

ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

แม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะไม่ถูกกฎหมายในปัจจุบัน แต่มีการใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยนักสูบหันมาใช้แทนบุหรี่แบบดั้งเดิม ด้วยความเชื่อเรื่องความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังมีนักสูบหน้าใหม่เพิ่มจำนวนขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิง เด็ก และเยาวชน ดังนั้นเพื่อหยุดผลกระทบในมิติต่าง ๆ จากบุหรี่ไฟฟ้า จึงต้องมีการเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไข ด้วยการให้ข้อมูลที่ถูกต้องและส่งเสริมให้ประชาชนรู้เท่าทันการบุกโจมตีสองอุปกรณ์สูบยาประเภทนี้ ข้อมูลจากศูนย์วิจัย พบรายงานโรคแทรกซ้อนจากบุหรี่ไฟฟ้าในระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 49, ระบบหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 13, ช่องปากและฟัน ร้อยละ 18, สมอง ร้อยละ 7, ดับ ร้อยละ 2.9, ผิวหนัง ร้อยละ 2.9 และระบบอื่น ๆ ร้อยละ 19

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39 แล้วยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเด็กและเยาวชนลดลงและก่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ ปัจจุบันนี้ในประเทศไทยยังไม่มีตัวเลขจำนวนของผู้ป่วยหรือเสียชีวิตจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า แต่พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคปอดอักเสบจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามาตั้งแต่ปี 2562

การป้องกันตัวเองจากบุกรุกไฟฟ้าจากสถานะการต่างๆ

บ้านปลอดบุกรุก และป้องกันควินบุกรุกมือสอง

1. ให้สมาชิกที่สูบบุหรี่ไปสูบนอกบ้าน และปรึกษากันถึงผลเสียที่จะเกิดกับเด็ก
2. ถ้าผู้สูบไม่ยอมออกนอกบ้านให้หาห้องที่ถ่ายเทอากาศ
3. ให้เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
4. สนับสนุนให้เลิกบุหรี่
5. ถ้าแขกที่มาเยี่ยมสูบบุหรี่บอกเข่าว่าบ้านนี้ปลอดบุกรุก และอย่ามีจานเชี่ยบุกรุกไว้ในบ้าน

วิธีป้องกันสูบบุหรี่มือสองที่ทำงาน

1. ให้นายจ้างประกาศนโยบายสถานที่ทำงานปลอดบุกรุก
2. ให้จัดที่ทำงานสำหรับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และให้ห่างไกลจากผู้ที่สูบบุหรี่
3. บอกผู้ที่สูบบุหรี่ให้ไปสูบไกลๆ คุณ
4. ใช้พัดลมหรือเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
5. ติดป้าย “ขอขอบคุณที่กรุณาไม่สูบบุหรี่” ไว้ที่ทำงาน

วิธีป้องกันสูบบุหรี่มือสองในที่สาธารณะ

1. เลือกสถานที่ปลอดบุกรุก เช่น โรงแรม ร้านอาหาร หรือรถเช่าที่ปลอดบุกรุก
2. หากมีผู้ที่สูบบุหรี่ในสถานที่ห้ามสูบให้แจ้งเจ้าหน้าที่ให้ดำเนินการ
3. ไม่พาเด็กไปในที่ๆ มีการสูบบุหรี่



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า

1

ทำลายหัวใจ และปอด

จากหลักฐานของสมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกาพบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39

2

บุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารเคมีอันตรายจำนวนมาก

ไม่ใช่แค่ไออน้ำธรรมดา แต่จะเป็นไอสเปรย์ที่เป็นสารเคมี โลหะหนัก รวมไปถึง PM2.5 หรือขนาดเล็กกว่านั้นก็จะอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าด้วยเช่นกัน

3

บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่

หากช่วยได้จริงก็ต้องเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าด้วย เพราะมีสารนิโคตินเหมือนกัน และองค์การอนามัยโลกก็ยืนยันว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่ อีกทั้ง มีงานวิจัยทั่วโลก 44 ชิ้นสรุปบุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่กรณีใช้เอง

4

ในกลุ่มตัวอย่าง 400 คน อายุระหว่าง 13-25 ปี ทั่วประเทศ พบว่า เด็กและเยาวชนได้รับข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบุหรี่เป็นประจำและบ่อยครั้ง เด็กและเยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในระดับปานกลาง และไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า

ควันจากบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกับกับบุหรืมวน สารนิโคตินนี้ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายน้อยลง ในบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารมีพิษอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบของร่างกาย ทำให้เกิดอาการไอ ระคายเคืองปอด เพิ่มความเสี่ยงอาการหอบหืด ควันระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดเล็กกว่าบุหรืมวน สามารถเข้าไปในปอดส่วนลึกมากกว่า ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว อีกทั้งขดลวดโลหะในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถปล่อยโลหะหนักออกมาได้

การสูบบุหรี่ในระยะยาวอาจทำให้เกิดความผิดปกติของประสาทสัมผัสรับกลิ่น เมื่อการรับรู้กลิ่นลดลง ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าจึงต้องเลือกน้ำยาที่มีรสชาติเข้มข้นขึ้น ซึ่งอาจยิ่งสร้างความระคายเคือง ทำลายจมูก ปอด และทางเดินหายใจมากยิ่งขึ้น



นักเรียนรู้จักสารอะไรบ้างที่อยู่ในน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบัน



ให้นักเรียนเขียนคำตอบในช่องว่างเหล่านี้

1

2

3

4

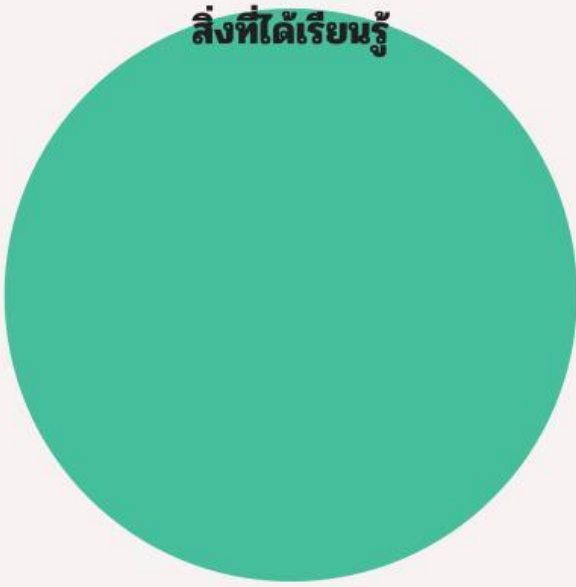
น้องจะหลีกเลี่ยงจากบุรีไฟฟ้าได้อย่างไร

หากมีคนชักชวนให้ดูบุรีไฟฟ้าน้องจะ
ป้องกันตัวเองไม่ให้ไปพัวพันได้อย่างไร

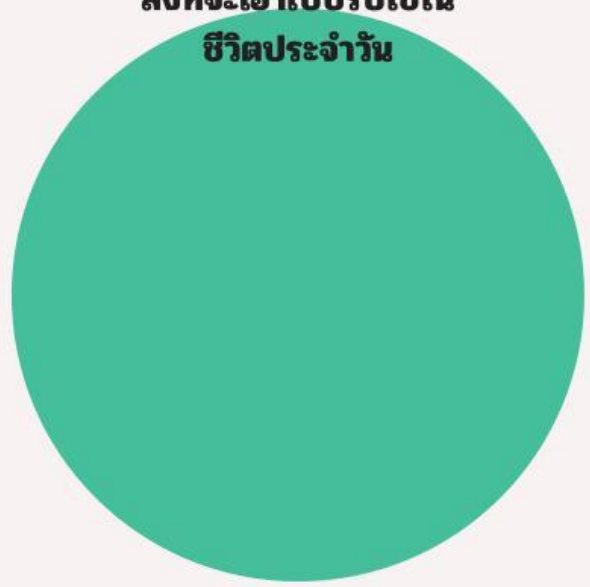


น้องๆได้ะบ้างเกี่ยวกับบุงหรีไฟฟ้าในวันนี้

สิ่งที่ได้เรียนรู้



สิ่งที่จะเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



ชื่อ - สกุล

ชั้น

วิชา

 **LIVEWORKSHEETS**