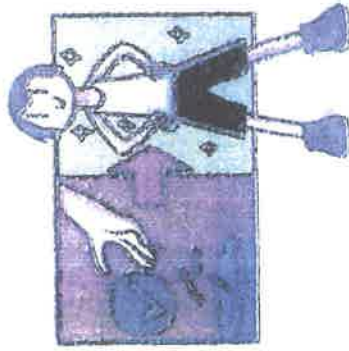


สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ☑ ประกาศกับคุณจะทำเลิก บุคคลใกล้ชิดเพื่อนำกำลังใจ สำนึกกับความตั้งใจของคุณ
- ☑ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ที่เคยพบเจอ เช่น ไม้ขีดไฟ แอชเทรย์ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ
- ☑ ถ้าความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่ ให้อากาศเป็นบ้าน ผ่อนคลาย ใหม่อ เป็นต้น

☑ ถ้าหยุดหึง

- พยายามสูดอากาศ อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่นๆ เพื่อลดความเครียด



- ☑ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ของกินที่มีรสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ☑ หากิจกรรมทำทางกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นประจำเพื่อสุขภาพของตนเองและหัวใจ
- ☑ ไม่ทำกาย อดสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ เห็นความเครียดก็กลับไปสูบบุหรี่ได้
- ☑ ไม่ท้อแท้ รอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่างหมดหวัง
- ☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้า ในการเลิกบุหรี่ เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้



ศูนย์เลิกบุหรี่แห่งประเทศไทย (นสส.)

255 ถนนพหลโยธิน 15 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10400
โทร. 1462716-1628 โทรสาร 0-2679-1000 E-mail: nss@nss.go.th
www.nss.go.th

เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจคือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



ศูนย์เลิกบุหรี่แห่งประเทศไทย

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหืด หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้คนร้ายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่ก็มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายกรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นภัยยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่แล้วดีอย่างไร

สุขภาพกาย



- ๑ สุขภาพแข็งแรง
- ๒ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ๓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ๔ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ๕ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ๖ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ๗ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- ๑ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ๒ ไม่ทำให้อาชีพในครอบครัวลำบากเหมือนคนสูบบุหรี่
- ๓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ๔ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ๕ ไม่ต้องทรมานที่ต้องดับกลิ่นบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าตามสูบบุหรี่
- ๖ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ๑ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ๒ ไม่เป็นห่วงภัยของสังคม ของเพื่อน ไม่สูบบุหรี่
- ๓ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความเป็นน้ำใจ
- ๔ คดีข้อกล่าวหาเรื่องสูบบุหรี่ ลดลง สภาพแวดล้อมดีขึ้น
- ๕ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ๖ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์กับสังคมมากขึ้น
- ๗ เพื่อนยกย่องรักเลิกละทิ้ง

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อให้
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก

5 เรื่องอันตรายที่ควรรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) โดยเริ่มตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมา เพื่อกระตุ้นให้ทุกๆ ประเทศ จัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่องค์ความรู้และส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงโทษ พิษภัย ผลกระทบและความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการลด ละ เลิกบุหรี่

และในปี 2566 ประเทศไทย ได้กำหนดประเด็นรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกว่า "บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ เสพติด อันตราย" เพื่อใช้เป็นแนวทางการสื่อสารรณรงค์ประชาสัมพันธ์เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ เพราะในช่วงที่ผ่านมาบุหรี่ไฟฟ้ามีความนิยมขึ้นมาก โดยเฉพาะกับเยาวชนเอง มีข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติจากการสำรวจในปี 2564 มีคนไทยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 78,742 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้มีอายุระหว่าง 15-24 ปี จำนวน 24,050 คน ขณะที่ผลการสำรวจขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพบว่า การใช้บุหรี่ไฟฟ้าของเด็กนักเรียนไทยเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 3.3 ในปี 2558 เป็น ร้อยละ 8.1

มีเยาวชนหลายคนที่เข้าใจว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตรายเท่าบุหรี่มวน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด ลองมาดูอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า

1. ทำลายหัวใจ และปอด

จากหลักฐานของสมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกาพบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39

2. บุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารเคมีอันตรายจำนวนมาก

ไม่ใช่แค่ไอน้ำธรรมดา แต่จะเป็นไอสเปรย์ที่เป็นสารเคมี โลหะหนัก รวมไปถึง PM2.5 หรือขนาดเล็กกว่านั้นก็จะอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ บริษัทบอกว่าสารเคมีบางชนิดผสมอาหารได้ แต่จริงๆ ที่กินได้ แต่เอามาสูดดมไม่ใช่ว่าปลอดภัย อย่างสารทำป๊อปคอร์น ทำรสเนย กินได้ แต่เมื่อเอามาสูดเข้าปอดทำให้ปอดอักเสบรุนแรงได้ เป็นมากๆ เสียชีวิตได้ สารเติมแต่งบางชนิดทานได้ แต่เมื่อนำมาสูดดมยังไม่มีมีการรับรองว่าปลอดภัย

3. บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่

หากช่วยได้จริงก็ต้องเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าด้วย เพราะมีสารนิโคตินเหมือนกัน และองค์การอนามัยโลกก็ยืนยันว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่ อีกทั้ง มีงานวิจัยทั่วโลก 44 ชิ้น สรุปบุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่กรณีใช้เอง

4. หาซื้อง่ายเข้าถึงเด็กและเยาวชน

ผลสำรวจ “ทัศนคติของเด็กและเยาวชนไทยที่มีต่อบุหรี่ไฟฟ้าและสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทยกับการรับข้อมูลและวาทกรรมสร้างความเข้าใจผิดเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า” ในกลุ่มตัวอย่าง 400 คน อายุระหว่าง 13-25 ปี ทั่วประเทศ พบว่า เด็กและเยาวชนได้รับข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบุหรี่เป็นประจำและบ่อยครั้ง เด็กและเยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในระดับปานกลาง และไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

5. บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าผิดกฎหมายในประเทศไทย

บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นสินค้าต้องห้ามนำเข้าในประเทศไทย ตามกฎหมายควบคุม เช่น

ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บารากู และบารากูไฟฟ้า หรือบุหรี่ ไฟฟ้า เป็นสินค้าที่ต้องห้ามนำเข้าในราชอาณาจักร

คำสั่งของคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคที่ 9/2558 เรื่อง ห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า “บารากู บารากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า หรือตัวยาบารากู” นำยาสำหรับเติมบารากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า”

พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 มาตรา 4 เพราะนำยาบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ หากสูบในพื้นที่ห้ามสูบตามกฎหมายตามมาตรา 67 จะมีฐานความผิดการห้ามสูบในที่สาธารณะ

แต่ที่ผ่านมายังมีการลักลอบนำเข้ามามีจำหน่ายอย่างต่อเนื่อง สร้างความเสียหายต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชน

ในปัจจุบันหน่วยงานรัฐเองก็พยายามรณรงค์ให้ประชาชนเลิกบุหรี่ ป้องกันนักสูบใหม่ที่จะเกิดขึ้น โดยมีองค์กรต่างๆ ที่คอยช่วยเหลือ อาทิ สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ที่โทรฟรีทุกเครือข่ายตลอด 24 ชั่วโมง หรือมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ <http://www.smokefreezone.or.th/news.php> ที่เป็นตัวช่วยให้กับคนที่อยากเลิกสูบบุหรี่ เลิกบุหรี่อยู่ทีใจ

ด้วยความปรารถนาจาก
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

ภัยอันตราย

บุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพเด็กวัยรุ่น

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยเรียนส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

บุหรี่ไฟฟ้า 1 แท่ง
มีปริมาณ นิโคติน
เท่ากับบุหรี่ทั่วไป
จำนวน 20 มวน

ระบบการหายใจ

เกิดการระคายเคือง
ไอ เหนื่อยง่าย
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็ง

ระบบทางเดินอาหาร

ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
คลื่นไส้ อาเจียนไม่ย่อย
กรดไหลย้อน
และอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง

ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย
อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
ความจำลดลง
เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

ภาวะหลอดเลือดแข็ง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ
ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ควรหมั่นสอดส่องดูแล เฝ้าระวังการเข้าถึงและการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรเข้มงวดในบ้านและสถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
ผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่หรือที่เรียกว่า "บุหรี่มือสาม" อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เผยแพร่ : 3 พฤศจิกายน 2566
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

4 สถานที่ปรึกษาเลิกบุหรี่



1. สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600
ปรึกษาผ่านโทรศัพท์ทวงแผนช่วยเลิกบุหรี่



2. คลินิกเลิกบุหรี่
หรือคลินิกฟ้าใส กระจายอยู่ตามโรงพยาบาล 500 กว่าแห่งทั่วประเทศ



3. ร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่
ร้านขายยา ติดป้ายหน้าร้านว่า “ร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่” สามารถเข้ารับบริการได้ อยู่ในโครงการของ สปสช.



4. คลินิกออนไลน์
ให้บริการเลิกบุหรี่ ด้วยระบบเทเลเมดิซีน ติดตามการบำบัดอย่างต่อเนื่องผ่านระบบออนไลน์



ที่มา : รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา
เลขาธิการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

