

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 20
ฉบับที่ 271
พฤษภาคม 2567



Stop the Lies

- ๖ เจาะลึกคำลวงอุตสาหกรรมบุหรี่
- ๖ รู้ทัน บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายแค่ไหน
- ๖ เปิดงานวิจัยยิ่งโคตรเกี่ยวข้องยิ่งอยากกิน





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นชัยชนะในสงครามปกป้องสุขภาพคนไทยจาก
ภัยนิโคตินในยาสูบ ผ่านการทำงานอย่างหนักในห้วงเวลา
ที่ผ่านมา จนทำให้อัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยลดลงเหลือ
17.4% ในปี 2564 จากที่ปี 2534 คนไทยสูบบุหรี่อยู่ที่ 32%

แต่ขณะนี้สงครามครั้งนี้กำลังถูกท้าทาย จากการสร้างศัตรูตัวใหม่อย่าง
“บุหรี่ไฟฟ้า” ด้วยการใช้เล่ห์สร้างการรับรู้ที่บิดเบือน เช่น ทำให้ควันกลายเป็นไอ
ลดกลิ่นเหม็นแทนที่ด้วยน้ำยาสารรสสร้างกลิ่นหอมมาล่อหลอก จนทำให้ทั้งผู้ใหญ่
และเด็กกลายเป็นเหยื่อ

บุหรี่ยุคใหม่แบบเก่า เมื่อนิโคตินต่ำลง ผู้สูบยังต้องหลบไปสูบเป็นช่วง ๆ แต่
บุหรี่ไฟฟ้านั้น จากการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนที่ติดบุหรี่ไฟฟ้า เด็กสามารถแอบครู
สูบบุหรี่ไฟฟ้าได้โดยที่ครูไม่เห็นได้ทุก 15 นาที ระดับนิโคตินจะคงที่ในสมอง
ตลอดจนเสพติดได้ง่าย

มีการสำรวจในปี 2564 ที่พบว่าเด็กและเยาวชนผู้หญิงไทยสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ถึง 15% และพบว่าผู้ที่เสพติดนิโคติน 70% จะไม่สามารถเลิกเสพติดตลอดชีวิต
นั่นหมายถึงในอนาคตผู้หญิงไทยจะมีอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่า 10%
ซึ่งต่างจากขณะนี้ที่อัตราการสูบบุหรี่ของหญิงไทยเพียงแค่ 1.3% คำนิยม
ของสตรีไทยที่ไม่ค่อยมีใครสูบบุหรี่อาจจะกลายเป็นค่านิยมที่เปลี่ยนไปได้

วิทยาศาสตร์ควรจะเป็นสิ่งที่พัฒนาเพื่อให้สังคมดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น แต่เมื่อ
วิทยาศาสตร์บวกกับทุนนิยมที่กอบโกย หากทำไรอย่างไม่มีขีดจำกัด และเมื่อนิโคติน
บุหรี่ยุคใหม่เกิดขึ้น จากบุหรี่ยุคใหม่ได้วิวัฒนาการกลายเป็นบุหรี่ไฟฟ้า ที่เป็นอิสระ
ของนิโคตินสังเคราะห์ ที่ราคาถูกมาก และอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

บุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้ง สูบได้ 3,000 ครั้ง ราคาเพียง 200-300 บาท
สามารถสั่งซื้อผ่านออนไลน์ได้อย่างง่ายดายทั้งที่เป็นของผิดกฎหมาย ทำให้
ถ้าเทียบว่า “บุหรี่ยุคใหม่เป็นพหุคูณ บุหรี่ไฟฟ้าก็กลายเป็นพหุคูณติดปีกที่ล่องหน
ล่าและเลือกเหยื่อที่เป็นเด็กเยาวชนที่ไร้เดียงสา”

เรื่องที่น่ากลัวคือความโหดร้ายของทุนนิยมล่าเหยื่อ ที่จงใจทำบุหรี่ไฟฟ้า
ให้เหมือนของเล่นเด็กเล็ก เพื่อจูงใจหลบหลีกผู้ปกครอง และทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่า
ไม่อันตราย จนมีรายงานจากจิตแพทย์ว่า พบพ่อแม่ของเด็กประถมศึกษาปีที่ 1
อายุแค่ 7 ขวบ มาขอปรึกษาเรื่องการเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า และจากงานวิจัยพบว่า
73% ของเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าได้รับการชักชวนจากคนในครอบครัว ญาติสนิท เพื่อน
และคนในชุมชน ที่เด็กไว้วางใจ

ยืนยันชัดเจน จากการทดลองในหนู พบว่า นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสาร
ก่อมะเร็งปอดในหนู โดยหนูที่ได้รับไอบุหรี่ไฟฟ้าผ่าน 1 ปี จะเป็นมะเร็งปอดถึง 22.5%
ถ้าเด็กไทยได้รับบุหรี่ไฟฟ้าตั้งแต่เด็ก โอกาสที่อนาคตจะกลายเป็นมะเร็งปอด
ในวัยหนุ่มและวัยกลางคนก็จะมากขึ้นด้วย อีกทั้งโรคปอดอักเสบจากบุหรี่ไฟฟ้า
(EVALI) ปอดอักเสบโควิด ปอดแตก ถ้าสังคมไทยยังนิ่งนอนใจ ไม่ทำอะไรอนาคต
ของสุขภาพคนไทย คงจะเป็นที่น่ากังวลอย่างยิ่ง



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ในโอกาสที่วันที่ 31 พฤษภาคม เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก
เดือนพฤษภาคมนี้จึงเป็นเดือนแห่งการรณรงค์งดสูบบุหรี่
และบุหรี่ไฟฟ้า สำหรับการดำเนินการของภาครัฐเอง
โดยการสั่งการของท่านนายกรัฐมนตรี เศรษฐา ทวีสิน
ให้มีการปราบปรามบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจัง ทำให้สำนักงาน
คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคได้เข้าตรวจสอบจับกุม
ร้านค้าต่างๆ

แต่อย่างไรก็ดี บุหรี่ไฟฟ้าก็ยังลักลอบ หลบหลีก
จนกระจายไปถึงเยาวชนได้ ผมจึงอยากจะเชิญชวนให้
ทุกภาคส่วน เข้ามาร่วมกันปกป้องเยาวชนไทยจาก
บุหรี่ไฟฟ้า สสส. ได้ดำเนินการโครงการ Healthy Hero
เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้าและป้องกันโรค
NCDs ทุกภูมิภาค มีเยาวชนเข้าร่วมกว่า 3,000 คน
ซึ่งเหลืออีก 1 สนามที่กำลังจะเกิดขึ้นในวันที่ 26 พฤษภาคม
2567 ที่ลานคนเมือง ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร

รวมถึงการจัดประกวดคลิปสั้น HEALTHY HERO
เพื่อแสดงพลัง “คนไทย สังคมไทย ไม่เอา บุหรี่ไฟฟ้า
ทุกคนเป็นฮีโร่ได้” ติดตามรายละเอียดที่เพจ “Healthy
Hero ห่างไกลโรค NCDs และบุหรี่ไฟฟ้า”

ถึงเวลาที่พวกเรา ภาคี สสส. รวมถึงทุกคนต้อง
ออกมาเป็นฮีโร่ สื่อสาร บอกต่อ ทำคลิป พิมพ์ข้อความ
ส่งต่อข้อความ ที่เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า ไปยัง
คนรู้จัก ญาติมิตรที่มีลูกหลานที่ยังเป็นเด็กเยาวชน ให้รับรู้
ให้ความรู้ต่อลูกหลานของเขาตั้งแต่ยังเล็ก ชันอนุบาล
จนถึงมหาวิทยาลัย

เมื่อโลกวิวัฒนาการไปถึงจุดที่วิทยาศาสตร์ผนวกกับ
ทุนนิยมที่ล่าเหยื่อเด็กเล็กแบบไร้เมตตา และการบังคับ
ใช้กฎหมายก็ยังไม่ปกป้องเยาวชนของเราไม่ได้ดีพอ ผมคิดว่า
เป็นเวลาที่ทุกคนต้องร่วมเป็นนักสู้ ยกดาบ และโล่
เพื่อออกมาปกป้องลูกหลานของเราแล้วครับ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข😊

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 271 พฤษภาคม 2567

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

Stop the Lies ปกป้องเยาวชนพ้นควันบุหรี่



18

สุขรอบบ้าน

ยิ่งเหงา โดดเดี่ยว ยิ่งกิน เมื่อจิตใจส่งผลถึงร่างกาย

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดีสร้างได้ เปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า
“ฉันรักเธอนะ ร่างกายของฉัน”

By ศโรภฐ์สร โขติธนฤทธิ์

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



สุขประจำฉบับ

Stop the Lies

ปกป้องเยาวชน
พ้นควันบุหรี่



เด็กทั่วโลก 65,000 คน

ตายก่อนวัย 5 ขวบเพราะควันบุหรี่มือสอง

ประเทศไทยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากบุหรี่
และควันบุหรี่มือสองกว่า 80,000 คน



“บุหรี่” นับเป็นสินค้าอันตรายที่มีผลต่อสุขภาพ และหลายปีที่ผ่านมาเกิดผลิตภัณฑ์ชนิดใหม่ อย่าง **“บุหรี่ไฟฟ้า”** และมีความพยายามของกลุ่มธุรกิจสื่อสารว่ามันไม่อันตราย ทั้งที่ความจริงแล้ว **ความอันตรายไม่แตกต่างกัน**

สถานการณ์การใช้บุหรี่ไฟฟ้า กลายเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะกับ **เด็ก**

และเยาวชน ที่ตกเป็นเหยื่อคำลวงว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตราย ฉาบเคลือบมายาคติ ทำให้มองว่าเป็นเรื่องความเท่ ไม่ต่างจากยุคอดีต ที่บุหรี่แบบมวน ก็เคยถูกสร้างมายาคติขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นให้เป็นเรื่องความโก้เก๋ จนถูกกระซอกหน้าากว่าคำลวงนั้นก็คำลวง

**ร่วมปกป้อง
เด็กและเยาวชน
จากบุหรี่ไฟฟ้า**



ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุดปี 2564 ชี้ว่า **เยาวชนอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุดถึง 30.5%** ของกลุ่มผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า แนนอนว่า การเพิ่มขึ้นของตัวเลขนั้นเพิ่มทวีอย่างรวดเร็วจนสถิติรายงานแทบไม่ทัน

เริ่มจากผลสำรวจการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบในเยาวชนไทย (Global Youth Tobacco Survey : GYTS ปี 2565) โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention : CDC) สำนวนักเรียนอายุ 13-15 ปี จำนวน 6,752 คน ในทุกภูมิภาคของประเทศไทย จำนวนทั้งสิ้น 87 โรงเรียน มีข้อค้นพบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

- 1 การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กและเยาวชนเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเพิ่มขึ้นถึง 5.3 เท่า จาก 3.3% ในปี 2558 เป็น 17.6% ในปี 2565
- 2 กลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบ โดยเฉพาะโฆษณาในช่องทางออนไลน์ มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเด็กและเยาวชนมากขึ้น โดยมีการพบเห็นการโฆษณาและการส่งเสริมการขายบนช่องทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจาก 27.0% ในปี 2558 เป็น 48.0% ในปี 2565
- 3 นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้าที่มีรสชาติ เมื่อเปรียบเทียบกับบุหรี่ธรรมดา โดย 31.1% เห็นด้วยว่าบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้าที่มีรสชาติสูบง่ายกว่าบุหรี่ธรรมดาธรรมดา และ 36.5% เห็นด้วยว่าบุหรี่ซองหรือบุหรี่ไฟฟ้าที่มีรสชาติจะทำให้เด็กและวัยรุ่นสนใจการสูบมากขึ้น



อีกงานวิจัยจากกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้สำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนไทย ระหว่างวันที่ 25 เม.ย.- 6 มิ.ย. 2566 จำนวน 61,688 คน พบว่า ในภาพรวมของประเทศมีเยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้า 9.1% สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากคนรอบข้างชักชวนให้ลอง โดยเพื่อน เป็นคนชักชวนถึง 92.2%

เมื่อสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กและเยาวชนก่อนต้องโทษคดียาเสพติด ที่อยู่ในศูนย์ อบรมเด็กและเยาวชน และสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน จำนวน 39 แห่งทั่วประเทศ อายุ 13-23 ปี จำนวน 589 คน เป็นชาย 300 คน หญิง 289 คน ในเดือน พ.ค.2566 พบว่า

เคยสูบบุหรี่มวน 95.4%
เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 79.3%

เยาวชนกลุ่มนี้ยืนยันว่า บุหรี่เป็นประตูนำไปสู่ยาเสพติด ชนิดอื่น โดย 80.7% เริ่มใช้บุหรี่มวนเป็นสารเสพติดชนิดแรก และ 76% พัฒนาไปสู่การใช้ยาเสพติดอื่นๆ

ด้านผลสำรวจพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ของโรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในภาคกลาง กลุ่มตัวอย่าง 152 คน ช่วงเดือน ม.ค. 2567 โดยนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี ยังพบข้อมูลที่น่าตกใจเกี่ยวกับสาเหตุ ของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4-5

สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากคือ กลุ่มตัวอย่าง 15% เคยถูกคนในครอบครัวแนะนำหรือให้ทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า ขณะที่กลุ่มเด็กที่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า 73% ระบุว่า มีแหล่งที่มาของบุหรี่ไฟฟ้ามาจาก ครอบครัว เพื่อน คนในชุมชน แนะนำ ให้ยืม หรือ ขายนบุหรี่ไฟฟ้าให้ เนื่องจากเข้าใจว่าปลอดภัย เพราะรูปลักษณะอุปกรณ์มีความเป็นมิตร ซึ่งจะ เห็นได้ว่า รูปทรงของอุปกรณ์สูบบุหรี่ได้พัฒนาให้ล่อตา ล่อใจเยาวชนมากขึ้นเรื่อยๆ

ทั้งหมดล้วนเกิดจากการสร้างให้เกิดความ เข้าใจผิด หากไม่ช่วยกันปกป้องก็จะมีเด็กเยาวชน ตกเป็นเหยื่อทั้งบุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่มวน จนกลายเป็น ปัญหาสุขภาพในอนาคต



บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไรกันแน่

บุหรี่ไฟฟ้าคือยาสูบชนิดใหม่ ที่จะทำให้ผู้สูบ ได้รับสาร “นิโคติน” แบบเดียวกับที่อยู่ในบุหรี่มวน ต่างกันที่บุหรี่มวนใช้กระบวนการเผาไหม้ เพื่อส่ง สารนิโคตินเข้าร่างกาย แต่บุหรี่ไฟฟ้า ใช้ความร้อน จากแบตเตอรี่ ทำให้น้ำยานิโคติน แปลงสภาพเป็น ละอองไอ เพื่อให้ผู้สูบสูดไอเข้าสู่ปอด

วิธีการนำเข้าร่างกายต่างกัน แต่ “นิโคติน” ที่อยู่ในบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ได้อันตรายน้อยกว่าเดิม ยังคงส่งผลกระทบต่อร่างกายเหมือนเดิม คือ ยังคงทำให้ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เกิดการทนต่อยา และต้องการเสพในปริมาณที่เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา ยังพบว่า นิโคติน ทำให้เพิ่มอัตราการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหอบหืด และเพิ่มผลต่อการทรมานในครรภ์

(ข้อมูลจาก กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา-อย.)



“นิโคติน” ที่อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารเคมีสกัด ถือเป็นยาพิษเพราะสกัดมาจากส่วนผสมในยาฆ่าแมลง แต่ปัจจุบันมีการห้ามใช้นิโคตินเป็นยาฆ่าแมลงแล้ว เพราะทำให้ผึ้งตาย ประชากรผึ้งลดลง

นอกจาก “สารนิโคติน” ไม่ต่างจากบุหรี่แบบมวน ยังพบว่าในน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้า ยังมีสารเคมีตัวอื่นผสมอยู่เพื่อล่อหลอกวัยรุ่น เมื่อน้ำยาถูกเผาไหม้ด้วยความร้อนจากแบตเตอรี่ ละอองไอ ที่คั่งกระจ่างย ออกจากบุหรี่ไฟฟ้า จึงปะปนไปด้วยสารเคมีพิษหลากหลายชนิด ซึ่งรวมถึงโลหะหนักที่เป็นอันตรายร้ายแรง

(ข้อมูลจาก มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่)



ร่วมปกป้องเด็กและเยาวชนจากการแทรกแซงของบริษัทบุหรี่ “บริษัทบุหรี่ หยุดโกหกได้แล้ว”

Protect children from tobacco industry interference
“STOP THE LIES”

เป็นแคมเปญที่ องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดประเด็นรณรงค์วันไม่สูบบุหรี่โลก 2567 เพื่อสะท้อนปัญหาบุหรี่ไฟฟ้า ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรง และส่งสารให้รู้ว่า คำลวงของบริษัทบุหรือนั้นคืออะไร

เป้าหมายของการรณรงค์ปีนี้มุ่งไปที่เยาวชนทั่วโลก

- 1 เรียกร้องให้บริษัทบุหรี่หยุดพุ่งเป้าหมายไปที่เยาวชน
- 2 เรียกร้องให้รัฐบาลมีนโยบายปกป้องเยาวชนจากการใช้เล่ห์เหลี่ยมหลอกลวงเยาวชนโดยบริษัทบุหรี่ รวมทั้งความพยายามอย่างไม่ลดละที่ทำการตลาดสินค้าอันตรายใหม่ๆผ่านโซเชียลมีเดียและสื่อออนไลน์ต่างๆ
- 3 เปิดโปงการแทรกแซงนโยบายสุขภาพ ชื่ออิทธิพลด้วยเงินสกปรก (Dirty money) สร้างเรื่องราว วาทกรรมเท็จหาประโยชน์จากช่องว่างของกฎหมาย และให้ทุนสนับสนุนกลยุทธ์บ่อนทำลายการควบคุมยาสูบ **“Tobacco exposed : STOP THE LIES”**





จับเท็จคำลวง “บุหรี่ไฟฟ้า”

บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายมากกว่าที่คิด ความจริงที่บริษัทบุหรี่ไม่เคยบอก ที่ผ่านมาพบว่ากลุ่มทุนใช้วิธีการเผยแพร่ผลวิจัยที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุน ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน และมีปัญหาของผลประโยชน์ทับซ้อน เช่น นักวิจัยรับเงินจากกลุ่มธุรกิจเพื่อวิจัยสนับสนุนตนเอง โดยมักใช้คำกล่าวอ้างว่า “**บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรืมวน**” “**บุหรี่ไฟฟ้ามีไว้เลิกบุหรืมวน**” บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่า” “**บุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตรายต่อคนรอบข้าง**” ซึ่งทั้งหมดที่ว่ามานี้ล้วนไม่จริง



บุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรื

บุหรี่ไฟฟ้า มีสารนิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติด แน่นอนว่าวัตถุประสงค์การผลิตบุหรี่ไฟฟ้าคือ ทำให้คนเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ใช่อยากให้เลิกสูบบุหรี่ กลไกของการใช้นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าแตกต่างจากนิโคตินช่วยเลิกบุหรือย่างสิ้นเชิง เพราะบุหรี่ไฟฟ้านั้น มีนิโคตินปริมาณสูง ควบคุมได้ยาก แต่นิโคตินช่วยเลิกบุหรืนั้น จะปล่อยนิโคตินในระดับต่ำเท่านั้น ปัจจุบันยังไม่มีประเทศใดที่ขึ้นทะเบียนรับรองให้ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกสูบบุหรี่แต่อย่างใด



ผู้ที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าเลิกบุหรื มีโอกาสจะกลับมาสูบบุหรืมวน
4.4 เท่า องค์การอนามัยโลกและสมาคมปอดอเมริกันได้สรุปเป็นแนวทางเดียวกันว่า บุหรี่ไฟฟ้าทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่าวิธีอื่น และไม่ช่วยให้เลิกบุหรื

งานวิจัยล่าสุดปี 2567 ที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ชั้นนำ The New England Journal of Medicine ปรากฏชัดเจนว่า **กลุ่มที่ได้รับบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วยเลิกบุหรื จะติดทั้งบุหรืธรรมดาและบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึง 6 เท่า**

การสูบบุหรี่ทั้งสองอย่างจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าการสูบอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มที่จะเลิกเสพติดนิโคตินได้มากกว่ากลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึง 1.7 เท่า

งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนมัธยมที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าติดนิโคตินรุนแรงกว่าคนที่ติดบุหรืธรรมดา และคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่ต้องการเลิกสูบมีแรงบันดาลใจที่จะเลิกน้อยกว่า เนื่องจากยังเชื่อว่าบุหรืไฟฟ้ามีอันตรายน้อยกว่า และบุหรืไฟฟ้าไม่เป็นที่น่ารังเกียจเท่าบุหรืธรรมดา จึงมีแนวโน้มที่จะเลิกยากกว่า

มีการรวบรวมงานวิจัยพบความสอดคล้องกัน 100% ระบุว่า **เด็กที่ไม่เคยสูบบุหรืมวน เมื่อเริ่มเสพนิโคตินผ่านการสูบบุหรี่ไฟฟ้า มีความโน้มเอียงจะพัฒนาไปสูบบุหรืมวนมากกว่าเด็กที่ไม่ได้สูบบุหรี่ไฟฟ้า 2-4 เท่า**

✗ บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารอันตราย

นิโคติน เป็นสารพิษที่มีผลต่อการเจริญพันธุ์ กระตุ้นการเติบโตของเซลล์มะเร็ง และขัดขวางการตายของเซลล์ปกติ โดยไปกระตุ้นตัวรับสารนิโคตินิก อะเซทิลโคลีน และตัวรับเบตาอะดรีเนอร์จิก นอกจากนี้ นิโคติน ยังเป็นตัวเสริมให้เกิดการสร้างเส้นเลือด ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงเนื้ออกเติบโตเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดเนื้อมะเร็งโตเร็วขึ้น นิโคติน ยังทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้นทำให้เกิดอาการโรคปอดและโรคอื่นๆ แยะลง



นิโคติน ตัวเดียวก็นับว่าอันตรายมากมายแล้ว แต่ข้อมูลจากกรมควบคุมโรคพบว่า ในปัจจุบันมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ตรวจสอบพบสารแอมโมเนียในบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเกิดจากความร้อนที่ไม่มีการเผาไหม้ (Heated Tobacco Products) เมื่อสัมผัสหรือสูดดมสารแอมโมเนียเข้าสู่ร่างกายจะก่อให้เกิดการระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หلือดลมอักเสบ อีกทั้งสารแอมโมเนียยังเป็นตัวช่วยทำให้การดูดซึมสารนิโคตินเข้าสู่สมองเร็วขึ้น เพิ่มฤทธิ์เสพติดนิโคตินได้มากขึ้น

บุหรี่ไฟฟ้า ยังคงมีสารก่อมะเร็ง โลหะหนัก สารเคมีมากชนิดที่มีในควันบุหรี่ธรรมดา ที่สำคัญมีสารเคมีหลายชนิดที่ไม่มีในควันบุหรี่ธรรมดา ที่ยังไม่รู้แม้แต่ผลกระทบทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้น จึงไม่สามารถบอกได้ว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษน้อยกว่าบุหรี่แบบมวน

นอกจากนี้ **ควันที่ฟุ้งออกมาจากบุหรี่ไฟฟ้า ไม่สามารถบอกได้ว่า ไม่อันตรายต่อคนรอบข้าง เพราะไอที่ฟุ้งออกมานั้น ประกอบด้วยฝุ่นละอองขนาดเล็กจำนวนมาก** งานวิจัยพบว่า คนใกล้ชิดที่

ได้รับไอจากบุหรี่ไฟฟ้า ก็ยังคงได้รับนิโคติน และสารเคมีอื่น ๆ ที่มีอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ในต่างประเทศก็ยังห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ด้วยเช่นกัน



5 สารพิษในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง

1. บุหรี่ไฟฟ้ามี “นิโคติน” ทำร้ายสมอง

ทำให้เซลล์สมองอักเสบยิ่งในคนอายุต่ำกว่า 25 ปี จะกระทบต่อการพัฒนาการสมอง

2. บุหรี่ไฟฟ้ามี “ฟอร์มัลดีไฮด์” ทำร้ายเยื่อบุทางเดินหายใจ

และเซลล์เยื่อบุทั่วร่างกาย
เสี่ยงเกิดมะเร็งหากได้รับต่อเนื่อง

3. บุหรี่ไฟฟ้ามี “โพรโพลีนไกลคอน” ทำร้ายดวงตา

ทำลายชั้นของเลนส์บนผิวดวงตา
อาจทำให้จอประสาทตาเสื่อม

4. บุหรี่ไฟฟ้ามี “กลีเซอรีน” แทรกซึมเข้ากระแสเลือด

เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้หัวใจเวียน คลื่นไส้

5. บุหรี่ไฟฟ้ามี “สารหนู” กระทบระบบไหลเวียนเลือด

หากได้รับปริมาณมาก ส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือดเสี่ยงภาวะเลือดไหลไม่หยุด



บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่มวน

งานวิจัยที่ติดตามคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี จำนวน 10,326 ราย อายุ 20-55 ปี ที่ไม่มีประวัติโรคทางเดินหายใจมาก่อน เป็นเวลา 5 ปี ตั้งแต่ปี 2015-2020 ในมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน พบผู้ที่มีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ 1,071 ครั้ง และตรวจสอบพบผู้ที่ป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง 146 ราย

การวิเคราะห์พบว่า **ผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 28%** และพบเป็นโรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 8% ขณะที่ผู้ที่สูบทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่มวนมีอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ 41% และพบเป็นโรคถุงลมโป่งพองมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ 18%

ผู้วิจัยสรุปว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการผิดปกติของทางเดินหายใจและโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งมีงานวิจัยที่พบแล้วว่า **ไอบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้เซลล์ของปอดตาย ทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (ดีเอ็นเอ)** และก่อกำเนิดของยีนที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของปอด ทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดอาการผิดปกติของปอด และโรคถุงลมโป่งพอง ผลกระทบสำคัญของบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของปอดลดลง น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนสูบบุหรี่ไฟฟ้า เกิดการอักเสบของปอดและติดเชื้อโรคชนิดต่างๆ ได้ง่าย แม้คนสูบจะมีอายุน้อยและสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาไม่นาน



บุหรี่-บุหรี่ไฟฟ้า-ร้ายกว่าที่คิด

บุหรี่มวน



1 มวน

นิโคติน = 10 mg.
เข้าสู่ร่างกาย 1.2 mg.

1 ชอง

นิโคติน = 200 mg.

บุหรี่ไฟฟ้า



1 Pod

นิโคติน 180-600 mg.

+ สารอันตราย

- โพรโพลีนไกลคอล
- กลีเซอรีน



บุหรี่ไฟฟ้า 1 Pod = บุหรี่มวน 5-15 ชอง
บุหรี่ไฟฟ้านิโคตินสูงกว่าบุหรี่มวน 10-100 เท่า

ที่มา : เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

อุตสาหกรรมบุหรี ใช้วิธีอะไรหล่อ เด็กและเยาวชน

อินฟลูเอนเซอร์ หรือ ผู้มีอิทธิพลบนโลกออนไลน์

กลายเป็นผู้โปรโมตสินค้าเหล่านี้ ทำให้เด็กและเยาวชนมีความโน้มเอียงที่จะเห็นด้วยหรือทำตาม

ทุนการศึกษา

พบการมอบทุนการศึกษา จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับบุหรีไฟฟ้า ให้กับหน่วยการศึกษาต่าง ๆ บางแห่งมีการกำหนดกติกาให้เขียนเรียงความเกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากการใช้บุหรีไฟฟ้า

สนับสนุนค่ายเยาวชน

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับยาสูบและบุหรีไฟฟ้าได้จ่ายเงินสนับสนุนให้โรงเรียน เพื่อเข้าไปพูดคุย หรือ เผยแพร่เรื่องราวของบุหรีไฟฟ้า โดยใช้ถ้อยคำว่า “ทางเลือกที่ปลอดภัย”

กลยุทธ์ ที่อุตสาหกรรมบุหรีใช้

ทำให้เกิดการเข้าถึงได้ทางออนไลน์ การโฆษณา ส่งเสริมการขาย ซึ่งพบแฮชแท็กมากกว่า 100 รายการที่เกี่ยวข้องกับบุหรียาสูบที่เข้าชมมากกว่า 25 พันล้านครั้งทั่วโลก

การจัดวางสินค้าให้มีร้านค้าปลีกอยู่ใกล้โรงเรียน ใช้สื่อโฆษณาที่ทันสมัย สามารถพบผลิตภัณฑ์นิโคตินและยาสูบได้ในระดับสายตาของเด็กและในบริเวณใกล้กับร้านค้าที่จำหน่ายของเล่น อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ขนมหวานของขบเคี้ยว หรือน้ำอัดลม

ทำรสชาติ กลิ่น รูปลักษณะ ให้โดนใจกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งปัจจุบันมีรสชาติของบุหรีไฟฟ้ากว่า 15,000 รสชาติ แต่ละรสชาติทำให้ชวนลอง ดีไซน์ออกแบบมาให้ทันสมัย ดูไฮเทค หรือ ใช้ตัวการ์ตูนมาใช้



4 สถานที่ปรึกษาเลิกบุหรี-บุหรีไฟฟ้า



1. สายด่วนเลิกบุหรี 1600
ปรึกษาผ่านโทรศัพท์
วางแผนช่วยเลิกบุหรี



**2. คลินิกเลิกบุหรี
หรือคลินิกฟ้าใส**
กระจายอยู่ตามโรงพยาบาล
500 กว่าแห่งทั่วประเทศ



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



4. คลินิกออนไลน์
ให้บริการเลิกบุหรี
ด้วยระบบเกมเมดิซีน
ติดตามการบำบัดอย่างต่อเนื่อง
ผ่านระบบออนไลน์

“เด็กไทยกำลังอยู่ในสังคม บุหรี่ไฟฟ้าระบาด นอกจากเกิดน้อยแล้วโตขึ้น ยังจะติดบุหรี่ไฟฟ้า”

รศ.วิทยา กุลสมบูรณ์
กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



การระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า ความชุกสูงราวโรคระบาดชนิดหนึ่ง เพียงคำค้น
“**ซื้อบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์**” ใน google ก็สามารถเข้าถึงสินค้าพิษภัยนี้ได้อย่างง่ายดาย
มากมายมหาศาล นานาชนิดนานารูปแบบ ไม่นับรวมการขายทางสื่อสังคม
และการขายตรงที่แฝงตัวมีอยู่แบบไม่ปรากฏให้เห็น

ล่าสุด โฆษกรัฐบาลได้แถลงข่าวว่า ในรอบ 5 เดือน ต.ค. 2566-มี.ค. 2567
สามารถปิดกั้นเว็บไซต์เกี่ยวกับพนันออนไลน์ จำนวน 25,571 รายการ
ในกรณีเว็บไซต์ขายบุหรี่ไฟฟ้า จึงควรมีการดำเนินการดังกล่าวในลักษณะ
เดียวกันอย่างจริงจัง เพราะเด็กไทยกำลังอยู่ในสังคมบุหรี่ไฟฟ้าระบาด นอกจาก
เกิดน้อยแล้วโตขึ้นยังจะติดบุหรี่ไฟฟ้า ไม่เพียงจำนวนเด็กที่เกิดน้อยและถดถอย
แต่คุณภาพของเด็กก็น่าเป็นห่วงในระยะยาว

การสถาปนาปณิธาน “**สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้า
เพื่อเด็กไทย**” จึงเป็นเรื่องของการสร้างภาวะผู้นำกลุ่ม
Collective Leadership ของสังคมทุกภาคส่วน
ที่ตระหนักร่วมกับพิษภัยที่รุนแรงนี้ และปฏิบัติการควบคู่
การเรียนรู้ร่วมกัน ว่าจะมีหนทางใด ที่จะสามารถบรรลุ
ปณิธานร่วมกันได้

**เพื่อให้เกิดการขยายผล จึงขอเสนอแนวทาง
หลักการ Principle guidelines เบื้องต้น เพื่อร่วมกัน
ในการขับเคลื่อนเอาชนะปัญหานี้ ประกอบด้วย**

1. การให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชน ในฐานะ
ทรัพยากรที่เป็นทุนมนุษย์ของสังคมในระยะยาวอย่าง
มุ่งมั่นตั้งใจ

2. การตระหนักถึงการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กที่ทำ
ได้ง่ายและแพร่ระบาด หลากหลายวิธีการ อย่างน่าตระหนก

3. การแสวงหาความร่วมมือร่วมกันของทุกภาคส่วน
ในการสถาปนาปณิธาน “**สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อ
เด็กไทย**”

4. มาตรการการบังคับใช้กฎหมาย ขยายสู่หน่วย
เกี่ยวข้องข้างเคียง นอกจาก สคบ. ตำรวจ ได้แก่
สาธารณสุข องค์กรผู้บริโภค อสม. พลเมืองตื่นรู้
และดำเนินการทั้งการขายในทุกแหล่งทั้งตามร้าน
แหล่งชุมชน และในระบบออนไลน์

5. การพัฒนาระบบดิจิทัลเทคโนโลยีแสดงผล
ควบคุมการสื่อสารลดพื้นที่เสี่ยงและเพิ่มขยายพื้นที่
ปลอดภัย ให้เต็มแผ่นดิน รณรงค์ประกาศเป็นพื้นที่
ปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กและเยาวชน

ในระยะใกล้ ในวันที่ 31 พ.ค. ของทุกปี ซึ่งเป็น
วันงดสูบบุหรี่โลก จึงควรเป็นการประกาศเจตนารมณ์
“**วันสังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กไทย**” ในปีนี้ควรให้มี
การปึกธงเริ่มปฏิบัติการร่วม ถือเป็น การสถาปนา
ปณิธาน “**สังคมปลอดบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเด็กไทย**”
โดยเร่งด่วน เพื่อให้ทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตที่มี
จำนวนถดถอยลง ได้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและ
สุขภาพที่สมบูรณ์ในสังคมไทย

“ป.2 กลายเป็นเหยื่อ บุหรี่ไฟฟ้า ป่วยจากปอดอักเสบ เฉียบพลัน”



พศ.ดร.นพ.วิชัย เกษมทรวิชัย
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้
เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศกย.)

วิกฤตการแพร่ระบาดบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนไทยถือว่าหนักมาก ซึ่งธุรกิจบุหรี่ไฟฟ้าใช้กลยุทธ์การตลาดล่าเหยื่อที่มุ่งเป้าเด็ก โดยผลิตบุหรี่ไฟฟ้ารูปแบบใหม่เป็นตัวการ์ตูนและกล่องนม ทำให้เข้าถึงเด็กอายุน้อยลงเรื่อยๆ

ล่าสุดพบ ผู้สูบบุหรี่เป็นเด็ก ป.2 อายุน้อยเพียง 7 ขวบ ซึ่งพบว่าผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเกิดปอดอักเสบเฉียบพลัน (EVALI) และปอดแตก จำนวน 2-3 ราย ทำให้เครือข่ายผู้ปกครองและครูมีความกังวลเป็นอย่างมาก โดยผลการสำรวจความคิดเห็นผู้ปกครองและครูต่อนโยบายบุหรี่ไฟฟ้า ปี 2566 พบว่า 91.5% สนับสนุนให้รัฐบาลคงมาตรการห้ามนำเข้าห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า และ 93% เห็นว่าควรเร่งปราบปรามบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งขายหน้าร้านและออนไลน์



จากการทบทวนวรรณกรรมบทเรียนในต่างประเทศ พบว่า

1. ข้อมูลทั่วโลกพบช่วงอายุที่มีการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุดคือ 15-24 ปี ซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนนักสูบหน้าใหม่ที่เพิ่งเริ่มลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้เสพติดและทำลายสมองที่กำลังพัฒนาของเด็ก



2. บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดมากกว่าบุหรี่ยวน เพราะนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า เป็นนิโคตินสังเคราะห์ ดูดซึมเร็วกว่า สามารถเพิ่มปริมาณนิโคตินให้สูงกว่า สะดวกสูบบุหรี่ง่าย ไม่เหม็น และไม่ระคายคอ รวมทั้งมีการปรุงแต่งกลิ่นรสที่หลากหลาย เป็นที่ชื่นชอบของเด็ก

3. ข้อมูลประเทศไทย พบเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มสูบบุหรี่ยวนสูงถึง 5 เท่า และเป็นประตูนำไปสู่การเสพติดชนิดอื่น

4. ประเทศที่ห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้ามีอัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชนต่ำกว่าประเทศที่ให้ขาย

5. ประเทศที่ให้ขายได้แล้วออกกฎหมายควบคุมห้ามขายในเยาวชน พบว่าไม่สามารถควบคุมการขายในเยาวชนได้จริง แต่อัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนเพิ่ม บางประเทศยังพบอัตราสูบบุหรี่ยวนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

6. ประเทศที่เคยห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้าแล้วเปลี่ยนเป็นให้ขายได้ พบอัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนเพิ่มเป็น 2-5 เท่า เช่น แคนาดา นิวซีแลนด์

7. องค์การอนามัยโลกสนับสนุนให้ประเทศรายได้ต่ำและปานกลาง รวมทั้งประเทศไทยใช้มาตรการห้ามนำเข้าและห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อปกป้องเยาวชนจากการเป็นนักสูบหน้าใหม่



สสส. โดยแผนควบคุมยาสูบ มีเป้าหมาย
การทำงานเพื่อควบคุมและแก้ปัญหาผลกระทบ
จากผลิตภัณฑ์ยาสูบ โดยเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้าที่ระบาด
ในกลุ่มเด็กและเยาวชน

1 พัฒนาระบบนโยบายสาธารณะประเด็นการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า เรื่องธุรกิจแพลตฟอร์มออนไลน์และการขนส่งสินค้า

ร่วมสนับสนุนการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ โดยมีภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมขับเคลื่อนการทำงาน อาทิ กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กองบัญชาการตำรวจสืบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม บริษัท ไปรษณีย์ไทย บริษัท เบสท์ โลจิสติก เทคโนโลยี ประเทศไทย โดยดำเนินงานดังนี้



- ศจย. ร่วมกับหน่วยสารสนเทศ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **จัดทำแนวทางการเฝ้าระวัง การจำหน่ายผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์** เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องบังคับใช้กฎหมายต่อไป โดยได้สืบค้นข้อมูลจะพบการจำหน่ายบุหรี่ในแพลตฟอร์มออนไลน์และแพลตฟอร์มค้าขายสาธารณะ 6 แพลตฟอร์ม ได้แก่ Facebook, Instagram, Line Shopping, TikTok, Twitter และ youtube
- บริษัทขนส่งไม่รับฝากส่งสินค้าผิดกฎหมาย และหากพบสิ่งผิดกฎหมายจะได้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป
- สคบ. **จัดให้มีหน่วยปฏิบัติการพิเศษทำหน้าที่บังคับใช้กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า** โดยลงพื้นที่ตรวจสอบและดำเนินคดีกับผู้ประกอบการธุรกิจที่ผิดกฎหมาย ครอบคลุมถึงแพลตฟอร์มออนไลน์
- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม มีเจ้าหน้าที่กฎหมายส่งเรื่องขอหมายศาลเพื่อ **ปิดเว็บไซต์ที่จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า**
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ดำเนินการ **จับกุมในกรณีที่พบความผิดซึ่งหน้า**

2 สืบค้นและเฝ้าระวังการโฆษณาและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์และแพลตฟอร์มค้าขายสาธารณะ

สนับสนุนการทำงานในหลายภาคส่วน ทั้งมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ศูนย์พัฒนาศักยภาพกำลังคนด้านการควบคุมยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) มีการดำเนินงาน ดังนี้

- **จัดทำฐานข้อมูลการเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่** เพื่อติดตามแนวโน้มของตลาดบุหรี่ไฟฟ้าและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการจัดการป้องกันปราบปรามบุหรี่ไฟฟ้าต่อไป
- ธรณรงค์สร้างกระแสผ่านสื่อ โดยทำ **media campaign ให้เป็นกระแสทั่วประเทศ** และเชื่อมประสานกับกระทรวงศึกษาธิการให้ **บรรจุเนื้อหาบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในหลักสูตรปกติของการเรียนการสอน** เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเท่าทันต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า
- ประสานกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม **เฝ้าระวังการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในระบบอินเทอร์เน็ต**
- ประสาน สคบ. เพื่อ **กวดขันและจับกุมผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า** ประชาชนสามารถแจ้งสายด่วน 1666 หรือ สคบ. ได้โดยตรง

3 การเฝ้าระวังการลักลอบจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า

สนับสนุนกองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ สคบ. ประสานความร่วมมือในการลงพื้นที่บังคับใช้กฎหมาย จับกุมร้านค้าลักลอบจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากนั้นแล้ว สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย ยังได้เฝ้าระวังการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ กทม. 50 เขต และประสานส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง



- กรุงเทพมหานคร (กทม.) ได้สั่งการให้สำนักงานเขต 50 เขต จัดเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องป้องกันการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าบริเวณรอบโรงเรียน ชุมชน และแหล่งต่าง ๆ ตลอดจนสอดส่องดูแลไม่ให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยา หรือสารเสพติดทุกรูปแบบ

- สำนักงานการศึกษา กทม. ได้กำชับโรงเรียนในสังกัด กรุงเทพมหานคร (กทม.) ดำเนินการตามมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ครอบคลุม 4 ประเด็น ดังนี้

1. ประกาศนโยบาย “โรงเรียน...ไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า”
2. ให้ความรู้ จัดการเรียนการสอนเรื่องอันตราย บุหรี่ไฟฟ้า
3. รณรงค์เผยแพร่อันตรายบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีต่อพัฒนาการทางสมอง
4. ดำเนินงานตาม 7 มาตรการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และเครื่องต้มแอลกอฮอล์



“บุหรี่ไฟฟ้า”

เป็นสินค้าต้องห้ามนำเข้ามา
ในราชอาณาจักร ตาม ประกาศ
กระทรวงพาณิชย์ เรื่องกำหนดให้
บาราгуและบาราгуไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามา
ในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

โดยมีบทลงโทษ คือ จำคุกไม่เกิน 10 ปี
ปรับเป็นเงิน 5 เท่าของสินค้านั้น หรือทั้งจำ
ทั้งปรับและริบสินค้านั้น รวมทั้งสิ่งที่ใช้บรรจุ
และพาหนะที่ใช้ในการบรรทุกสินค้านั้นด้วย

และเป็นสินค้าที่ “ห้ามขายหรือห้าม
บริการ” ตาม คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครอง
ผู้บริโภคที่ 9/2558 เรื่องห้ามขายหรือห้าม
ให้บริการสินค้า “บาราгуบาราгуไฟฟ้าหรือ
บุหรี่ไฟฟ้าหรือตัวยาบาราгуน้ำยาสำหรับ
เติมบาราгуไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า”

ซึ่งมีบทลงโทษ แยกเป็น 2 กรณี คือ

1. กรณีผู้ประกอบการธุรกิจทั่วไป

จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 5 แสนบาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

2. กรณีผู้ประกอบการ เป็นผู้ผลิต/ผู้ส่ง/ผู้นำเข้า เพื่อขาย

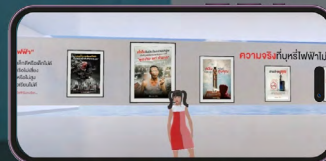
จำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 ล้านบาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

ซึ่งมีความเสี่ยงต่อผู้ประกอบการขนส่ง
พัสดุเอกชนที่อาจต้องร่วมรับผิดชอบตามกฎหมาย
ดังกล่าวด้วย

บุหรี่ปั้วไฟฟ้า ไฟฟ้่านจนต่าย

นัทรศการออนไลน์

"บุหรี่ปั้วไฟฟ้า ไฟฟ้่านจนต่าย" ความจริงที่บุหรี่ปั้วไฟฟ้าไม่เคยบอกคุณ



สแกนเพื่อรับชม



<https://shorturl.asia/bwtio>



1. สแกน QR CODE
2. ติดตั้งแอป Spatial
3. กดเข้าแอป
4. ลงชื่อเข้าใช้งาน และเข้าได้เลย



1. กดเข้าลิงก์
2. ลงชื่อเข้าใช้งาน
3. เข้าเยี่ยมชมได้เลย

5 ความจริงที่ บุหรี่ไฟฟ้า ไม่เคยบอกคุณ

1 อันตรายไม่แพ้ บุหรืธรรมดา

บุหรืไฟฟ้ามีโลหะหนัก
สารก่อมะเร็ง ฝุ่นละออง
ขนาดเล็ก ทำให้เป็น
โรคปอด หลอดเลือด และหัวใจ

2 ไม่ช่วยให้เลิก สูบบุหรี่มวนได้

บุหรืไฟฟ้ามีนิโคตินระดับสูง
ต่างจากยาเลิกบุหรื
ที่ทางการแพทย์ใช้งาน
มีนิโคตินระดับต่ำ

3 เป็นตัวนำสู่ การสูบบุหรี่มวน

งานวิจัยหลายชิ้นระบุเด็ก
ที่สูบบุหรืไฟฟ้ามีแนวโน้ม
พัฒนาไปสูบบุหรี่มวน
มากกว่าเด็กที่ไม่สูบบุหรี่ 2-4 เท่า

4 อันตรายต่อร่างกาย และทางเดินหายใจ

สารปรุงแต่งกลิ่นและรส
ในน้ำยาบุหรืไฟฟ้าที่
แปลกปลอมต่อร่างกาย
อีกกว่า 16,000 ชนิด เช่น
ฟอมาลีน เบนซีน ยาฆ่าแมลง
ทำให้เซลล์เยื่อบุหลอดลม
เส้นเลือดฝอยอักเสบ

5 เซลล์มะเร็ง เติบโต

นิโคตินเป็นตัวกระตุ้น
และสร้างเส้นเลือดให้ไป
หล่อเลี้ยงเนื้องอก
ทำให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น

“ สสส. มุ่งสร้างสังคมไทยไร้ควัน
จากอันตรายของบุหรืไฟฟ้า
เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทยทุกคน ”



สุขรอบบ้าน

ยิ่งเหงา โดดเดี่ยว ยิ่งกิน เมื่อจิตใจส่งผล ถึงร่างกาย

โสด เหงา
อยากกินแต่ของอ้วน ๆ
ภัยสุขภาพสาวยุคใหม่

ตามใจปากมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิด
ปัญหาน้ำหนักส่วนเกินตามมาได้ง่าย ๆ

มหาวิทยาลัยยูซีแอลเอ ในประเทศสหรัฐอเมริกา เพิ่งเผยแพร่งานวิจัยผ่านวารสารวิชาการชื่อ **เจเอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพ่น** ว่าค้นพบความเชื่อมโยงรูปแบบใหม่ ระหว่างภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ อย่างความรู้สึก “โดดเดี่ยว เดียวดาย” เปลี่ยนแปลงบางอย่างในสมองที่ส่งผลให้อยากรับประทานอาหารให้พลังงานสูงเกินจำเป็นและไม่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะ ความอยากอาหารรสหวาน ๆ จนนำไปสู่การบริโภคที่ให้ผลเสียต่อสุขภาพ

ทำไม ความรู้สึกเดียวดาย ถึงต้องไปจบลงที่ความต้องการรับประทานของหวาน ๆ นั้น นักวิจัยวิเคราะห์กันว่า **การได้กินของหวานจะรู้สึกถึงความอึดอึดในรสหวาน** สมองจึงเกิดการหลั่งสารเคมีแห่งความสุขออกมา กระบวนการนี้เอง นับเป็นลักษณะของการสร้างเงื่อนไขที่ทำให้ติดการรับประทานอาหารรสหวานโดยไม่รู้ตัว



งานวิจัยนี้ ทำในกลุ่มตัวอย่าง ผู้หญิง 93 คน ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ ผ่านการประเมินภาวะทางอารมณ์ กลุ่มแรก ยอมรับว่าตัวเองมีความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายสูง ขณะที่อีกกลุ่มคะแนนความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายในระดับที่ต่ำ

นักวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีคะแนนความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายสูง จะมีระดับมวลไขมันในร่างกายสูงกว่า มีระดับการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายต่ำกว่า มีความรู้สึกอยากอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพในระดับที่สูงกว่า และมักมีพฤติกรรมการให้รางวัลตัวเองด้วยการกินสิ่งที่รู้สึกอยากกิน แม้จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และยิ่งตามใจปากก็ยิ่งวิตกกังวล ซึมเศร้า กล่าวโดยง่ายได้ว่า ยิ่งกินก็ยิ่งอ้วน ยิ่งอ้วนก็ยิ่งกังวลและซึมเศร้าสูง



นักวิจัยตรวจวัดจากการสแกนสมองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพอาหารประเภทต่าง ๆ กลุ่มที่รู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย จะมีความรู้สึกอยากอาหารทันทีเมื่อเห็นภาพอาหารรสหวาน

แหล่งที่มา :



https://uk.style.yahoo.com/sugar-cravings-lonely-mental-health-125156541.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9uZXdzLmdvb2dsZS5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAMRPm_C-WcgLe0YBMRDZ-_wSpawSe_vhfsvuvByEtL5sGKfL3ZzW_6ecX0mNHtqcvgppe9zbQ5T6HeJOeTC5D3d52L7_FJmannadF4Xi8BOvDNiviSaZzkW9O3N92kBAntn-DoriLX-zsfIkGRFfqUzQE4AD4zIw8HlCvkuz7tWP



“ผลการวิจัยนี้ นับเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เนื่องจากว่าทำให้ได้หลักฐานทางวิชาการใหม่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เราได้รู้กันมาในเบื้องต้นแล้ว กล่าวคือ คนที่รู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยวเดียวดาย ไม่ใช่แค่เพียงว่าเกิดความรู้สึกแบบหนึ่งขึ้นแล้ว ก็จบไป แต่สิ่งที่ไม่เคยทราบกันมาก่อนคือ ความเดียวดายทำให้คนอยากอาหารและกินอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ” คุณอาร์ปนา กัปตา ผู้นำการวิจัยรายหนึ่งกล่าว

จากผลการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า หากต้องการจะช่วยคนที่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย ให้สามารถรับมือกับผลต่อพฤติกรรมการกินได้ ต้องเฝ้าระวังทั้งทางกาย และทางใจ ให้หลุดพ้นจากวงจรปัญหา

ผู้นำวิจัยร่วมอีกคน เสี่ยวเป่ย จาง เรียบเรียงวงจรความรู้สึกทางอารมณ์ นำไปสู่พฤติกรรมการกิน และผลของการกินต่ออารมณ์ที่เป็นปัญหาเช่นนี้ว่า เป็น “วงจรอุบาทว์” ที่จำเป็นต้องทำลายให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีทางหลุดพ้นไปได้

“ยิ่งถ้าคุณรู้สึกอยากกินอาหารไม่ดีเหล่านี้มากเท่าไร คุณก็มีแนวโน้มจะกินมากขึ้นเท่านั้น และพอกินมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าของคุณเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น” ดร.จาง กล่าว

ด้านไมเคิล โมสลีย์ แพทย์และผู้ดำเนินรายการชื่อดังของบรรษัทแพร่ภาพกระจายเสียงอังกฤษ หรือ บีบีซี ชี้ว่าการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน กระตุ้นให้สารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกดี

ท้ายสุดแล้วความสุขจากการกระตุ้นด้วยการกินในรูปแบบนี้เองที่ทำให้คนติดการทานหวานและเลิกไม่ได้



วิจัยใหม่ชี้ชัด สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงหัวใจล้มเหลว สูงกว่าปกติถึง 19%



ผลการวิจัยจากการศึกษาของคณะผู้วิจัยจาก เมตสตาโรส เฮลท์ ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงกำไรที่มีเครือข่ายโรงพยาบาลสถานบริการด้านสุขภาพกว่า 120 แห่ง ทั่วสหรัฐอเมริกา และเป็นผลการค้นพบที่ได้นำเสนอต่อการประชุมของสมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐฯ

ผลการศึกษาที่ได้ผลชัดเจนนี้ ได้ต่อยอดผลการวิจัยก่อน ๆ หน้าที่พบเพียงแค่ว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเปลี่ยนแปลงที่หัวใจของสัตว์ทดลองในระดับห้องปฏิบัติการ ทำให้ขณะนั้นทราบกันเพียงแค่ว่ามีความเป็นไปได้ที่การสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจจะมีความเชื่อมโยงกับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาโรคหัวใจ แต่เมื่อที่ผลการวิจัยล่าสุดนี้ออกมา ข้อเสนอฐานนั้นก็ได้รับการยืนยันแล้วว่าเป็นจริง

ที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ ความเชื่อมโยงระหว่างการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เมื่อวิเคราะห์ตามช่วงอายุ เพศ และเชื้อชาติของกลุ่มตัวอย่าง และตัดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ออกแล้ว กลับพบว่า **คนที่มีความเสี่ยงสูบบุหรี่ไฟฟ้าทุกช่วงอายุ เพศ และเชื้อชาติ เกิดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวที่สูงขึ้นกว่าคนที่ไม่สูบเลย 19%**

โดยในขั้นตอนการวิจัยนั้น นักวิจัยได้ใช้ฐานข้อมูลจากการสำรวจด้านสุขภาพของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐฯ ของประชาชน 175,667 คน มาวิเคราะห์ โดยกลุ่มตัวอย่างนี้มีอายุเฉลี่ยที่ 52 ปี และกว่าครึ่งหรือ 60.5% เป็นเพศหญิง

จากการติดตามกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนี้ ในระยะเวลา 45 เดือน หรือรวม ๆ 4 ปี พบว่า **มีคนที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว 3,242 คน** ซึ่งเมื่อวิเคราะห์และประมวลผลความเสี่ยงการเกิดหัวใจล้มเหลวเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มที่มีประวัติใช้บุหรี่ไฟฟ้า และกลุ่มที่ไม่เคยใช้เลย จึงพบว่า **กลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงสูงกว่าคนไม่สูบ 19%**

ผลการวิจัยนี้นอกจากจะเพิ่มความชัดเจนเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้วยังเป็นหลักฐานทางวิชาการชิ้นสำคัญที่ตอกย้ำว่า คำโฆษณาอวดอ้างว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีความปลอดภัยกว่าบุหรี่ธรรมดา และเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่นั้นเป็นเพียงเรื่องโกหกที่ใช้ได้เพียงในตอนแรก ๆ ที่ยังไม่ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามากมายนักในช่วงที่ผลิตภัณฑ์นี้ออกมาใหม่ๆ ซึ่งนั่นก็เป็นเวลาหลายปีมาแล้ว

เท่ากับว่า ขณะนี้ได้มีผู้ที่เสียชีวิต หรือเจ็บป่วยจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ตามคำโฆษณาชวนเชื่อว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยนั้นเป็นจำนวนไม่น้อยแล้ว



แหล่งที่มา :

<https://thehill.com/policy/healthcare/4570453-e-cigarette-users-20-percent-more-likely-to-develop-heart-failure-study/>

อลาสกา ไอร์แลนด์เหนือ ค้นเพิ่มคำเตือนมะเร็ง บรรจุภัณฑ์น้ำเมา



“ระดับความตระหนักของสังคมต่อความเสี่ยงเกิดมะเร็งจากการดื่มยังอยู่ในระดับต่ำมาก ๆ”

มีเพียงไม่กี่แห่งในโลกนี้ที่มีมาตรการทางกฎหมายบังคับให้ผู้จำหน่ายน้ำเมาต้องติดคำเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งจากผลของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **“มลรัฐอลาสกา”** ถือเป็นรัฐแห่งแรกในสหรัฐอเมริกาที่เห็นถึงความสำคัญเรื่องคำเตือนนี้ และกำลังผลักดันผ่านสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ ร่างกฎหมายที่กำหนดให้ต้องเพิ่มคำเตือนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลการดื่มน้ำเมากับการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด

ปัจจุบันนี้ร่างกฎหมายดังกล่าวกำลังอยู่ระหว่างการพิจารณาของสภาแห่งรัฐ และมีแนวโน้มว่า จะได้รับเสียงสนับสนุนจากทั้งสาธารณชน และตัวแทนประชาชนในสภาในจำนวนที่มากพอที่จะทำให้ร่างผ่านเป็นกฎหมายออกมาบังคับใช้ได้

หากเป็นไปตามคาดเท่ากับว่า ต่อไป **ผลิตภัณฑ์น้ำเมาที่จะจำหน่ายในอลาสกา จะต้องมีการติดคำเตือนเกี่ยวกับโรคมะเร็งด้วย** จากที่ปัจจุบันมีเพียงแต่คำเตือนเรื่องที่ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดความพิการต่อทารก

ด้านสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่เสนอร่างกฎหมายดังกล่าว ยอมรับว่า การเสนอกฎหมายครั้งแรก หวังแต่เพียงว่าจะให้ผลในทางรณรงค์สร้างความตระหนักแก่สังคม หลังจากค้นพบความเชื่อมโยงในการดื่มต่อการเกิดมะเร็งหลายชนิด ขณะที่ระดับความตระหนักของสังคมต่อความเสี่ยงเป็นมะเร็งจากการดื่มน้ำเมานี้ยังอยู่ในระดับที่ต่ำมาก ๆ

อ้างอิงจากผลการสำรวจโดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐฯ ซึ่งทำเมื่อปี 2563 พบว่า ประชาชนมากถึง 10% เชื่อว่าการจิบไวน์เป็นประจำช่วยด้านการเกิดโรคมะเร็งไปเสียอีก ในขณะที่ **ประชาชน 20-30% ตระหนักถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งจากผลของการดื่มน้ำเมานิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เบียร์ ไวน์ และสุรา** ทั้งนี้ นับเป็นสถิติที่ต่ำมาก ๆ หากเทียบกับการตระหนักรู้อันตรายจากบุหรี่

องค์กรรณรงค์สร้างความตระหนักเกี่ยวกับโรคมะเร็งในไอร์แลนด์เหนือ ชื่อ แคนเซอร์โฟกัส ได้ออกโครงการรณรงค์ใหม่ออกมา ตั้งเป้าผลักดันให้ไอร์แลนด์เหนือผ่านร่างกฎหมายบังคับให้ผลิตน้ำเมาต้องแสดงป้ายเตือนเกี่ยวกับมะเร็งจากผลของการดื่มน้ำเมาดูด้วยเช่นกัน โดยเรียกร้องให้เริ่มบังคับใช้ให้ได้ภายใน 2 ปีข้างหน้า

🌐 แหล่งที่มา :

<https://alaskapublic.org/2024/04/05/bill-would-require-alaska-beverage-sellers-to-post-warning-signs-about-alcohol-related-cancer-risks/>

<https://www.bbc.com/news/articles/cxezemlle4xo>



คนดังสุขภาพดี

บุฟออน จากบุหรี “ดี” อย่างไร กับ “โบ ธนากร ชินกุล”

ก้าวเข้าสู่เดือนสำคัญของการรณรงค์ลดสูบบุหรี่ เคลลี่คลับคนดังฉบับเดือนพฤษภาคม พาทุกท่านมาพบกับหนุ่มหน้าใส **คุณโบ ธนากร ชินกุล** พิธีกรมากความสามารถ ที่เปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งยิ่งใหญ่ เลิกยุ่งกับบุหรี ที่เคยสูบมาครึ่งชีวิต

ทุกคนทราบถึงพิษภัยของบุหรี เช่นเดียวกับ **คุณโบ ธนากร** ที่ถูกผลกระทบจากบุหรีที่สูบมาร่วม 30 ปี เล่นงาน และเริ่มส่งผลกระทบต่ออาชีพ



คุณโบ เล่าถึงจุดเริ่มต้นที่ทำให้เริ่มเข้าวงการนักสูบว่า

“เกิดจากความอยากรู้อยากลอง ตามเพื่อนและรุ่นพี่ ตอนนั้นพยายามสูบให้ไกลจากบ้าน จนมารู้ว่า ถึงสูบห่าง แต่ควันบุหรีก็ยังติดตัวมาทั้งเส้นผม เบาะรถ ใครมานั่ง เข้ามาใกล้ ก็ได้รับควันบุหรี มีอสูงไปจากเรา รวมถึงลูกก็ต้องมาเจอแบบนี้ ก็ไม่ดีแน่ๆ”

ตามปกติ คุณโบเป็นคนชอบเล่นกีฬา แต่สังเกตว่าความแข็งแรงตัวเองลดลงอย่างเห็นได้ชัด การดำน้ำก็ทำได้ไม่เหมือนเดิม อาชีพที่ต้องใช้เสียงอย่างดีเจก็มีปัญหา เพราะมีเสมหะอยู่ตลอดเวลาจนเสียบุคลิก

“ส่วนตัวเป็นคนที่มีความซึ่กแล้วอยู่แล้ว จึงจะมีช่วงได้ลูกคิดอยู่บ่อยครั้งที่ปาร์ตี้ หรือสูบบุหรีหนักๆ ว่า ถ้ายังทำแบบนี้ต่อไปร่างกายจะพังนะ หรืออาจจะทำให้เสียงานด้วย”

เมื่อถามถึงเคล็ดลับการเลิกสูบบุหรีในแบบของคุณโบ คุณโบแชร์ให้ฟังว่า “ผมโชคดี ด้วยพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราและเพื่อนๆ ที่โตขึ้น การสังสรรค์ที่น้อยลง ทุกคนเริ่มมีครอบครัว ทำให้การเลิกบุหรีเป็นเรื่องง่ายขึ้นครับ เพราะฉะนั้นผมเห็นว่าช่วงนี้จึงเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะเลิกได้” คุณโบเล่าพร้อมเสียงหัวเราะ

เคล็ดลับของคนที่ติดบุหรีเกือบ 30 ปี แต่กลับสามารถเลิกสูบได้ ต้องฝึกความอดทน เวลาเพื่อนเดินออกไปสูบบุหรี เราก็แค่ไม่เดินออกไปด้วย ซึ่งอาจจะยากในครั้งแรก แต่พอครั้งที่ 3-4 จะเริ่มชินและไม่ใช้แค่เรา คนรอบข้างก็จะชินกับพฤติกรรมใหม่ของเราด้วย ในครั้งต่อไปเวลาเพื่อนๆ ไปสูบบุหรีกัน เขาก็จะเริ่มไม่ชวนแล้ว แค่อ้อยๆ ปรับพฤติกรรมของตัวเองไป

สุดท้ายผลลัพธ์ที่ได้กับตัวเองจากการเลิกสูบบุหรีมา ที่ชัดเจนคือ จากที่ต้องกระแอมเหมือนมีเสมหะอยู่ตลอดเวลา ก็เริ่มหายไป เข้ามาที่เคยขมคอก็รู้สึกสบาย ไม่มีอาการนั้นแล้ว แถมยังได้ความสดชื่นกลับมาให้กับร่างกายอีกด้วย

คุณโบยังฝากถึงท้ายพร้อมรอยยิ้มที่สดใสว่า “ตัวผมเองเพิ่งเลิกบุหรีได้เพียง 1 ปี กว่า ยังรู้สึกได้ว่าร่างกายตัวเองดีขึ้น และผมเชื่อว่าถ้าใครอยากจะเลิกบุหรี ไม่ว่าใครก็ทำได้แน่นอนครับ อยู่ที่ว่าคุณจะเริ่มเลิกบุหรีเมื่อไหร่ ต่อให้คุณจะลองทำแล้วแต่ไม่สำเร็จ ก็ไม่เป็นไร เราก็แค่เริ่มจากสูบให้น้อยลงก่อน แล้วไปหาเหตุผลที่ทำให้รู้สึกว่าการเลิกสูบบุหรีดีกว่าสูบต่อไปยังไง อย่างผมเองผมเลิกสูบบุหรี เพราะลูก ครอบครัว และสุขภาพของตัวเองและคนที่ผมรัก เหตุผลแค่นี้ก็เพียงพอที่จะทำให้ผมอยากจะเลิกสูบบุหรีแล้วครับ”

สุขภาพดี สร้างได้ ด้วยตัวเอง สสส. และภาคีเครือข่ายสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกคนหันมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลูกขึ้นมาปฏิบัติตัวเองใหม่ ห่างไกลปัจจัยเสี่ยง จากเหล้า บุหรี เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในทุกๆ ด้าน



สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนมาตอบคำถาม

ข้อความใดต่อไปนี้เป็นถูกต้อง

A บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่	B บุหรี่ไฟฟ้ามีสารอันตราย
C บุหรี่ไฟฟ้าอันตราย ไม่ต่างจากบุหรี่ปั่น	D บุหรี่ไฟฟ้าโฆษณาชวนเชื่อ ล่อหลอกเยาวชน

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



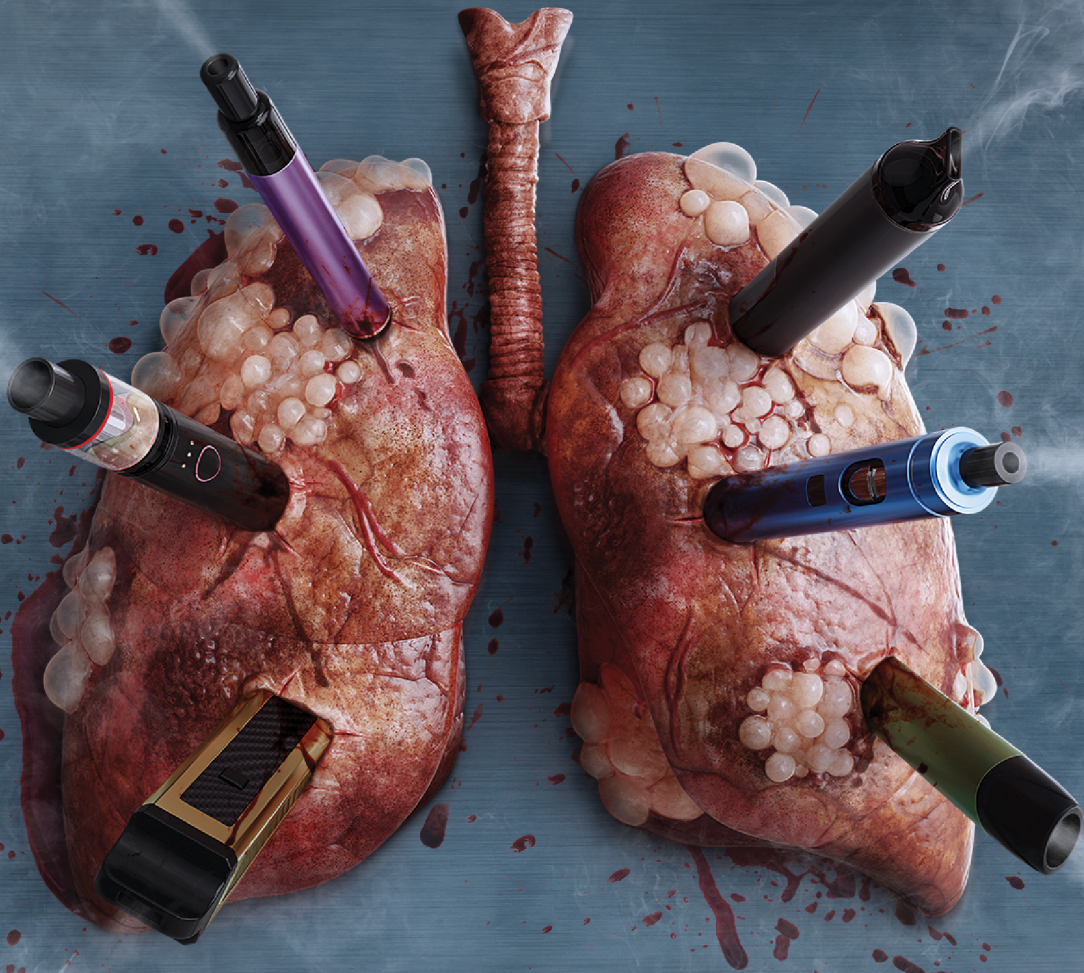
LINE Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อยืด
“ปกป้องเยาวชนไทยจากบุหรี่ไฟฟ้า”
ร่วมใส่รณรงค์ไปด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข



บุหรี่ไฟฟ้า อันตราย ทำลายปอด