



บุหรี่ปัฟฟ้า 

ภัยร้าย

ซ่อน **ลิ้น**


ส.ส.ส.

พบกับอันตรายของบุหรี่ปัฟฟ้าที่ซ่อนอยู่ในข้อมูลฉบับนี้

กลัวฝุ่น PM2.5

แต่ไม่กลัวไอระเหยบุหรี่ไฟฟ้า ที่เล็กกว่า PM2.5

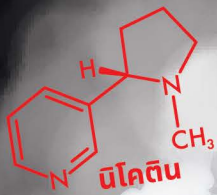
แถมสารเคมีแปลกปลอมมากมาย ทำไมไม่กลัว

ไอระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้าที่มีกลิ่นหอม หลายคนเชื่อว่าไม่อันตราย



แท้จริงแล้วมีสารเคมีแปลกปลอมกว่า **2,000** ชนิด
ซึ่งยังไม่ทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกาย

ไอระเหยของบุหรี่ไฟฟ้า
มีขนาดเล็กกว่า **PM2.5**
นำพาสารอันตรายมากมาย
เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ได้ลึก



สารก่อมะเร็ง

สารอินทรีย์ระเหยง่าย (VOCs)
ที่มีในน้ำยาฟอกสี สีทาบ้าน ยาซ่อมผม



โลหะหนัก
เช่น นิกเกิล ดีบุก ตะกั่ว

และสารพิษอันตราย เช่น
กลีเซอริน, โพรโพลีนไกลคอล, พอร์มาดีไฮด์

เส้นผมมนุษย์
50-180 μm

เม็ดทราย
90 μm



ผลึกเกลือ
60 μm



เม็ดเลือดขาว
25 μm



เม็ดเลือดแดง
7-8 μm



ฝุ่น PM2.5
2.5 μm



อนุภาคบุหรี่ไฟฟ้า
 $\leq 2.5 \mu\text{m}$

สถิติที่น่าตกใจ



เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

38%



ของผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
มีอายุระหว่าง 15-24 ปี

92%

สูบบุหรี่ไฟฟ้าครั้งแรก
เนื่องจากเพื่อนชวน

เด็กและเยาวชนไทยอายุ **13-15 ปี**

สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น

5.3 เท่า

ภายใน 7 ปี
(ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2565)

(ข้อมูลอ้างอิงผลการสำรวจการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบในเยาวชนไทย พ.ศ. 2565)



สมองจะมีการพัฒนาถึงแค่อายุ **25 ปี**

หากสูบบุหรี่ในวัยเด็กจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของระบบสมอง

สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงกล้ามเนื้อหัวใจวาย

2.6 เท่า

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700683/>



PM1.0

PM2.5



งานวิจัยระบุ **ไอระเหย**ของบุหรี่ไฟฟ้า
ที่ประกอบด้วยสารเคมีอันตรายมากมาย
มีขนาดเล็กกว่า **PM2.5** เข้าสู่ร่างกาย
ได้ลึกระดับ **DNA**



FDA

FDA สหรัฐอเมริกายืนยัน
สารเคมีอันตรายกว่า **26 ชนิด**
ในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย



สารเคมีในไอระเหย บุหรี่ไฟฟ้า ที่ FDA สหรัฐฯ พบ



สีเหลืองคือสารที่ FDA สหรัฐฯ ระบุเป็นอันตราย

Propylene glycol	Chlorobenzene	Benzo(ghi)perylene	Cadmium
Glycerin	Crotonaldehyde	Acetone	Silicon
Flavorings (many)	Propionaldehyde	Acrolein	Lithium
Nicotine	Benzaldehyde	Silver	Lead
NNN	Valeric acid	Nickel	Magnesium
NNK	Hexanal	Tin	Manganese
NAB	Fluorine	Sodium	Potassium
NAT	Anthracene	Strontium	Titanium
Ethylbenzene	Pyrene	Barium	Zinc
Benzene	Acenaphthylene	Aluminum	Zirconium
P,m, xylene	Acenaphthene	Chromium	Calcium
Toluene	Fluoranthene	Boron	Iron
Acetaldehyde	Benz(a)anthracene	Copper	Sulfur
Formaldehyde	Chrysene	Selenium	Vanadium
Naphthalene	Retene	Arsenic	Cobalt
Styrene	Benzo(a)pyrene		Rubidium
Benzo(b)fluoranthene	Indeno(1,2,3-cd)pyrene		



สแกนดูอนุภาคที่เล็ก ของไอระเหยบุหรี่ไฟฟ้า

แท่งที่ดูสวยของ บุหรี่ไฟฟ้า

มี อันตราย มากขนาดไหน

พบแบคทีเรียมากถึง **2 หมื่นล้านตัว** ในปาก หากแบ่งปันกันสูบเสี่ยงติดโรค

ขดลวดให้ความร้อนจนเป็นไอ นำสารระเหยเข้าสู่เม็ดเลือดใน **20 วินาที**

รู้แบบนี้แล้ว ยังต่ออยู่มัย?

เห็นเหมือนควัน แท้จริงแล้วคือ **ไอน้ำมันระเหย** ที่มีขนาดเล็ก

- สามารถเข้าสู่ร่างกายได้เร็ว ต้นเหตุของการเกิด **ปอดอักเสบ**

สารอันตรายในไอระเหยมากกว่า **2,000 ชนิด**

พลาสติก และแบตเตอรี่ กลายเป็น **ขยะมหาศาล** ทิ้งในโลก



สูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหมือนสูบ...



สารหนู

มีอยู่ใน
ยากำจัดวัชพืช

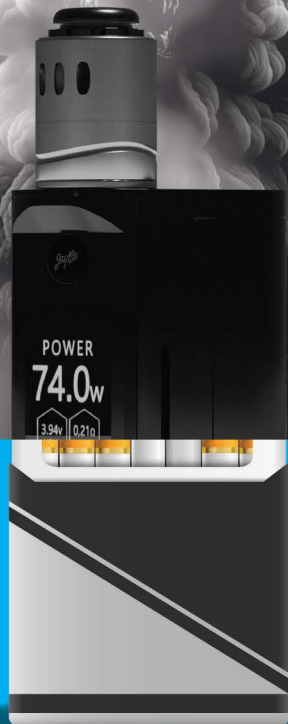
ส่งผลกระทบต่อ
ระบบไหลเวียนเลือด



ฟอร์มัลดีไฮด์

มีอยู่ใน
ยาฆ่าแมลง

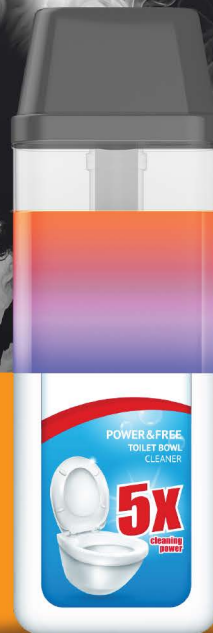
ทำร้ายเยื่อ
ทางเดินหายใจและปอด



นิโคติน

มีอยู่ในบุหรี่

ทำให้ร่างกายเสถียร
การสูดส่งผลต่อการ
ทำงานของสมอง
โดยเฉพาะในเด็ก



โพรพิลีนไกลคอล

มีอยู่ในผลิตภัณฑ์
สารหล่อลื่น/เจล
อาทิ น้ำยาล้างห้องน้ำ

ทำร้ายดวงตา
อาจทำให้
จอประสาทตาเสื่อม



แคดเมียม นิกเกิล ตะกั่ว

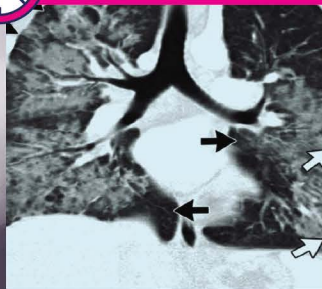
มีอยู่ใน
โลหะหนักต่างๆ
อาทิ ถ่านหรือแบตเตอรี่

โลหะหนัก
ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

ก๊วนาที่ที่ สารพิษ ในบุหรี่ไฟฟ้าเข้าสู่ สมอง หัวใจ ปอด คุณ!



เข้าสู่ทางเดินหายใจ ใน 1-5 วินาที



กระทบต่อระบบทางเดินหายใจ และปอด

ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้น
เรื้อรัง และโรคปอดชนิดรุนแรงที่เรียกว่า EVALI

<https://revistapesquisa.fapesp.br/en/e-cigarettes-cause-lung-condition-known-as-evali/>



เข้าสู่หลอดเลือด ใน 10-20 วินาที



กระทบต่อหัวใจและหลอดเลือด

หลอดเลือดแข็งไม่ยืดหยุ่น เพิ่มความเสี่ยงในการเกิด
โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง
(stroke)

ที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2024/01/29500>



เข้าสู่สมอง ใน 10-30 วินาที



กระทบต่อระบบสมอง

นิโคตินเข้าสู่สมองทำให้เกิดการเสพติด และมีผลต่อ
ระบบประสาทส่วนกลาง กระทบต่อความจำ และสภาวะ
อารมณ์

ที่มา: https://www.tiktok.com/@doctor.pracha_neuro_surg/video/7363245175507815696?_t=8n52SV1pLH8&_r=1

EVALI

(E-Cigarette of Vaping product use Associated Lung Injury)

คือปอดอักเสบรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ 95% จะมี
อาการไข้หนาวสั่น หายใจลำบาก และเมื่อ X-Ray ปอดจะพบฝ้าขาว

สมองมีการพัฒนา ถึงแค่อายุ 25 ปี

บุหรี่ไฟฟ้ากระทบต่ออนาคตของชาติ

ผลกระทบต่อ การพัฒนาของสมอง

นิโคตินส่งผลเสียต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเรียนรู้ ความสนใจ อารมณ์ และการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทันทีของเด็กและเยาวชน

ผลกระทบต่อความจำ

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของสภาวะสมองล้า หรือ brain fog เกิดจากการทำงานอย่างหนักจนทำให้รู้สึกมึนหัว รู้สึกตื้อ หรือฟุ้งๆ ความจำสั้น ไม่สามารถโฟกัสกับอะไรได้

ผลกระทบต่อการเรียนรู้

จากการสำรวจครูกว่าสี่พันคนโดยสมาคมครูอังกฤษพบว่า นักเรียนบางคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ไม่สามารถควบคุมสมาธิ ในการเรียนรู้ได้เลย

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลด้านอารมณ์ และทำให้มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า





ทำไมเด็กและสัตว์เลี้ยง รับอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า มากกว่าผู้ใหญ่

สารเคมี มักลอยลงต่ำ

เด็กมีความสูงไม่มาก
หากอยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่อยู่
จึงมีโอกาสได้รับควันมากกว่า

สัตว์เลี้ยง เช่น แมวและสุนัข

มีโพรงจมูกสั้นและหายใจเร็วกว่าคน
และมีปอดเล็กกว่าคนมาก
จึงทนต่อสารเคมีอันตราย
ได้น้อยกว่า

สารเคมีอันตราย



สารพิษจากบุหรี่ไฟฟ้ามากมาย ที่ลอยตกลงบนพรม เติง หมอน ผับ ผ้าม่าน
สามารถคงอยู่ในวัตถุต่างๆ ได้นานหลายสัปดาห์จนถึงเดือน

บุหรี่ไฟฟ้า อันตราย ต่อสิ่งแวดล้อม!



นอกจากสร้างมลพิษทางอากาศ

บุหรี่ไฟฟ้ายังสร้าง **ขยะพิษ** มหาศาล

บุหรี่ไฟฟ้า 1 ตัว
ก่อให้เกิดขยะมากมาย
เช่น ฟิล์มพลาสติก แบตเตอรี่
น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า
ที่มีสารเคมีอันตราย



ขยะจากฟิล์มพลาสติกจะถูกย่อยสลายด้วยแดด
และฝนจนกลายเป็น **ไมโครพลาสติก** (Micro
Plastic) เศษชิ้นส่วนพลาสติกที่มีขนาดเล็ก
มากๆ จนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า
(มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง
เล็กกว่า 5 มิลลิเมตร)
สลายตัวสู่อากาศ
และ **ปนเปื้อน** เข้าสู่ร่างกายได้



บุหรี่ไฟฟ้าจะถูกทิ้งรวมกับขยะทั่วไป
หากไม่มีการจัดการที่เหมาะสม
สารอันตรายต่างๆ ก็จะถูกดูดซึมลงดิน
ลงสู่แหล่งน้ำ หรือกระจายในอากาศ

แบตเตอรี่ชนิด Lithium-ion
ที่ถูกทิ้ง อาจก่อให้เกิด **เพลิงไหม้** และ
การ **ระเบิด** หลายครั้งที่กองขยะ





มีหรือจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า ผิดกฎหมาย รับโทษหนัก



ห้ามขายหรือให้บริการ

ฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี
ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
(คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558)



ห้ามนำเข้า

ฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี
หรือ ปรับเป็นเงินห้าเท่าของราคาสินค้า หรือทั้งจำทั้งปรับ
(ประกาศกระทรวงพาณิชย์ พ.ศ.2557)



ห้ามสูบในเขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
(พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560)



ห้ามครอบครอง

ฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือ ปรับเป็นเงินสี่เท่า
ของราคาของซึ่งได้รวมค่าอากรเข้าด้วยแล้ว หรือทั้งจำทั้งปรับ
(พ.ร.บ. ศุลกากร พ.ศ.2560)

How to

QUIT

เลิกบุหรี่ไฟฟ้าอย่างไร?

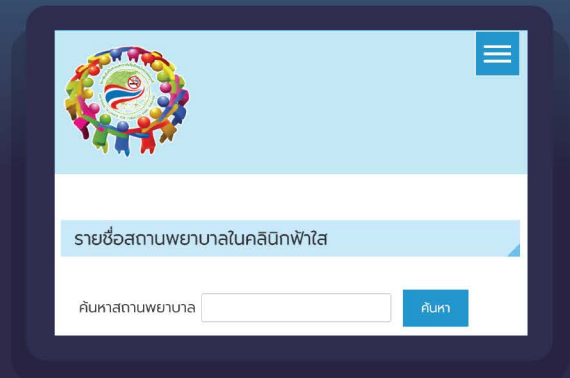


คลินิกฟ้าใส

คลินิกเลิกบุหรี่ กระจายอยู่ตามโรงพยาบาล
500 กว่าแห่งทั่วประเทศ

ค้นหาสาขาใกล้บ้านที่

<https://natft.com/cliniclist/>



รู้ไหมโทร 1600

ก็ปรึกษาการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้

ถ้ายังไม่สะดวกคุยแต่อยากเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

เรามีบริการปรึกษาผ่าน **SMS**



เลิกบุหรี่ โทร.

**quitline
1600**