



31 พฤษภาคม วัน **งด** สูบบุหรี่โลก

"บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย"

#เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้ เลิกบุหรี่โทร : 1600



องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

การป้องกัน เยาวชนจาก การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คู่มือสำหรับคุณครู
นักการศึกษา



บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่น ๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า "การสูบน้ำ" อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง "ไอน้ำ" ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลวเกิดความร้อนกระทั่งกลายเป็นละอองลอย ที่ให้ผู้สูบหายใจเข้าไปได้ ขณะที่บุคคลอื่นก็ยังสามารถหายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก

ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส นิโคติน สารเคมีที่เป็นอันตรายและสารที่อาจเป็นอันตรายอื่นๆ อยู่ด้วย ทั้งนี้ นิโคตินเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง

บุหรี่ไฟฟ้ามีชื่ออื่นว่าอะไรบ้าง

บุหรี่ไฟฟ้ามีชื่อเรียกที่แตกต่างกันมากมาย บางครั้งเยาวชนก็จะเรียกกันว่า "e-cigs" "e-hookahs" "mods" "nic sticks" หรือ "vape pen" ทั้งนี้อาจเรียกตามยี่ห้อของบุหรี่ไฟฟ้าด้วย



บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีรูปร่างและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือนผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น ปากกาเน้นข้อความ สีสันสดใส USB แฟลชไดรฟ์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ

- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ชีการ์ หรือโป๊ย ตุ๊กตา หรือของเล่นเด็ก กล่องนม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกาหรือใหญ่เท่ากับสมาร์ตโฟน
- เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร / อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
- มีสีสันสดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจวัยรุ่น เช่น ผลไม้ ลูกอม เมนทอล และมัท เป็นต้น
- เสพติดรุนแรงและมีอันตรายและอันตรายระยะยาวยังไม่มีใครรู้ และเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงสูงที่จะต่อไปสูบบุหรี่ธรรมดา



**บุหรี่ไฟฟ้า
ภัยร้ายใน
ความน่ารัก**

**การสูบบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นอันตรายต่อการพัฒนา
ของเยาวชน**



การพัฒนาสมองจะดำเนินต่อไปตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงอายุประมาณ 25 ปี และการได้รับสารนิโคตินเป็นอันตรายต่อสมองที่กำลังพัฒนาได้ นอกจากนี้ การใช้นิโคตินในวัยรุ่นยังอาจนำไปสู่การเสพติดนิโคติน ตลอดจนเพิ่มความเสี่ยงในการติดสารเสพติดอื่นๆ ในอนาคต

ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

การใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบใดก็ตาม รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้านั้น ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็ก วัยรุ่น และเยาวชน

- บุหรี่ไฟฟ้าที่ขายเกือบทั้งหมดมีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดการเสพติดสูง และเป็นอันตรายต่อการพัฒนาการของสมองวัยรุ่นที่ดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
- การได้รับนิโคตินในช่วงวัยรุ่นส่งผลต่อการเรียนรู้ อารมณ์ และความสนใจของนักเรียน
- เมื่อบุคคลเกิดการเสพติดนิโคตินและเมื่อต้องการจะหยุดใช้นิโคติน ร่างกายและสมองของตนจะต้องคุ้นเคยกับการไม่มีนิโคติน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการถอนนิโคตินชั่วคราวได้ โดยอาการประกอบด้วย ความรู้สึกวิตกกังวล หดหู่ หรือมีสมาธิไม่ดี เยาวชนจึงต้องใช้นิโคตินต่อไปเพื่อช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว
- ทำให้เยาวชนหันไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อพยายามจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้เกิดวงจรการพึ่งพานิโคติน ขณะที่การติดนิโคตินก็อาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน



ละอองไอจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารที่เป็นอันตราย และสารที่อาจเป็นอันตราย ซึ่งรวมถึง :

- » สารเคมีที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
- » โลหะหนัก (เช่น นิกเกิล ดีบุก หรือตะกั่ว)
- » อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน
- » สารปรุงแต่งรส เช่น ไดอะเซทิล สารเคมีที่เชื่อมโยงกับโรคปอดชนิดร้ายแรง)

ผลกระทบต่อสุขภาพของเยาวชนในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้ามักประกอบด้วยนิโคติน รวมทั้งสารเคมีที่เป็นอันตราย สารก่อมะเร็งและสารที่อาจเป็นอันตรายอื่น ๆ

- การได้รับสารนิโคตินในช่วงวัยรุ่นเป็นอันตรายต่อส่วนต่าง ๆ ของสมองที่ควบคุมความสนใจ การเรียนรู้ อารมณ์ และการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น
- เยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อไม่ได้สูบจะเกิดอาการเครียด ทำให้ต้องสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้เกิดวงจรการพึ่งพานิโคติน ขณะที่การเสพติดนิโคตินก็อาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน
- เยาวชนบางคนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าหรือบุหรี่มวน รายงานถึงอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลด้วยเช่นกัน อาการถอนนิโคติน ได้แก่ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ ความรู้สึกวิตกกังวล หรือ หดหู่ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ รวมทั้งความอยากนิโคติน



ความเสี่ยงด้านสุขภาพของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ โอระเหยส่วนใหญ่ประกอบด้วยสารนิโคติน ซึ่งทำให้เกิดการเสพติดสูง ทั้งนี้ การใช้นิโคตินในวัยรุ่นส่งผล ดังนี้

- เป็นอันตรายต่อพัฒนาการของสมอง ซึ่งจะดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
- สามารถส่งผลต่อความสนใจ การเรียนรู้ อารมณ์ และการควบคุมแรงกระตุ้นได้
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดอื่น ๆ ในอนาคต

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับเยาวชนเท่านั้น แต่เยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ายังมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มวนเป็นประจำอีกด้วย ละอองไอของบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารที่เป็นอันตรายและสารที่อาจเป็นอันตรายได้แก่

- สารเคมีที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย
- อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน ซึ่งเล็กกว่า PM2.5
- สารปรุงแต่งรสที่มีความเชื่อมโยงกับโรคปอด
- โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่มวนของเยาวชนยังเชื่อมโยงกับความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า

การติดนิโคตินเป็นสาเหตุของความเครียดได้

เมื่อบุคคลต้องพึ่งพา (หรือเสพติด) นิโคตินและเมื่อจะหยุดใช้นิโคติน ร่างกายและสมองของตนจะต้องคุ้นเคยกับการไม่มีนิโคติน ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการถอนนิโคตินได้ จึงต้องใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ เช่น บุหรี่ไฟฟ้า ต่อไปเพื่อพยายามทำให้อาการดังกล่าว บรรเทาลง อาการถอนนิโคติน ได้แก่ :

กระวนกระวายใจ

หงุดหงิด

นอนไม่หลับ

ไม่มีสมาธิ

ความอยากนิโคติน

รู้สึกวิตกกังวลหรือซึมเศร้า



อาการถอนหรือขาดนิโคติน

ทำให้เยาวชนหันไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อพยายามจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งการกระทำดังกล่าว สามารถสร้างวงจรของการติดนิโคตินซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน

สิ่งที่คุณครูทำได้ เพื่อลดการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

คุณครู มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเยาวชนจากความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า แม้ว่าการช่วยให้เยาวชนหลีกเลี่ยงหรือเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะเป็นเรื่องยาก หากเยาวชนกับคุณครูร่วมมือกันก็จะทำให้เรื่องนี้น่าง่ายขึ้น

คุณครูสามารถช่วยนักเรียนได้ ดังนี้

- พัฒนากทักษะที่ดีต่อสุขภาพว่าด้วยการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล
- รับรู้และต่อต้านกับแรงกดดันทางสังคมเกี่ยวกับสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- เข้าใจความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- ส่งเสริมให้นักเรียนพูดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลในโรงเรียน ตลอดจนเชื่อมต่อพวกเขาเข้ากับบริการสนับสนุนต่าง ๆ
- ส่งเสริมให้นักเรียนเลิกบุหรี่ไฟฟ้าและสนับสนุนให้นักเรียนใช้ชีวิตโดยปราศจากการเสพติดนิโคตินได้

การเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าจาก Gen1 - Gen5
พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ต้องรู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายในความน่ารัก

Gen 1 ciga-like → Gen 5 toy pod



วิธีพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ในฐานะคุณครู มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของนักเรียน สามารถพูดคุยให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับอันตรายของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงวิธีการเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

- แบ่งปันข้อมูลที่ว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้าหรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นใด และนักเรียนส่วนใหญ่ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าต่างก็ต้องการเลิกสูบ
- ให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการรับมือกับความเครียดด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ศิลปะ และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
- อธิบายถึงแรงกดดันทางสังคมในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่นักเรียนอาจต้องเผชิญจากเพื่อนฝูง โซเชียลมีเดีย รสชาติของผลิตภัณฑ์ที่น่าดึงดูด ตลอดจนการโฆษณาจูงใจจากบริษัทบุหรี่
- ส่งเสริมให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- กระตุ้นให้นักเรียนใช้ประโยชน์จากระบบสนับสนุนการเลิกสูบผ่านการติดต่อกับครอบครัว

การช่วยให้เยาวชนเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

นักเรียนส่วนใหญ่ที่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบซึ่งรวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย เมื่อเยาวชนต้องการเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า พวกเขาต้องการการสนับสนุนและความช่วยเหลือ ซึ่งการช่วยเหลือที่ดี คือ การพูดคุยและแนะนำแหล่งข้อมูลที่เยาวชนสามารถเข้าสู่ระบบบริการการเลิกบุหรี่ ควรใช้วิธีการเชิงบวก ให้ความรู้ ข้อมูลอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



บุหรี่ไฟฟ้า
หยุด
โกหกได้แล้ว



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 เผยแพร่เดือนมีนาคม 2567

อ้างอิง : CDC.gov/Vaping

