

**ร่วมปกป้อง
เด็กและเยาวชน
จากบุหรี่ไฟฟ้า**



ไอบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง เป็นอันตราย ต่อคนใกล้ชิด



เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในทุกที่ ที่ห้ามสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน และในรถยนต์ ทำให้คนใกล้ชิด
ได้รับอันตรายจากไอบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง และมือสาม

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (นมส.)

36/2 ถนนรัชดาภิเษก 10 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th 183 www.smoketfreezone.or.th เบอร์ห้ามสูบบุหรี่ 2567



11 ข้ออ้างของบริษัทบุหรี่ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า

- 1. บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา** ❌
เป็นข้ออ้าง / ความเชื่อที่อิงไม่มีหลักฐานยืนยัน เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่งใช้แพร่หลายประมาณ 10 ปี อันตรายระยะสั้น
ทยอยมีรายงานออกมาตลอดเวลา ขณะที่อันตรายระยะยาวยังไม่รู้
บทเรียนจากบุหรี่ธรรมดา คือใช้เวลานานหลายสิบปี กว่าที่อันตรายจากสารพิษที่ระเหยออกมาจะปรากฏขึ้น จะสรุปว่า บุหรี่ไฟฟ้า
อันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา จึงต้องรอการพิสูจน์ด้วยเวลาอีก 20-30 ปี
- 2. บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่า** ❌
เป็นความจริงที่บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่ก็มี
สารก่อมะเร็ง โลหะหนัก สารเคมีบางชนิดที่พบในบุหรี่ธรรมดา
ที่สำคัญคือสารเคมีหลายชนิด ที่ไม่มีในบุหรี่ธรรมดา ทั้งที่ผู้สูบและผู้ใช้
ถึงอันตรายต่อสุขภาพ
การที่มีสารพิษน้อยกว่า ไม่สามารถสรุปว่าอันตรายน้อยกว่า
- 3. บุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้
คนเลิกสูบบุหรี่ธรรมดา** ❌
บุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ ภายใต้การวิจัย / การควบคุมของแพทย์
แต่ไม่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ในการใช้โดยผู้สูบบุหรี่เอง ข้ำยังทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้น้อย
กว่า คนที่ไม่ได้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิก คนสูบบุหรี่ที่หันไปสูบบุหรี่
ส่วนใหญ่มักกลายเป็นผู้สูบทั้งซองอย่าง ซึ่งอันตรายมากกว่าการสูบบุหรี่
บุหรือนั้นหรือบุหรี่ไฟฟ้าเพียงชนิดเดียว
- 4. บุหรี่ไฟฟ้าผลิตขึ้น
เพื่อกันที่สูบบุหรี่อยู่แล้วเท่านั้น** ❌
ข้ออ้างนี้คือการออกแบดับท และการปรุงแต่งกลิ่นรสของ
บุหรี่ไฟฟ้า
โดยมีการใช้สารปรุงแต่งกลิ่นรส ที่เด็กและเยาวชนชื่นชอบมากกว่า
16,000 ชนิด หันต่อ / อุปกรณ์สูบ มีหลายสิ่งสิ่งดึงดูดเยาวชน
นักเรียนชั้นมัธยมในอเมริกาที่เริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า 70% เพราะชอบกลิ่น
รสหอมชนิดต่างๆ และนักเรียนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า 85%
สูบบุหรี่ที่ปรุงแต่งกลิ่นรส 15% สูบบุหรี่ที่เป็นธรรมชาติของยาสูบ
- 5. บุหรี่ไฟฟ้าผลิตขึ้นมา
เพื่อต้องการให้คนเลิกสูบบุหรี่** ❌
บุหรี่ไฟฟ้าถูกผลิตขึ้นมา เพื่อให้นักการตลาดบุหรี่ไฟฟ้าไม่
เสี่ยงให้คนเลิกสูบบุหรี่ธรรมดา เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าได้รับการ
ผลิตให้มีนิโคตินในระดับต่ำ
ถ้าต้องการให้เลิกสูบบุหรี่ ต้องเลิกใช้นิโคติน
ระดับต่ำที่เหมือนกับระดับนิโคตินที่ต่ำในยา บุหรี่ไฟฟ้าที่ใช้นิโคติน
ปัจจุบันนี้ ยังไม่มีประเทศไหน ที่ห้ามเปรียบเทียบรองให้
บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกสูบบุหรี่
- 6. ไม่ต้องการให้เยาวชนสูบ** ❌
ถ้าไม่ต้องการให้เยาวชนสูบ ทำไมบริษัทผู้ผลิตจึงคิดค้น
การออกกฎหมาย ที่ห้ามเด็กสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า 21 ปี
แต่ยกเว้น ปี 2021 มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาสูบบุหรี่ไฟฟ้า 2.55
ล้านคน มีคิฟี่ผู้วาง 9 ในอเมริกา คือบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำการ
ตลาดมุ่งเป้าไปที่เด็กนักเรียน และอ้างว่าบุหรี่ไฟฟ้าอันตราย
น้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา บริษัทบุหรือนำเข้าเงินมากกว่า
92,000 ล้านบาท เพื่อลูกค้า
- 7. บุหรี่ไฟฟ้าไม่เสพติด** ❌
บุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่น่าเสพติด ต้องเป็นบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่มี
นิโคติน แต่บุหรี่ไฟฟ้าที่ขาย เชื้อเพลิงเคมีนิโคติน
บุหรี่ไฟฟ้าที่ซื้อที่อ้างว่าไม่มีนิโคติน เมื่อตรวจสอบ
กลับพบว่า มีนิโคติน
- 8. บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีนิโคติน** ❌
บุหรี่ไฟฟ้าที่ขายเกือบทั้งหมดมีนิโคติน แม้แต่ที่
ที่อ้างว่า ไม่มีนิโคติน ตรวจสอบแล้วกลับพบนิโคติน
การวิจัยพบว่าบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่มีนิโคติน ที่ทำให้เกิดการ
ติดยาของสมองมีอยู่พอสมควร และอาจลดระดับของ
อันเป็น
ผลจากการขาด สารปรุงแต่งกลิ่นรส สารหลายตัวที่ก่อให้เกิด
ของใจ ที่ใช้ในกระบวนการผลิตบุหรี่ไฟฟ้า ส่วนเป็นสารเคมี
แปลกปลอมของทางเดินหายใจ และต่อร่างกาย
- 9. บุหรี่ไฟฟ้าเลิกง่ายกว่า
บุหรี่ธรรมดา** ❌
งานวิจัยจากอเมริกา พบว่า นักเรียนมัธยมที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
ติดนิโคตินรุนแรงกว่าคนที่สูบบุหรี่ธรรมดา และคนสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ที่ต้องการเลิกสูบ มีแรงกดดันจิตใจที่จะเลิกน้อยกว่า
เนื่องจากยังเชื่อว่าการใช้ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่า และบุหรี่ไฟฟ้า
ยังไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมมากกว่าบุหรี่ธรรมดา บุหรี่ไฟฟ้าที่มี
แนวโน้มที่จะเลิกยากกว่าบุหรี่ธรรมดา
- 10. บุหรี่ไฟฟ้าไม่เหน็น** ❌
การที่มีกลิ่นอ่อนเพราะบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าปรุงแต่ง
กลิ่นรส เฉพาะกว่า 16,000 ชนิด เพื่อทำให้บุหรี่ไฟฟ้า
มีกลิ่นหอม ซึ่งเป็นสาเหตุหลัก ที่ทำให้เด็กและเยาวชน
คนอายุน้อยที่ไม่สูบบุหรี่ เริ่มมาสูบบุหรี่ไฟฟ้า
เด็กและเยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า มีความเสี่ยงที่
จะพัฒนาต่อไปสูบบุหรี่ธรรมดา 2-4 เท่า ของเด็ก
ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ไฟฟ้า (GATEWAY EFFECT)
- 11. บุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตราย
ต่อคนรอบข้าง** ❌
ไอบุหรี่ที่คนสูบบุหรี่ออกมา มีสารเคมี สารก่อมะเร็ง
โลหะหนักและฝุ่น PM2.5 และละอองขนาดเล็ก
จำนวนมาก
งานวิจัยพบว่า คนใกล้ชิดที่ได้รับไอบุหรี่ไฟฟ้า
นอกจากได้รับนิโคตินแล้ว ยังได้รับสารเคมีอื่น ๆ และ
มีอัตราการดับโดยใจมากขึ้น
ดังนั้น อันตรายมีไม่เฉพาะแต่ตัวผู้สูบ บุหรี่ไฟฟ้า
ที่สูดในอากาศที่ด้านผู้สูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (นมส.)

36/2 ถนนรัชดาภิเษก 10 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th 183 www.smoketfreezone.or.th เบอร์ห้ามสูบบุหรี่ 2567





การป้องกัน เยาวชนจาก การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คู่มือสำหรับคุณครู
นักการศึกษา




บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่น ๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า “การสูบน้ำ” อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง “ไอน้ำ” ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอน้ำที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้งองเหลวเกิดความร้อนกระทั่งกลายเป็นละอองลอย ที่ให้ผู้สูบหายใจเข้าไปได้ ขณะที่บุคคลอื่นก็ยังสามารถหายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก

ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส นิโคติน สารเคมีที่เป็นอันตรายและสารที่อาจเป็นอันตรายอื่น ๆ อยู่ด้วย ทั้งนี้ นิโคตินเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง



บุหรี่ไฟฟ้า กับเยาวชน

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้

บุหรี่ไฟฟ้า
มีสารพิษ เสพติด อันตราย
โดยเฉพาะต่อเด็ก
และเยาวชน





บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่น ๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า “การสูบน้ำ” อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง “ไอน้ำ” ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอน้ำที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะเป็นอย่างไร

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

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



สติ๊กเกอร์



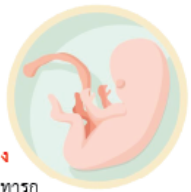
พัตกระดาศ

**มีผลเสียต่อ
เด็กในครรภ์**

รททตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารก

น้อยลง ประกอบกับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากควัน
บุหรี่ทำให้เลือดส่งออกซิเจนได้น้อยลง และสารพิษอื่น ๆ
จากควันบุหรี่ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว แคดเมียม

- ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่เปลี่ยนแปลง
รบกวนความผิดปกติ
- ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง
- ทำให้ให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง มีความผิดปกติ
ในโครงสร้าง
- และการทำงานของสมองทารก



**อันตรายต่อ
ทารกแรกเกิด**

ในการทดลองที่ทำให้หนูที่ตั้งครรภ์ได้รับนิโคติน ทำให้เกิดความผิดปกติของสมองของลูกหนูที่คลอดออกมา มีพฤติกรรมผิดปกติและหนีต่อการขาดออกซิเจนได้น้อย ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรี่ (Sudden infant death syndrome)



เป็นสารที่มีอำนาจเสพติดรุนแรง

กลไกและพฤติกรรมกรรมการเสกตติณิโคติน
มีคุณลักษณะเหมือนกับการเสกตติ
เฮโรอิน หรือโคเคน
การเสกตติณิโคตินจากการสูบบุหรี่
ให้รางวัลแรงกว่าการเสกตติณิโคติน
ในบหริ้รวน



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยสุขุมวิท 10 หมู่ 10 ซอยสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@asththailand.or.th
www.asththailand.or.th Url : www.smokefreezone.or.th **ขอสงวนลิขสิทธิ์** 2557

นิโคติน
สารพิษที่เสพติดรุนแรง
ในบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า

นอกจากอันตรายจากนิโคตินแล้ว
จากการสูบบุหรี่มวน หรือบุหรี่ไฟฟ้า
ยังมีสารเคมีพิษ โลหะหนัก
และสารมะเร็งจำนวนมาก
ที่ร่างกายจะได้รับด้วย

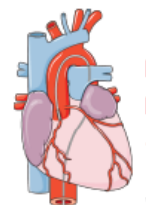


บุหรี่ไฟฟ้า
หยุด
โกหกกันเถอะ



**ทำให้หัวใจต้อง
ทำงานหนักขึ้น**

นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมี Catecholamines ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น



**ทำให้เลือดไปเลี้ยง
หัวใจลดลง**

นิโคตินทำให้เส้นเลือดตีบเล็ลง
หัวใจหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ
ไม่เพิ่มขึ้น แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการ
เลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัวจากโรค
ความดันสูง หรือจากการสูบบุหรี่

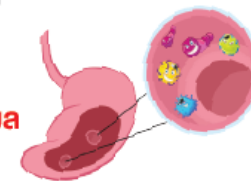


ในคนที่ เป็นโรคความดันสูง นิโคตินจะ
ทำให้ความดันยิ่งเพิ่มขึ้น หัวใจต้องทำงาน
เพิ่มขึ้น ทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น ในการรักษาความดัน



ส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด

การสับนุที่ำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดี (VLDL และ LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง
 ปิโคตินทำให้อำร Catecholamines หลั่งออกมาเพิ่ม
 ขึ้น ทำให้อำมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้อลอด
 เลือดแข็งตัว และเลื่อมเร็ว



**ทำให้เกิดโรคแผล
ในกระเพาะ**

การสูบบุหรี่ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมาากขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะ ทำให้แผลหายช้า หรือกลับเป็นใหม่

ทั้งสองโรคนี้ เกิดจากการที่น้ำเิดินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นต่าง

ลดลง



ทำให้แผลหายช้า

การสูบบุหรี่ทำให้แผลฉีกฉีก
หายช้า จากการที่มีโคตินทำให้
เส้นเลือดไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว
ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลผ่าตัดก็หายช้า
ซึ่งการหายของบาดแผลต้องการเลือดมาเลี้ยงที่เพียงพอ
การปลูกผิวหนังในศัลยกรรมตกแต่ง ก็จะไม่ค่อยประสบ
ความสำเร็จหรือไม่ดี



**กระตุ้นให้
เนื้อมะเร็ง
โตเร็วขึ้น**

สารนิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่มีฤทธิ์เป็นตัวกระตุ้น
ให้เนื้อเยื่อเร่งโตเร็วขึ้น (Tumor promoter) สารก่อมะเร็ง
มีอยู่ในใบยาตามธรรมชาติ และสารก่อมะเร็งจะเพิ่มขึ้น
ในกระบวนการบ่มใบยา

อ้างอิง : Nicotine Addiction in Britain : A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians (2000).
<https://www.amazon.com/Health-Consequences-Smoking-Nicotine-Addiction/dp/0768123149>

แผ่นพับ นิโคตินสารพิษที่เสพติดรุนแรงในบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)



ไว้นิล ขนาด 1 x 2 เมตร



ที่ตั้งโต๊ะ