



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

## บุหรี่ไฟฟ้า ตัวเลือกหรือตัวร้ายของสายควัน

เมื่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศ “ไม่เอา” บุหรี่ไฟฟ้า ทั้งยังเชิญปลุกเร้าให้คนไทยหันมาร่วมกันดูแลป้องกันไม่ให้มีนักสูบ (บุหรี่ไฟฟ้า) หน้าใหม่เพิ่มขึ้น นั้นทำให้สังคมไทยหันกลับมาสนใจสถานการณ์บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นอีกครั้ง ถึงแม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะไม่ถูกกฎหมายในเมืองไทย แต่นับวันกลับมีการใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยนักสูบหันมาใช้แทนบุหรี่แบบดั้งเดิม ด้วยความเชื่อเรื่องความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังมีนักสูบหน้าใหม่เพิ่มจำนวนขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิง เด็ก และเยาวชน ดังนั้นเพื่อหยุดผลกระทบในมิติต่าง ๆ จากบุหรี่ไฟฟ้า จึงต้องมีการเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไข ด้วยการให้ข้อมูลที่ถูกต้องและส่งเสริมให้ประชาชนรู้เท่าทันการบุกโจมตีของอุปกรณ์สูบบุหรี่ประเภทนี้

**มีอะไรใน ‘ไอ’ บุหรี่ไฟฟ้า** บุหรี่ไฟฟ้า (Electronic Cigarette) เป็นอุปกรณ์สูบบุหรี่ชนิดหนึ่งที่ใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ซึ่งประกอบไปด้วยสารเคมีต่าง ๆ โดยไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ปกติทั่วไป และด้วยการสูบไอของบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดความเข้าใจว่ามีอันตรายต่อร่างกายน้อยกว่าบุหรี่ยธรรมดา **ข้อเท็จจริงคือ** ไอจากบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกับบุหรี่ยมวน สารนิโคตินนี้ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายน้อยลง ในบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารมีพิษอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบของร่างกาย

ข้อมูลจากศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ อ้างอิงผลวิจัยต่างประเทศที่ออกมา ระหว่างปี 2557-2564 พบรายงานโรคแทรกซ้อนจากบุหรี่ไฟฟ้าในระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 49, ระบบหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 13, ช่องปากและฟัน ร้อยละ 18, สมอ ร้อยละ 7, ตับ ร้อยละ 2.9, ผิวหนัง ร้อยละ 2.9 และระบบอื่น ๆ ร้อยละ 19 จากหลักฐานของสมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกาพบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39 ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกยังระบุว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีสารที่ทำให้เกิดอาการไอ ระคายเคืองปอด เพิ่มความเสี่ยงอาการหอบหืด ไอระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดเล็กกว่าบุหรี่ยมวน สามารถเข้าไปในปอดส่วนลึกมากกว่า ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว อีกทั้งขดลวดโลหะในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถปล่อยโลหะหนักออกมาได้ **ปัจจุบันนี้ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะบอกว่าในระยะยาวบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยมากกว่าบุหรี่ยแบบดั้งเดิมหรือไม่ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วคือ ในหลายประเทศมีรายงานผู้ป่วยและเสียชีวิตด้วยสาเหตุเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า**

**ใช่ทางเลือกในการเลิกบุหรี่หรือไม่ ?** ทุกวันนี้ ยังคงมีการถกเถียงเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าว่า แท้จริงแล้วเป็นตัวช่วยหรือตัวเลือกที่ดีกว่าสำหรับคนอยากเลิกสูบบุหรี่ได้จริงไหม สหราชอาณาจักรนับเป็นประเทศแรก ๆ ที่สนับสนุนบุหรี่ไฟฟ้าในฐานะเครื่องมือช่วยให้ผู้ติดบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ โดยมีมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอย่างเข้มงวด ทั้งจำกัดอายุ มีค่าเตือนทางสุขภาพ กำหนดปริมาณนิโคติน ห้ามทำการตลาดกับเยาวชน ไม่



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

สามารถโฆษณาทางโทรทัศน์ อีกทั้งปริมาณนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าที่ขายในสหราชอาณาจักรและยุโรปอยู่ที่ไม่เกิน 20 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร ซึ่งต่ำกว่าหลายประเทศอย่างเช่น สหรัฐอเมริกาอยู่ที่ประมาณ 59 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร อีกทั้งสหราชอาณาจักรอาจจะกลายเป็นประเทศแรกที่ยื่นทะเบียนให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์เพื่อการรักษาการติดยุหรี่

ในประเทศไทย บุหรี่ไฟฟ้าถือเป็นสิ่งผิดกฎหมายตั้งแต่ปี 2557 มีกฎหมายห้ามนำเข้าและจำหน่ายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในสถานที่สาธารณะ ขณะที่จำนวนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงหลังนักสูบหน้าใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นกับบุหรี่ไฟฟ้ามีผู้หญิง วัยรุ่น และเด็กเป็นจำนวนมาก ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2564 พบว่ามีคนไทยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 78,742 คน เป็นเพศชาย 71,486 คน เพศหญิง 7,256 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้มีอายุระหว่าง 15-24 ปี รวม 24,050 คน

เยาวชนไทยเริ่มมีการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น จากผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการและองค์การอนามัยโลกพบว่า การใช้บุหรี่ไฟฟ้าของเด็กนักเรียนไทย (อายุ 13-15 ปี) เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 3.3 ในปี 2558 เป็น ร้อยละ 8.1 ในปี 2564 จากการสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาและระดับปริญญากว่า 2,000 คน พบว่า 1 ใน 3 หรือกว่า ร้อยละ 30 เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างน้อย 1 ครั้ง นักศึกษาในมหาวิทยาลัยกว่าร้อยละ 60 มีอุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้า แสดงให้เห็นว่าบุหรี่ไฟฟ้าที่กำลังรุกรumnักศึกษาและนักเรียน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ในเด็กและเยาวชนที่สมองยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ พิษของนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าจะส่งผลให้เด็กที่สูบมีอาการหงุดหงิดง่าย เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ความจำแยลงปวดศีรษะ อารมณ์แปรปรวน สมาธิสั้น และมีภาวะซึมเศร้า

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเด็กและเยาวชนลดลง ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ ยังหาซื้อง่ายเข้าถึงเด็กและเยาวชนมากขึ้น ด้วยการสร้างภาพทางการตลาดให้อุปกรณ์การสูบบุหรี่ชนิดใหม่ดูเป็นสิ่งของทันสมัย ไม่มีอันตราย ทำให้บุหรี่ไฟฟ้าสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายผ่านช่องทางซึ่งใกล้ชิด และทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่มากขึ้นเรื่อย ๆ

บุหรี่ไฟฟ้าเข้าถึงเด็กและเยาวชนได้ง่ายขึ้นโดยผ่านทางโซเชียลมีเดีย จากการสำรวจของ Wisersight ในช่วงระหว่างเดือนมีนาคม 2565 ถึงเดือนกันยายน 2565 พบว่า การพูดถึง “บุหรี่ไฟฟ้า” ในโซเชียลมีเดียมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าดึงดูดใจเยาวชนให้เข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าได้ง่ายขึ้นด้วยภาพลักษณ์ทันสมัยแปลกใหม่และแตกต่างจากบุหรี่ทั่วไป มีการให้ข้อมูลเพียงด้านเดียว ทั้งยังหาซื้อได้ง่าย จึงเข้าถึงเด็ก และเยาวชนมากขึ้น และจากผลสำรวจ “ทัศนคติของเด็กและเยาวชนไทยที่มีต่อบุหรี่ไฟฟ้าและสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทยกับการรับข้อมูลและวาทกรรมสร้างความเข้าใจผิดเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า” ในกลุ่มตัวอย่าง 400 คน อายุระหว่าง 13-25 ปี ทั่วประเทศ พบว่า เด็กและเยาวชนได้รับข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบุหรี่เป็นประจำและ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

บ่อยครั้ง เด็กและเยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในระดับปานกลาง และไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งนี้ กลิ่นและรสชาติถือเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์สำคัญที่บุหรี่ไฟฟ้าสามารถยั่วใจลูกค้าได้ โดยในตลาดบุหรี่ไฟฟ้ามีของเหลวปรุงแต่งรสประมาณ 20,000 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นสารเคมีซึ่งระเหยง่าย อาจเป็นสารเคมีที่เข้ากับอาหารทั่ว ๆ ไป ซึ่งมีความปลอดภัยเมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกาย แต่อาจจะไม่ปลอดภัยเมื่อเปลี่ยนรูปแบบเป็นไอที่สูบหรือสูดเข้าไป การผสมสารปรุงแต่งรสชาติยังเป็นการอำพรางความไม่พึงประสงค์ของไอบุหรี่ไฟฟ้าที่มีนิโคติน โลหะหนัก ฟอรัมาลดีไฮด์ ฯลฯ ซึ่งทั้งนี้และยังเป็นอันตราย สารปรุงแต่งรสทำให้สัญญาณเตือนภัยทางประสาทสัมผัส และปฏิกิริยาป้องกันของผู้ใช้ลดลง

โลกกับมาตรการจัดการบุหรี่ไฟฟ้า ช่วงหลายปีหลัง รัฐบาลหลายประเทศจับตาดูบุหรี่ไฟฟ้ากันมากขึ้น เพราะมีผู้ใช้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับที่มีรายงานเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้งานออกมาเป็นระยะ สำหรับประเทศไทยมีกฎหมายห้ามนำเข้าและห้ามจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าทุกรูปแบบ ขณะที่ทั่วโลกมี 35 ประเทศห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า และมี 3 ประเทศห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้าที่มีสารนิโคติน ประเทศที่อนุญาตให้ขายบุหรี่ไฟฟ้าได้ภายใต้กฎหมายควบคุมมี 73 ประเทศ ในจำนวนนี้มี 34 ประเทศที่ควบคุมนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า แต่ละประเทศมีแนวทางการจัดการกับบุหรี่ไฟฟ้าที่แตกต่างกัน กรอบคิดในการจัดการกับบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศต่าง ๆ แบ่งเป็นการห้าม, การควบคุมในฐานะที่เป็นผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์, ห้ามส่วนประกอบบางชนิด, ควบคุมในฐานะที่เป็นสารพิษ, ควบคุมในฐานะที่เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ, ควบคุมในฐานะที่เป็นสินค้าเพื่อบริโภค และควบคุมในฐานะที่เป็นผลิตภัณฑ์พิเศษ ประเทศส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่าต้องจำกัดอายุขั้นต่ำของผู้ซื้อ รวมทั้งจำกัดการโฆษณาและส่งเสริมการขาย และการห้ามสูบในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งในจำนวนประเทศเหล่านี้ จัดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ภายใต้กฎหมายควบคุมยาสูบหรือบุหรี่ไฟฟ้าโดยเฉพาะ แต่บางประเทศจัดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ไว้ในบางกรณีด้วย

**ควันจากบุหรี่ไฟฟ้า** ควันจากบุหรี่ไฟฟ้ามินิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกับบุหรี่ปกติ สารนิโคตินนี้ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายน้อยลง ในบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารมีพิษอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบของร่างกาย ทำให้เกิดอาการไอ ระคายเคืองปอด เพิ่มความเสี่ยงอาการหอบหืด ควันระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดเล็กกว่าบุหรี่ปกติ สามารถเข้าไปในปอดส่วนลึกมากกว่า ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว อีกทั้งขดลวดโลหะในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถปล่อยโลหะหนักออกมาได้ การสูบควันในระยะยาวอาจทำให้เกิดความผิดปกติของประสาทสัมผัสรับกลิ่น เมื่อการรับรู้กลิ่นลดลง ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าจึงต้องเลือกน้ำยาที่มีรสชาติเข้มข้นขึ้น ซึ่งอาจยิ่งสร้างความระคายเคือง ทำลายจมูก ปอด และทางเดินหายใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้อุบัติการณ์ของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39 แล้วยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเด็กและเยาวชนลดลงและก่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงต่อ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

พัฒนาการของทารกในครรภ์ ปัจจุบันนี้ในประเทศไทยยังไม่มีตัวเลขจำนวนของผู้ป่วยหรือเสียชีวิตจากการใช้  
บุหรี่ไฟฟ้า แต่พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคปอดอักเสบจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามาตั้งแต่ปี 2562 ทุกวันนี้ ยังคงมีการ  
ถกเถียงเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าว่า แท้จริงแล้วเป็นตัวช่วยหรือตัวเลือกที่ดีกว่าสำหรับคนอยากเลิกสูบบุหรี่ได้จริงไหม?

**กลิ่นและรสชาติ** บุหรี่ไฟฟ้าบุกอัจฉริยะกลุ่มนักสูบหน้าใหม่จากกลิ่นและรสชาติถือเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์  
สำคัญที่บุหรี่ไฟฟ้าสามารถยั่วใจลูกค้าได้ โดยในตลาดบุหรี่ไฟฟ้ามีของเหลวปรุงแต่งรสประมาณ 20,000 ชนิด  
ส่วนใหญ่เป็นสารเคมีซึ่งระเหยง่าย อาจเป็นสารเคมีที่ใช้กับอาหารทั่ว ๆ ไป ซึ่งมีความปลอดภัยเมื่อรับประทาน  
เข้าสู่ร่างกาย แต่อาจจะไม่ปลอดภัยเมื่อเปลี่ยนรูปแบบเป็นควันที่สูบหรือสูดเข้าไป การผสมสารปรุงแต่งรสชาติ  
ยังเป็นการอำพรางความไม่พึงประสงค์ของควันบุหรี่ไฟฟ้าที่มีนิโคติน โลหะหนัก ฟอรัมาลดีไฮด์ ฯลฯ ซึ่งทั้งฉุน  
และเป็นอันตราย สารปรุงแต่งรสทำให้สัญญาณเตือนภัยทางประสาทสัมผัส และปฏิกิริยาป้องกันของผู้ใช้ลดลง  
มีผลการวิจัยเผยให้เห็นว่า สารแต่งกลิ่นรสทำปฏิกิริยาผลิตสารระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ การสัมผัส  
เป็นเวลานานอาจทำให้อาการเรื้อรัง มีการอักเสบในทางเดินหายใจ และปอดถูกทำลายอย่างเฉียบพลัน

การใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในหมู่คนหนุ่มสาว เด็ก และเยาวชน ทำให้ต้องมีการจับตา  
เฝ้าระวัง รวมทั้งมีวิธีการแก้ไขและป้องกัน เพื่อลดการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ปกป้องเด็ก เยาวชน และคนหนุ่มสาว  
จากการติดนิโคตินไปตลอดชีวิต รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่อาจจะตามมา ทั้งนี้ทุกฝ่ายจะต้องทำงานร่วมกัน  
ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน บุคลากรทางด้านสาธารณสุข องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และรัฐบาล  
รวมไปถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://shorturl.asia/fgEzX/>

โรงพยาบาลวิภาวดี <https://shorturl.asia/dNUB2>