟฟ้า-ร้ายกว่าที่คิด

### บุหรี่นวน



#### 1 นวน

นิโคติน = 10 mg.  
เข้าสู่ร่างกาย 1.2 mg.

#### 1 ซอง

นิโคติน = 200 mg.

### บุหรี่ไฟฟ้า



#### 1 Pod

นิโคติน 180-600 mg.

#### + สารอันตราย

- โพโรโลลิกไคลคอล
- กลีเซอรีน



**บุหรี่ไฟฟ้า 1 Pod = บุหรี่นวน 5-15 ซอง**  
**บุหรี่ไฟฟ้านิโคตินสูงกว่าบุหรี่นวน 10-100 เท่า**

ที่มา : เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

## ວຸດສາຫກຮ່ມບຸທັຮີ ໃຊ້ວິທີຈະໄຮລວກລ່ວ ເດືອກແລະເຍວັນ

### ອົນຟູ້ເວັນເຊົ່ວ ຮົວ ພູມືອົກອີພລົບນໂລກວຸນໄລນ໌

ກລາຍເປັນຜູ້ໂປຣໂມຕສິນຄ້າເຫຼຳນີ້ ທຳໃຫ້  
ເດືອກແລະເຍວັນມີຄວາມໂນັ້ນເອີ້ນທີ່ຈະເກີນດ້ວຍ  
ຫຼືອກາດາມ

#### ຖຸນການສຶກຂາ

ພບການມອບຖຸນການສຶກຂາ ຈາກໜ່ວຍງານ  
ທີ່ເກີນຂັ້ນກັບບຸທັຮີໄຟຟ້າ ໃຫ້ກັບໜ່ວຍການສຶກຂາ  
ຕ່າງ ຖ ບາງແກ່ມີການກຳໜັດກົດຕິກາໃຫ້ເຂີຍນ  
ເຮືອງຄວາມເກີນຂັ້ນປະໂຍໝນທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້  
ບຸທັຮີໄຟຟ້າ

#### ສັບສັນຄ່າຍເຍວັນ

ໜ່ວຍງານທີ່ເກີນຂັ້ນກັບຍາສູບແລະບຸທັຮີໄຟຟ້າ  
ໄດ້ຈ່າຍເງິນສັບສັນໃຫ້ໂຮງເຮືອງ ເພື່ອເຂົ້າໄປ  
ພຸດຄຸຍ ຮ້ອງແພຣ່ເຮືອງຮອບອັນຂອງບຸທັຮີໄຟຟ້າ  
ໂດຍໃຊ້ຄໍາວ່າ “ກາງເລືອກທີ່ປົດກັບກັນ”

## ກລຍຸກຮີ ກີ່ວຸດສາຫກຮ່ມບຸທັຮີໃຊ້

ກຳໃຫ້ເກີດການເຂົ້າສົ່ງໄດ້ທາງອອນໄລນ໌  
ການໂນິ້ມຄາ ສັງເສົມການຂາຍ ທີ່ພບແຂ່ງແກ້ກ  
ມາກກ່າວ 100 ຮາຍການທີ່ເກີນຂັ້ນກັບບຸທັຮີຢູ່ສູບ  
ທີ່ເຂົ້າມາກກ່າວ 25 ພັນລ້ານຄຽງກ້ວ່າໂລກ

ກາຈັດວາງສິນຄ້າໃໝ່ຮັນຄ້າປັບລຶກຍູ້ໄກລ້  
ໂຮງເຮືອງ ໃຊ້ສື່ອໂນິ້ມຄາທີ່ກັນສັ້ນ ສາມາດພົບ  
ພລິຕົກສັນຫົນໂຄຕິນແລະຍາສູບໄດ້ໃນຮະດັບສາຍຕາ  
ຂອງເດືອກແລະໃນບິເວັນໄກລັກບັນຄັ້ງທີ່ຈຳໜ່າຍ  
ຂອງເລີ່ມ ອຸປະກອນອີເລີກທຣອນິກສ ຂນມຫວານ  
ຂອງບົບເຄີຍວ່າ ຮ້ອງໜ້າອັດລົມ

ກຳຮັດສຳເນົາ ກລິນ ຮູປລັກໝ່ານ ໃຫ້ໂດນໃຈກຸລຸມ  
ເດືອກແລະເຍວັນ ທີ່ປັດຈຸບັນມີຮັດສຳເນົາຂອງບຸທັຮີ  
ໄຟຟ້າກ່າວ 15,000 ຮັດສຳເນົາ ແຕ່ລະຮັດສຳເນົາໃຫ້  
ໜ່ວຍລອງ ດີໃຫ້ນົກແບບມາໃຫ້ກັນສັ້ນ ຕູໄຍເທັກ  
ຮ້ອງ ໃຊ້ຕັວກັນມາໃໝ່



## 4 ສັດາກີ່ວຸດສຶກຂາເລີກບຸທັຮີ-ບຸທັຮີໄຟຟ້າ



### 1. ສາຍຄ່ວນເລີກບຸທັຮີ 1600

ປຶກຂາຜ່ານໂກຣສັ່ນ  
ວາງແຜນໜ່ວຍເລີກບຸທັຮີ



### 2. ຄລົນິກເລີກບຸທັຮີ ຮ້ອງຄລົນິກຝັກໄສ

ກະຈາຍຍູ້ຕາມໂຮງພຍາບາລ  
500 ກ່າວແກ່ກ້ວ່າປະເທດ



### 3. ຮັນຍາວາສາພາເລີກບຸທັຮີ

ຮັນຍາຍາ ຕິດປ້າຍໜ້າຮ້ານວ່າ  
“ຮັນຍາວາສາພາເລີກບຸທັຮີ”  
ສາມາດເຂົ້າຮັບບິການໄດ້  
ອູ້ໃນໂຄຮົງການຂອງ ສປປ ຈ.



### 4. ຄລົນິກວຸນໄລນ໌

ໃຫ້ບິການເລີກບຸທັຮີ  
ດ້ວຍຮະບນເກເລເມີດື່ນ  
ຕິດຕາມການປຳບັດຍ່າງຕ່ອງ  
ຜ່ານຮະບນອນໄລນ໌

# “เด็กไทยกำลังอยู่ในสังคม บุหรี่ไฟฟ้าระบาด นอกจากเกิดน้อยแล้วโถเขี้ยน ยังจะติดบุหรี่ไฟฟ้า”



ดร.วิทยา kulsumburan  
กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



การระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า ความชุกสูงราวด้วยระบบชนิดหนึ่ง เพียงคำค้น “ชื้อบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์” ใน google ก็สามารถเข้าถึงสินค้าพิเศษนี้ได้อย่างง่ายดาย มากตามหาศาล นานาชนิดนาฬิกาแบบ ไม่นับรวมการขายทางสื่อสังคม และการขายตรงที่แผงตัวมืออยู่แบบไม่ปรากฏให้เห็น ล่าสุด โฆษณาหลายรายการได้แฉลงข่าวว่า ในรอบ 5 เดือน ต.ค. 2566- มี.ค. 2567 สามารถปิดกันเว็บไซต์เกี่ยวกับพนันออนไลน์ จำนวน 25,571 รายการ ในกรณีเว็บไซต์ขายบุหรี่ไฟฟ้า จึงควรมีการดำเนินการดังกล่าวในลักษณะ เดียวกันอย่างจริงจัง เพราะเด็กไทยกำลังอยู่ในสังคมบุหรี่ไฟฟ้าระบาด นอกจาก เกิดน้อยแล้วโถเขี้ยนยังจะติดบุหรี่ไฟฟ้า ไม่เพียงจำนวนเด็กที่เกิดน้อยและลดถอย แต่คุณภาพของเด็กยังน่าเป็นห่วงในระยะยาว

การสถาปนาปณิธาน “สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อเด็กไทย” จึงเป็นเรื่องของการสร้างภาวะผู้นำกลุ่ม Collective Leadership ของสังคมทุกภาคส่วน ที่ตระหนักร่วมกับพิษภัยที่รุนแรงนี้ และปฏิบัติการควบคู่ การเรียนรู้ร่วมกัน ว่าจะมีทางใด ที่จะสามารถบรรลุ ปณิธานร่วมนี้ได้

เพื่อให้เกิดการขยายผล จึงขอนำเสนอแนวทาง หลักการ Principle guidelines เป็นต้น เพื่อร่วมกัน ในการขับเคลื่อนอาชนะปัญหา ประกอบด้วย

1. การให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชน ในฐานะ ทรัพยากรที่เป็นทุนมนุษย์ของสังคมในระยะยาวอย่าง มุ่งมั่นตั้งใจ

2. การตระหนักรถึงการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กที่ทำ ได้ง่ายและแพร่ระบาด หลากหลายวิธีการ อย่างน่าตระหนก

3. การแสดงความร่วมมือร่วมกันของทุกภาคส่วน ในการสถาปนาปณิธาน “สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อ เด็กไทย”

4. มาตรการการบังคับใช้กฎหมาย ขยายสู่หน่วย เกี่ยวข้องข้างเคียง นอกจาก สคบ. ตำรวจ ได้แก่ สาธารณสุข องค์กรผู้บริโภค อสม. พลเมืองตื่นรู้ และดำเนินการทั้งการขายในทุกแหล่งทั้งตามร้าน แหล่งชุมชน และ ในระบบออนไลน์

5. การพัฒนาระบบดิจิทัลเทคโนโลยีแสดงผล ควบคู่การสื่อสารลดพื้นที่เลี้ยงและเพิ่มขยายพื้นที่ ปลอดภัย ให้เต็มแผ่นดิน รณรงค์ประกาศเป็นพื้นที่ ปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กและเยาวชน

ในระยะใกล้ ในวันที่ 31 พ.ค. ของทุกปี ซึ่งเป็น วันงดสูบบุหรี่โลก จึงควรเป็นการประกาศเจตนารณรงค์ “วันสังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กไทย” ในปีนี้ควรให้มี การปักธงเริ่มปฏิบัติการร่วม ถือเป็น การสถาปนา ปณิธาน “สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กไทย” โดยเร่งด่วน เพื่อให้กรกฎาคมนุษย์ในอนาคตที่มี จำนวนลดลง ได้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและ สุขภาพที่สมบูรณ์ในสังคมไทย

## “ป.2 กล้ายเป็นเหยื่อ<sup>บุหรี่ไฟฟ้า</sup> ป่วยจากปอดอักเสบ เฉียบพลัน”



พศ.ดร.นพ.วิชช์ เกณมกรพาย  
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้  
เพื่อการควบคุมยาสูบ (คจย.)

วิกฤตการแพร่ระบาดบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนไทยถือว่าหนักมาก ซึ่งธุรกิจบุหรี่ไฟฟ้าใช้กลยุทธ์การตลาดล่าเหยื่อที่มุ่งเป้าเด็ก โดยผลิตบุหรี่ไฟฟารูปแบบใหม่เป็นตัวการ์ตูน และกล่องนม ทำให้เข้าถึงเด็กอายุน้อยลงเรื่อยๆ

ล่าสุดพบ ผู้สูบเป็นเด็ก ป.2 อายุน้อยเพียง 7 ขวบ ซึ่งพบว่าผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเกิดปอดอักเสบเฉียบพลัน (EVALI) และปอดแตก จำนวน 2-3 ราย ทำให้เครื่องข่ายผู้ปักครองและครุภัณฑ์ความกังวลเป็นอย่างมาก โดยผลการสำรวจความคิดเห็นผู้ปักครองและครุภัณฑ์อ่อนโยนโดยบุหรี่ไฟฟ้า ปี 2566 พบว่า 91.5% สนับสนุนให้รัฐบาลคุ้มครองการห้ามน้ำยาห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า และ 93% เห็นว่าควรเร่งปรับปรามบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งขายหน้าร้านและออนไลน์



จากการทบทวนวรรณกรรมบทเรียนในต่างประเทศ พบว่า

1. ข้อมูลทั่วโลกพบช่วงอายุที่มีการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุดคือ 15-24 ปี ซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนนักสูบหน้าใหม่ที่เพิ่งเริ่มลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้เสพติดและทำลายสมองที่กำลังพัฒนาของเด็ก



2. **บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดมากกว่าบุหรี่มวน** เพราะนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า เป็นนิโคตินสังเคราะห์ ดูดซึมเร็วกว่า สามารถเพิ่มปริมาณนิโคตินให้สูงกว่า สารตัวสูบบ่าย ไม่เหมือน และไม่ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งมีการปรุงแต่งกลิ่นรสที่หลากหลาย เป็นที่ชื่นชอบของเด็ก

3. **ข้อมูลประเทศไทย พบรักษากลุ่มเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มสูบบุหรี่มวนสูงถึง 5 เท่า** และเป็นประตุนนำไปสู่การเสพติดชนิดอื่น

4. **ประเทศไทยที่ห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้ามีอัตราการสูบ ของเยาวชนต่ำกว่าประเทศไทยที่ให้ขาย**

5. **ประเทศไทยที่ให้ขายได้แล้วออกกฎหมายควบคุมห้ามขายในเยาวชน** พบร่วมกับมาตรการควบคุมการขายในเยาวชนได้จริง แต่อัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนเพิ่ม บางประเทศยังพบอัตราสูบบุหรี่มวนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

6. **ประเทศไทยที่เคยห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้าแล้วเปลี่ยนเป็นให้ขายได้** พบรอัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนเพิ่มเป็น 2-5 เท่า เช่น แคนาดา นิวซีแลนด์

7. **องค์กรอนามัยโลกสนับสนุนให้ประเทศไทยได้น้อยและปานกลาง รวมทั้งประเทศไทยใช้มาตรการห้ามนำเข้าและห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อป้องกันเยาวชนจากการเป็นนักสูบหน้าใหม่**

สสส. โดยแผนควบคุมยาสูบ มีเป้าหมาย  
การทำงานเพื่อควบคุมและแก้ปัญหาผลกระทบ  
จากผลิตภัณฑ์ยาสูบ โดยเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้าที่ระบาด  
ในกลุ่มเด็กและเยาวชน

## 1 พัฒนานโยบายสาธารณะประเด็นการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า เรื่องธุรกิจแพลตฟอร์มออนไลน์และการขนส่งสินค้า

ร่วมสนับสนุนการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
โดยมีภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมขับเคลื่อนการทำงาน อาทิ กองงานคณะกรรมการ  
ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กองบัญชาการตำรวจน้ำส่วนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี  
กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม บริษัท ไพรัตน์ไทย บริษัท เบสท์  
โลจิสติก เทคโนโลยี ประเทศไทย โดยดำเนินงานดังนี้



- ศจy. ร่วมกับหน่วยสารสนเทศ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **จัดทำ**  
**แนวทางการเฝ้าระวัง การจำหน่ายผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์** เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องบังคับใช้กฎหมาย  
ต่อไป โดยได้สืบค้นข้อมูลจะพบการจำหน่ายบุหรี่ในแพลตฟอร์มออนไลน์และแพลตฟอร์มค้าขายสาธารณะ  
6 แพลตฟอร์ม ได้แก่ Facebook, Instagram, Line Shopping, TikTok, Twitter และ youtube

- บริษัทขนส่งไม่รับฝากส่งสินค้าผิดกฎหมาย และหากพบสิ่งผิดกฎหมายจะได้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
ดำเนินการต่อไป

- สคบ. **จัดให้มีหน่วยปฏิบัติการพิเศษกำหนดให้มีบังคับใช้กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า** โดยลงพื้นที่ตรวจสอบ  
และดำเนินคดีกับผู้ประกอบธุรกิจที่ผิดกฎหมาย ครอบคลุมถึงแพลตฟอร์มออนไลน์

- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม มีเจ้าหน้าที่กฎหมายส่งเรื่องขอหมายศาลเพื่อ **ปิดเว็บไซต์ที่จำหน่าย**  
บุหรี่ไฟฟ้า

- สำนักงานตำรวจน้ำ ดำเนินการ **จับกุมในกรณีที่พบความผิดซึ่งหน้า**

## 2 สืบค้นและเฝ้าระวังการโฆษณาและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์และแพลตฟอร์มค้าขายสาธารณะ

สนับสนุนการทำงานในหลายภาคส่วน ทั้งมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กองงานคณะกรรมการควบคุม  
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ศูนย์พัฒนาศักยภาพกำลังคนด้านการควบคุม  
ยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) มีการดำเนินงาน ดังนี้

- จัดทำฐานข้อมูลการเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่** เพื่อติดตามแนวโน้มของตลาดบุหรี่ไฟฟ้า  
และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการจัดการป้องกันปราบบุหรี่ไฟฟ้าต่อไป

- รณรงค์สร้างกระแสผ่านสื่อ โดยทำ **media campaign** ให้เป็นกระแสทั่วประเทศ และเชื่อมประสาน  
กับกระทรวงศึกษาธิการให้บรรจุเนื้อหาบุหรี่ไฟฟ้าในหลักสูตรปกติของการเรียนการสอน เพื่อให้เกิด<sup>การรับรู้และเท่าทันต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า</sup>

- ประสานกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม **เฝ้าระวังการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในระบบอินเทอร์เน็ต**
- ประสาน สคบ. เพื่อกวดขันและจับกุมผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า ประชาชนสามารถแจ้งสายด่วน 1666  
หรือ สคบ. ได้โดยตรง

### 3 การเฝ้าระวังการลักลอบ จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า

สนับสนุนของงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ สคบ. ประสานความร่วมมือในการลงพื้นที่บังคับใช้กฎหมาย จับกุมร้านค้าลักลอบจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากนั้นแล้ว สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย ยังได้เฝ้าระวังการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ กทม. 50 เขต และประสานส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง



กรุงเทพมหานคร (กทม.) ได้สั่งการให้สำนักงานเขต 50 เขต จัดเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องป้องกันการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าบริเวณรอบโรงเรียน ชุมชน และแหล่งต่างๆ ตลอดจนสอดส่องดูแลไม่ให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยา หรือสารเสพติดทุกรูปแบบ

สำนักการศึกษา กทม. ได้กำชับโรงเรียนในสังกัด กรุงเทพมหานคร (กทม.) ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ครอบคลุม 4 ประเด็น ดังนี้

1. ประกาศนโยบาย “โรงเรียน...ไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า”
2. ให้ความรู้ จัดการเรียนการสอนเรื่องอันตรายบุหรี่ไฟฟ้า
3. รณรงค์เผยแพร่อันตรายบุหรี่ไฟฟ้า  
ที่มีต่อพัฒนาการทางสมอง
4. ดำเนินงานตาม 7 มาตรการเพื่อโรงเรียน

ปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



### “บุหรี่ไฟฟ้า”

เป็นสินค้าต้องห้ามน้ำเข้ามา ในราชอาณาจักร ตาม ประกาศ กระทรวงพาณิชย์ เรื่องกำหนดให้ บาราภูและบาราภูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า เป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามา ในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

โดยมีบกลงโถง คือ จำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับเป็นเงิน 5 เท่าของสินค้านั้น หรือหักจำทั้งปรับและรับสินค้านั้น รวมทั้งสิ่งที่ใช้บรรจุ และพาหนะที่ใช้ในการบรรทุกสินค้านั้นด้วย

และเป็นสินค้าที่ “ห้ามขายหรือห้ามบริการ” ตาม คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคที่ 9/2558 เรื่องห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า “บาราภูบาราภูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าหรือตัวยาบาราภูน้ำยาสำหรับเติมบาราภูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า”

### ซึ่งมีบกลงโถง แยกเป็น 2 กรณี คือ

#### 1. กรณีผู้ประกอบธุรกิจทั่วไป

จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 5 แสนบาท หรือหักจำทั้งปรับ

#### 2. กรณีผู้ประกอบธุรกิจ

เป็นผู้ผลิต/ผู้สั่ง/ผู้นำเข้า เพื่อขาย

จำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 ล้านบาท หรือหักจำทั้งปรับ

ซึ่งมีความเสี่ยงต่อผู้ประกอบกิจการขนส่ง พัสดุเอกสารที่อาจต้องร่วมรับผิดตามกฎหมาย ดังกล่าวด้วย



SPATIAL

Download on the  
App StoreGET IT ON  
Google Playสถาบันเยาวชนแห่งประเทศไทย  
THAILAND YOUTH INSTITUTE (TYI)

# บุหรี่ไฟฟ้า ไฟฟัน จน ตาย

## นิทรรศการออนไลน์

"บุหรี่ไฟฟ้า ไฟฟัน จน ตาย" ความจริงที่บุหรี่ไฟฟ้าไม่เคยบอกคุณ



สแกนเพื่อรับชม



<https://shorturl.asia/bwtio>



1. สแกน QR CODE
2. ติดตั้งแอป Spatial
3. กดเข้าแอป
4. ลงชื่อเข้าใช้งาน และเข้าได้เลย



1. กดเข้าลิงก์
2. ลงชื่อเข้าใช้งาน
3. เข้าเยี่ยมชมได้เลย

# 5 ต้านจริงที่ บุหรี่ไฟฟ้า ไม่เคยบอกดุณ

## 1 อันตรายไม่แพ้ บุหรี่ธรรมชาติ

บุหรี่ไฟฟ้ามีโลหะหนักสารก่อมะเร็ง ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ทำให้เป็นโรคปอด หลอดเลือด และหัวใจ

## 3 เป็นตัวนำสู่ การสูบบุหรี่มวน

งานวิจัยหลายชิ้นระบุเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มพัฒนาไปสูบบุหรี่มวนมากกว่าเด็กที่ไม่สูบ 2-4 เท่า

## 5 เชลล์มะเร็ง เติบโต

นิโคตินเป็นตัวกระตุ้นและสร้างเส้นเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงเนื้องอก ทำให้เนื้อมะเร็งโตเร็วขึ้น

## 2 ไม่ช่วยให้เลิก สูบบุหรี่มวนได้

บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโโคตินระดับสูง ต่างจากยาเลิกบุหรี่ที่ทำการแยกใช้งาน มีนิโโคตินระดับต่ำ

## 4 อันตรายต่อร่างกาย และการเดินทางใจ

สารปรุงแต่งกลิ่นและรส ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่แปลงปลอมต่อร่างกาย มากกว่า 16,000 ชนิด เช่น พวนมาลีน เบนซิน ยาฆ่าแมลง ทำให้เซลล์เยื่อบุหลอดลม เส้นเลือดฟ้อยอักเสบ

“

สสส. มุ่งสร้างสังคมไทยไร้ควัน จากอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทยทุกคน

”





สุข รอบบ้าน



# ยึ่งเหงา โอดเดี้ยว ยิ่งกิน เมื่อจิตใจส่งผล กึ่งร่างกาย

โสด เหงา  
อยากกินแต่ของวัน ๆ  
กัยสุขภาพสาวยุคใหม่

ตามใจปากมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิด<sup>ปัญหาน้ำหนักส่วนเกิน</sup>ความไม่ดีง่าย ๆ

มหาวิทยาลัยยูซีแอลเอ ในประเทศสหรัฐอเมริกา เพิ่งเผยแพร่งานวิจัยผ่านวารสารวิชาการชื่อ **เจอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพ่น** ว่าค่านพนความเชื่อมโยงรูปแบบใหม่ ระหว่างภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ อย่างความรู้สึก “โอดเดี้ยว เดียวดาย” เปลี่ยนแปลงบางอย่างในสมองที่ส่งผลให้อายุกรับประทานอาหารให้พลังงานสูงเกินจำเป็นและไม่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะ ความอยากอาหารหวานๆ จนนำไปสู่การบริโภคที่ให้ผลเสียต่อสุขภาพ

ทำไม ความรู้สึกเดียวดาย ถึงต้องไปจบลงที่ความต้องการได้รับประทานของหวาน ๆ นั้น นักวิจัยวิเคราะห์กันว่า **การได้กินของหวานจะรู้สึกถึงความอิ่มเอมในระหว่าง สมองจึงเกิดการหลั่งสารเคมีแห่งความสุขออกมาระบวนการนี้เอง ผับเป็นลักษณะของการสร้างเรื่องไข่ที่ทำให้ติดการรับประทานอาหารหวานโดยไม่รู้ตัว**



งานวิจัยนี้ ทำในกลุ่มตัวอย่าง ผู้หญิง 93 คน ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ ผ่านการประเมิน ภาระทางอารมณ์ กลุ่มแรก ยอมรับว่าตัวเอง มีความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายสูง ขณะที่อีกกลุ่ม คะแนนความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายในระดับ กึ่งต่ำ

นักวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีคะแนนความรู้สึก โดดเดี่ยวเดียวดายสูง จะมีระดับมวลไขมัน ในร่างกายสูงกว่า มีระดับการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายต่ำกว่า มีความรู้สึกอยากอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ในระดับที่สูงกว่า และมักมีพฤติกรรมการให้ รางวัลตัวเองด้วยการกินสิ่งที่รู้สึกอยากกิน แม้จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และยิ่งตามใจปาก ก็ยิ่งวิตกกังวล ซึ่งเคร้า กล่าวโดยง่ายได้ว่า “ยิ่งกิน ก็ยิ่งอ้วน ยิ่งอ้วนก็ยิ่งกังวลและซึมเศร้าสูง”



นักวิจัยตรวจด้วยการสแกนสมอง ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่าง ดูภาพอาหารประเภทต่างๆ กลุ่มที่รู้สึกโดดเดี่ยว เดียวดาย จะมีความรู้สึกอยากอาหารกันที่ เมื่อเห็นภาพอาหารสหวาน

#### แหล่งที่มา :

[แหล่งที่มา :](https://uk.style.yahoo.com/sugar-cravings-lonely-mental-health-125156541.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9uZXdzLmdvb2dsZS5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAMRPm_C-WcgLe0YBMRDZ-_wSpawSe_vhfsuv-vByEtL5sGKfL3ZzW_6ecX0mNHtqcvgppe9zbQ5T6HeJ0eTC5D3d52L7_FJmannadF4Xi8B0vDNiviSaZzkW903N92kBAnlTn-DoriLX-zsfIkGRFfqUzQE4AD4zIw8HICvkuz7tWP)



“ผลการวิจัยนี้ นับเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เนื่องจาก ว่าทำให้ได้หลักฐานทางวิชาการใหม่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เรา ได้รู้กันมาในเบื้องต้นแล้ว กล่าวคือ คนที่รู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยว เดียวดาย ไม่ใช่แค่เพียงว่าเกิดความรู้สึกแบบหนึ่งขึ้นแล้ว ก็จบไป แต่สิ่งที่ไม่เคยทราบกันมาก่อนคือ ความเดียวดาย ทำให้คนอยากอาหารและกินอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหาร ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ” คุณอาร์ปานา กัปตา ผู้นำการวิจัยรายหนึ่ง กล่าว

จากการวิจัยนี้ คุณผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า หากต้องการ ช่วยคนที่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย ให้สามารถรับมือกับผลต่อพฤติกรรมการกินได้ ต้องเยียวยา กึ้งทางกาย และทางใจ ให้หลุดพ้นจากวงจรปัญหา

ผู้นำวิจัยร่วมอีกคน เสี่ยงเปี่ย จา เรียกว่า “ความรู้สึก ทางอารมณ์ นำไปสู่พฤติกรรมการกิน และผลของการกิน ต่ออารมณ์ที่เป็นปัญหา เช่นนี้ เป็น “วงจรอุบากว์” ที่จำเป็น ต้องกำลายให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีทางหลุดพ้นไปได้

“ยิ่งถ้าคุณรู้สึกอยากกินอาหารไม่ดีเท่านี้มากเท่าไหร่ คุณก็มีแนวโน้มจะกินมากขึ้นเท่านั้น และพอกินมากขึ้น ก็ยิ่ง ทำให้ภาระวิตกกังวลและซึมเศร้าของคุณเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น” ดร. จาจ กล่าว

ด้านไมเคิล โมสเลีย แพกย์และผู้ดำเนินรายการชื่อดัง ของบริษัทแพร์กพาร์กрайส์ อังกฤษ หรือ บีบีซี ชี้ว่า การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน กระตุ้นให้สารเคมีในสมอง ที่ทำให้รู้สึกดี

ท้ายสุดแล้วความสุขจากการกระตุ้นด้วยการกิน ในรูปแบบนี้น่องที่ทำให้คนติดการทำงานหวานและเลิกไม่ได้



# วิจัยใหม่ชี้ชัด สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงหัวใจล้มเหลว สูงกว่าปกติถึง 19%



ผลการวิจัยจากการศึกษาของคณะผู้วิจัยจาก เมดสตาร์ เอลท์ ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงกำไรที่มีเครือข่ายโรงพยาบาล สถานบริการด้านสุขภาพกว่า 120 แห่ง ทั่วสหรัฐฯ และเป็น ผลการค้นพบที่ได้นำเสนอต่อการประชุมของสมาคมแพทย์โรคหัวใจสหราชอาณาจักร

ผลการศึกษาที่ได้ผลขั้นเด่นนี้ ได้ตอกย้ำผลการวิจัย ก่อน ๆ หน้า ที่พบเพียงแค่ว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อ ความเปลี่ยนแปลงที่หัวใจของสัตว์ทดลองในระดับห้อง ปฏิบัติการ ทำให้ขณะนั้นทราบกันเพียงแค่ว่ามีความเป็นไปได้ ที่การสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจจะมีความเชื่อมโยงกับความเสี่ยง ในการเกิดปัญหาโรคหัวใจ แต่เมื่อที่ผลการวิจัยล่าสุดนี้ออกมานา ข้อสันนิษฐานนั้นก็ได้รับการยืนยันแล้วว่าเป็นจริง

ที่ยังไปกว่านั้นคือ ความเชื่อมโยงระหว่างการสูบบุหรี่ไฟฟ้า กับความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เมื่อวิเคราะห์ตาม ช่วงอายุ เพศ และเชื้อชาติของกลุ่มตัวอย่าง และตัดปัจจัยเสี่ยง อื่น ๆ ออกแล้ว กลับพบว่า คนที่มีประวัติสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทุกช่วงอายุ เพศ และเชื้อชาติ เกิดความเสี่ยงในการเกิด ภาวะหัวใจล้มเหลวที่สูงขึ้นกว่าคนที่ไม่สูบเลย 19%

โดยในขั้นตอนการวิจัยนั้น นักวิจัยได้ใช้ฐานข้อมูล จากการสำรวจด้านสุขภาพของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สหราชอาณาจักร ของประชาชน 175,667 คน มาวิเคราะห์ โดยกลุ่ม ตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยที่ 52 ปี และกว่าครึ่งหรือ 60.5% เป็นเพศหญิง

จากการติดตามกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนี้ ในระยะเวลา 45 เดือน หรือร่วม ๆ 4 ปี พบร่วมกันที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว 3,242 คน ซึ่งเมื่อวิเคราะห์และประมวลผลความเสี่ยงการ เกิดหัวใจล้มเหลวเบรี่ยนเทียบกันระหว่างกลุ่ม ที่มีประวัติใช้บุหรี่ไฟฟ้า และกลุ่มที่ไม่เคยใช้เลย จึงพบว่า กลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงสูง กว่าคนไม่สูบ 19%

ผลการวิจัยนี้นักวิจัยได้เพิ่มความชัดเจน ในการอธิบายว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว ยังเป็นหลักฐานทางวิชาการขึ้นสำคัญที่ตอกย้ำว่า คำโฆษณาของอ้างว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีความปลอดภัย กว่าบุหรี่ธรรมดា และเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย สำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่นั้นเป็นเพียงเรื่องโกหก ที่ใช้ได้เพียงในตอนแรก ๆ ที่ยังไม่ได้มีการศึกษา เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามากนักในช่วงที่ผลิตภัณฑ์ นี้ออกมามากมาย ซึ่งนั่นก็เป็นเวลาหลายปีมาแล้ว

เท่ากับว่า ขณะนี้ได้มีผู้ที่เลี่ยงบุหรี่ หรือเจ็บป่วย จากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ตามคำโฆษณาเชื่อว่า บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยนั้นเป็นจำนวนไม่น้อยแล้ว

## แหล่งที่มา :

<https://thehill.com/policy/healthcare/4570453-e-cigarette-users-20-percent-more-likely-to-develop-heart-failure-study/>



# วลาสกา ไอร์แลนด์เห็น ดันเพิ่มคำเตือนมะเร็ง บรรจุภัณฑ์น้ำมา

**“ระดับความตระหนักของสังคมต่อความเสี่ยงเกิดมะเร็ง  
จากการดื่มน้ำอัญมณีในระดับต่ำมาก ๆ”**

มีเพียงไม่กี่แห่งในโลกนี้ที่มีมาตรการทางกฎหมายบังคับให้ผู้จำหน่ายนำเมタต้องติดคำเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง จากผลของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ “มลรัฐอลาสกา” ถือเป็นรัฐแห่งแรกในสหรัฐอเมริกาที่เห็นถึงความสำคัญ เรื่องคำเตือนนี้ และกำลังผลักดันผ่านสภาพนิติบัญญัติแห่งรัฐ ดันร่างกฎหมายที่กำหนดให้ต้องเพิ่มคำเตือนเรื่องความสัมพันธ์ ระหว่างผลการดื่มน้ำมากับการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด

ปัจจุบันนี่ร่างกฎหมายดังกล่าวกำลังอยู่ระหว่างการพิจารณา ของสภาแห่งรัฐ และมีแนวโน้มว่า จะได้รับเสียงสนับสนุนจาก ทั้งสาธารณะ และตัวแทนประชาชนในสภานั้นจำนวนมากที่มากพอ ที่จะทำให้ร่างผ่านเป็นกฎหมายออกมายอดบังคับใช้ได้

หากเป็นไปตามคาดเท่ากับว่า ต่อไป ผลิตภัณฑ์น้ำมาที่จะ จำหน่ายในอลาสกา จะต้องมีคำเตือนเกี่ยวกับโรคมะเร็งด้วย จากที่ปัจจุบันมีเพียงแต่คำเตือนเรื่องที่ว่า การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดความพิการต่อการก

ด้านสมាពิกสภาพผู้แทนรายภูมิที่เสนอร่างกฎหมายดังกล่าว ยอมรับว่า การเสนอกฎหมายครั้งแรก หวังแต่เพียงว่าจะให้ผล ในทางรณรงค์สร้างความตระหนักรักษ์สังคม หลังจากค้นพบ ความเชื่อมโยงในการดื่มต่อการเกิดมะเร็งหลายชนิด ขณะที่ระดับ ความตระหนักรักษ์ของสังคมต่อความเสี่ยงเป็นมะเร็งจากการดื่ม น้ำมานี้ยังอยู่ในระดับต่ำมาก ๆ



อ้างอิงจากการสำรวจโดยสถาบัน สุขภาพแห่งชาติของสหราชอาณาจักร ชี้ว่า เมื่อปี 2563 พบร่วม ประชาชนมากถึง 10% เชื่อว่า การดื่วน้ำเป็นประจำช่วยต้านการเกิด โรคมะเร็งไปเสียอีก ในขณะที่ **ประชาชน 20-30%** ตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงในการ เกิดโรคมะเร็งจากการดื่มน้ำมา ชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบียร์ไวน์ และสุรา ก็มี นับเป็นสถิติที่ต่ำมาก ๆ หากเทียบกับ การตระหนักรู้อันตรายจากบุหรี่

องค์กรรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับโรคมะเร็งในไอร์แลนด์เห็น ชื่อ แคนเซอร์ไฟฟ์กัล ได้ออกโครงการ รณรงค์ใหม่ออกแบบ ตั้งเป้าผลักดันให้ ไอร์แลนด์เห็นอ่อนร่างกฎหมายบังคับให้ ผลิตน้ำมาต้องแสดงป้ายเตือนเกี่ยวกับ มะเร็งจากผลของการดื่มน้ำมาด้วยเช่นกัน โดยเรียกร้องให้เริ่มบังคับใช้ให้ได้ภายใน 2 ปีข้างหน้า

## แหล่งที่มา :

- <https://alaskapublic.org/2024/04/05/bill-would-require-alaska-beverage-sellers-to-post-warning-signs-about-alcohol-related-cancer-risks/>
- <https://www.bbc.com/news/articles/cxezemlle4xo>

# มูฟวอน จากบุหรี่ “คี” อย่างไร<sup>กับ “โน ธนากร ชินกุล”</sup>

ก้าวเข้าสู่เดือนสำคัญของการรณรงค์ดูสุขบุหรี่ เคล็ดลับคนดังฉบับเดือนพฤษภาคม พาทุกท่านมาพบกับ หนุ่มนักใส่ คุณโน ธนากร ชินกุล พิธีกรมากความสามารถ ที่เปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งยิ่งใหญ่ เลิกบุหรี่ กีดเคียบสูบ มากครึ่งชีวิต ทุกคนทราบดีว่าบุหรี่ เช่นเดียวกับ คุณโน ธนากร ที่ถูกผลกระทบจากบุหรี่ที่สูบมา\_r 30 ปี เล่นงาน และเริ่มส่งผลกระทบต่ออาชีพ



คุณโน เล่าถึงจุดเริ่มต้นที่ทำให้เริ่มเข้าวงการนักสูบว่า

“เกิดจากความอยากรู้อยากลอง ตามเพื่อนและรุ่นพี่ ตอนนั้น พยายามสูบให้ใกล้จากบ้าน จนมารู้ว่า ถึงสูบห่าง แต่ควันบุหรี่ก็ยัง ติดตัวมาทั้งเส้นผม เบ้ารถ ใครมาใกล้ เข้ามาใกล้ ก็ได้รับควันบุหรี่ มือสองไปจากเรา รวมถึงลูกก็ต้องมาเจอแบบนี้ ก็ไม่ตีແน່ງๆ”

ตามปกติ คุณโนเป็นคนชอบเล่นกีฬา แต่สังเกตว่าความแข็งแรง ตัวเองลดลงอย่างเห็นได้ชัด การดำเนินการที่ทำได้ไม่เหมือนเดิม อาชีพที่ต้องใช้เสียงอย่างดีเจก็มีปัญหา เพราะมีเสมหอยู่ตลอดเวลาจนเสียบุคลิก

“ส่วนตัวเป็นคนที่มีความขี้กลัวอยู่แล้ว จึงจะมีช่วงได้ลูกคิดอยู่ บ่อยครั้งที่ปาร์ตี้ หรือสูบบุหรี่หนัก ๆ ว่า ถ้ายังทำแบบนี้ต่อไปร่างกาย จะพังแน่ หรืออาจทำให้เสียงานด้วย”

เมื่อถูกถามถึงเคล็ดลับการเลิกสูบบุหรี่ในแบบของคุณโน คุณโน แซร์ให้ฟังว่า “ผอมโชคดี ด้วยพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราและเพื่อน ๆ ที่ได้เข้า การสังสรรค์ที่น้อยลง ทุกคนเริ่มมีครอบครัว ทำให้การเลิกบุหรี่ เป็นเรื่องง่ายขึ้นครับ เพราะฉะนั้นผมเห็นว่าช่วงนี้จึงเป็นโอกาสที่ดี ที่เราจะเลิกได้” คุณโนเล่าพร้อมเสียงหัวเราะ

เคล็ดลับของคนที่ตัดบุหรี่เกือบ 30 ปี แต่กลับสามารถเลิกสูบได้ ต้องฝึกความอดทน เวลาเพื่อนเดินออกไปสูบบุหรี่ เรายังคงไม่เดิน ออกไปด้วย ซึ่งอาจจะยากในครั้งแรก แต่พอครั้งที่ 3-4 จะเริ่มชิน และไม่ใช่แค่เรา คนรอบข้างก็จะชินกับพฤติกรรมใหม่ของเราด้วย ในครั้งต่อไปเวลาเพื่อน ๆ ไปสูบบุหรี่กัน เขายังจะเริ่มไม่ชวนแล้ว แค่ค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมของตัวเองไป

สุดท้ายผลลัพธ์ที่ได้กับตัวเองจากการเลิก สูบบุหรี่มา ที่ชัดเจนคือ จากที่ต้องกระเอมเหมือน มีเสมหอยู่ตลอดเวลา ก็เริ่มหายไป เข้ามาที่เคย บมคอกรีสติกสบายน ไม่มีอาการนั้นแล้ว แणยังได้ ความสดชื่นกลับมาให้กับร่างกายอีกด้วย

คุณโนยังฝากกิ้งก่ายพร้อมรอยยิ้มที่สดใสว่า “ตัวผมเองเพิ่งเลิกบุหรี่ได้เพียง 1 ปี กว่า ยังรู้สึก ได้ว่าร่างกายตัวเองดีขึ้น และผมเชื่อว่าถ้าใคร อยากจะเลิกบุหรี่ ไม่ว่าใครก็ทำได้แน่นอนครับ อยู่ที่ว่าคุณจะเริ่มเลิกบุหรี่เมื่อไหร่ ต่อให้คุณจะ ลองทำแล้วแต่ไม่สำเร็จ ก็ไม่เป็นไร เราภัยแค่เริ่มจาก สูบให้น้อยลงก่อน และไปหาเหตุผลที่ทำให้รู้สึกว่า เลิกสูบบุหรี่ดีกว่าสูบต่อไปยังไง อย่างผมเอง ผมเลิกสูบบุหรี่ เพราะลูก ครอบครัว และสุขภาพ ของตัวเองและคนที่ผมรัก เหตุผลแค่นี้ก็เพียงพอ ที่จะทำให้หมดอยากร้าวใจเลิกสูบบุหรี่แล้วครับ”

สุขภาพดี สร้างได้ ด้วยตัวเอง สสส. และ ภาคีเครือข่ายสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกคน หันมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลูกขึ้นมา ปฏิวัติตัวเองใหม่ ห่างไกลปัจจัยเสี่ยง จากเหล้า บุหรี่ เพื่อการมีสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ ด้าน



# สุขลับสมวงฉบับนี้

## อยากร่วมมาตอบคำถาม ข้อความใดต่อไปนี้ถูกต้อง

A

บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่

B

บุหรี่ไฟฟ้ามีสารอันตราย

C

บุหรี่ไฟฟ้าอันตราย  
ไม่ต่างจากบุหรี่ริมถนน

D

บุหรี่ไฟฟ้าโฆษณาชวนเชื่อ  
ล่อหลอกเยาวชน

### ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ  
พร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข



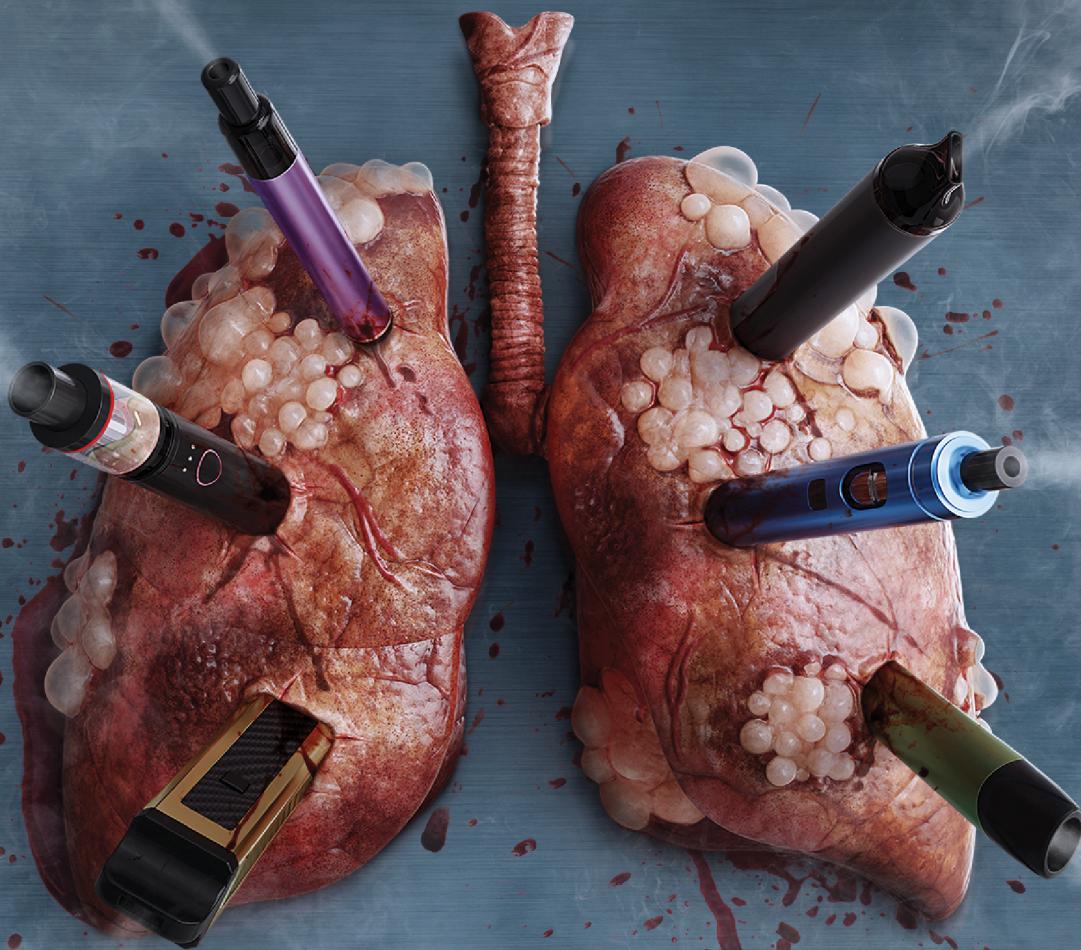
Add Friends

ส่งคำตอบ  
ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2567  
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อยืด  
“ปกป้องเยาวชนไทยจากบุหรี่ไฟฟ้า”  
ร่วมใส่รณรงค์ไปด้วยกัน



ติดตามและยื่นหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมวงได้ที่  
[pmph.thaihealth.or.th](http://pmph.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข



# บุหรี่ไฟฟ้า อันตราย กำลังปอด

