

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 21

ฉบับที่ 283

พฤษภาคม 2568

กระชากหน้ากาก บุหรีไฟฟ้า

- ๖ กระแทกค้ำลองบุหรีไฟฟ้า
- ๖ เปิดนิทรรศการบุหรีไฟฟ้ามีชีวิต
- ๖ จากเด็กวัด สู่อารมณ์ขันเคลื่อน วัดปลอดบุหรี



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“เมื่อไปเที่ยวต่างประเทศ
จึงรู้ว่าประเทศไทยควบคุมการสูบบุหรี่ได้ดีมาก”

เป็นคำที่ผมได้ยินจากอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ และคนที่รู้จักหลายคน ที่บอกว่า “หลายประเทศที่เดินทางไป ต้องคอยหลบควันบุหรี่ เหม็นจนแสบคอ” และถามว่า “นั่นแหละคือ คุณประโยชน์ของภาคี สสส. และ สสส. ที่ร่วมกับหลายหน่วยงาน ขับเคลื่อนให้สังคมไทยควบคุมบุหรี่ได้ดี”

แม้ว่าไทยจะสามารถควบคุมสถานการณ์บุหรี่ได้อย่างดี แต่กำลังถูกท้าทายเมื่อเจอกับบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งใช้เทคโนโลยีในการ disruption การสูบและเสพติด ทำให้สถานการณ์การสูบบุหรี่ของประเทศไทยที่กำลังลดลงอยู่ อาจเสี่ยงที่จะกลายเป็นสงครามที่พ่ายแพ้ได้เมื่อเจอกับบุหรี่ไฟฟ้าที่พุ่งเป้าไปที่เด็กและเยาวชน

แม้ว่า เมื่อดูข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่สำรวจการสูบบุหรี่ ในปี 2567 พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปสูบบุหรี่ลดลง จาก 21.2% ในปี 2550 เหลือ 16.5% ในปี 2567 จังหวัดที่มีการสูบบุหรี่สูงสุด 5 อันดับแรก คือ กระบี่, ตาก, นครศรีธรรมราช, ระนอง, กาฬสินธุ์ ผู้ชายสูบบุหรี่ 33.5% ผู้หญิงสูบบุหรี่ 1% โดยมีผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า 1.5% ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป

แต่เมื่อสำรวจแยกในกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุไม่เกิน 25 ปี ในปี 2566 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย **สำรวจเยาวชนทั่วประเทศจำนวน 61,688 คน พบสูบบุหรี่ไฟฟ้า 25% คิดเป็น 1 ใน 4 ของเด็กเยาวชน**

ถามว่า “บุหรืมวน” กับ “บุหรืไฟฟ้า” อะไรน่ากลัวกว่ากัน? อ.ประคิด วาทีสาธกิจ ให้ความเห็นว่า ชัดเจนว่าบุหรืไฟฟ้าน่ากลัวกว่า เพราะเด็กอายุ 10 กว่าปี สูบบุหรืไฟฟ้าไม่กี่ปี ก็เกิดอาการป่วยแล้ว แต่เดิมถ้าเด็กสูบบุหรืมวน กว่าเกิดโรครักอายุ 30-40 ปี ซึ่งก็ต้องสูบบุหรืมวน 20-30 ปี จึงจะเกิดโรค

ผมขอให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า เป็นเพราะบุหรืไฟฟ้าสูบได้ง่าย ทุกเวลา สามารถดูดทุก 5-10 นาทีได้ โดยไม่ต้องจุดไฟดูดให้หมดมวน ไม่มีควันรู้หรือเห็นเพราะใส่น้ำหอมทำให้ ควันไม่เหม็น และมีควันน้อย บุหรืมวนมีควันจากการเผาไหม้ทำให้ระคายคอ สูบได้ไม่มาก แต่บุหรืไฟฟ้าสูบได้ตลอดทั้งวัน ทำให้ได้รับปริมาณนิโคตินมากกว่าบุหรืมวน

ด้วยรูปลักษณ์ที่ดึงดูดใจทำให้สวย เท่ เพื่อพุ่งเป้าไปที่กลุ่มลูกค้า คือ เด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นเหยื่อรูปลักษณ์เหล่านี้ได้อย่างดี และยังเป็นกลุ่มที่



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

เมื่อเสพติดแล้ว ยากที่จะยับยั้งชั่งใจ ทั้งหมดนี้ทำให้ บุหรืไฟฟ้าอันตรายอย่างยิ่งโดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน

ในวันที่ 31 พ.ค. 2568 นี้ เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งมีคำขวัญปีนี้ว่า **“กระชากหน้ากากรูจิกบุหรื บุหรืไฟฟ้า : นิโคตินเสพติด จน ตาย”** จึงเป็นวันสำคัญที่ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ ทุกท่านจะต้องร่วมกันเร่งรณรงค์ให้ทุกคนรับรู้ถึงพิษภัยของ บุหรืไฟฟ้า กลยุทธ์ของธุรกิจบุหรืที่จ้องใจ ตั้งใจจะให้เด็กเยาวชนตกเป็นทาสนิโคติน เพียงเพื่อให้ได้กำไรเข้าบริษัท โดยไม่สนใจสุขภาพของคนในสังคม

ในช่วงที่เศรษฐกิจของประเทศกำลังแย่ ผู้คนเริ่มมีเงินในกระเป๋าน้อยลง และยังต้องระวังกับพายุเศรษฐกิจโลกจากภาษีทรัมป์ **การประหยัดลดการใช้จ่าย โดยเฉพาะลดการบริโภคสินค้าทำลายสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรื บุหรืไฟฟ้า จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับกระเป๋าของเรา** และสุขภาพของเรา จากข้อมูลรายจ่ายเฉลี่ยของครัวเรือนไทยปี 2566 พบว่า ส่วนใหญ่เป็นค่าอุปโภคบริโภคถึง 87% มีรายจ่ายสูงสุด คือ อาหาร เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ คิดเป็น 35.5% ถ้าประหยัดในส่วนเหล้า บุหรื น่าจะช่วยได้มาก

ผมยังเชื่อว่า แม้ว่าสงครามบุหรืไฟฟ้านี้จะยากอย่างยิ่ง แต่เชื่อว่า ด้วยพลังของทุกภาคส่วนในสังคมไทย ถ้าเราช่วยกันจะทำให้สังคมไทยปลอดบุหรื บุหรืไฟฟ้าได้ในที่สุด

สารบัญ



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

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 283 พฤษภาคม 2568

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

กระชากหน้ากากบุหรี่ปัฟฟ้า นิโคตินเสพติดจนตาย

16

คนสร้างสุข

วัดปลอดบุหรี่ปัฟ สุขภาพดี ด้วยวิถีธรรม

18

สุขรอบบ้าน

เอไอ ช่วยชีวิต พยากรณ์โรค

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

จัดการสุขภาพ สไตส์ก้อง สหรัถ

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

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



กระซอกหน้ากาก บุหรี่ไฟฟ้า นิโคติน

เสพติดจนตาย



“

Unmasking
the Appeal

Exposing Industry Tactics
on Tobacco and Nicotine
Products

กระซอกหน้ากาก
ธุรกิจบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
นิโคตินเสพติดจนตาย

”

วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. ของทุกปี เป็นวันที่ย้ำเตือนคนทั่วโลก ให้เห็นถึงความสำคัญของการงดสูบบุหรี่ทุกชนิด โดยในปีนี้ แนวคิดสำคัญ คือ เกาะความจริงให้ประชาชนได้รู้ถึงกลยุทธ์ของอุตสาหกรรมยาสูบ ที่ใช้เทคนิคมากมาย เพื่อเพิ่มเหยื่อเข้ามาอยู่ในวังวนของการเสพติด

ที่เห็นได้ชัดเจนถึงการตกเป็นเหยื่อของการใช้ยาสูบ โดยเฉพาะในช่วงหลายปีนี้ “**บุหรี่ไฟฟ้า**” กลายเป็นกระแสนิยมผิดๆ แพร่ไปทั่วทุกเพศทุกวัย

ข้อมูลจากรายงานภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย ปี 2562 พบปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคบุหรี่/ยาสูบ เป็นสาเหตุสำคัญต่อการเสียชีวิตของคนไทย สูงถึง 15.6% และบุรียังเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับ 1 ที่ส่งผลต่อการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากที่สุดคือ 22,561 คน คิดเป็น 26.1% ของการเสียชีวิตจากยาสูบทั้งหมด

สิ่งที่น่ากังวลมาก คือ **เพียงแค่ 7 ปี การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน เพิ่มขึ้น 5.3 เท่า**

ตัวเลขที่เป็นการสำรวจตั้งแต่ปี 2558-2565 ซึ่งในช่วง 3 ปีจากนั้น ยังไม่มีตัวเลขที่ชัดเจนว่า การเพิ่มขึ้น คิดเป็นเท่าไร แต่หากดูจากตัวเลขการจับกุมบุหรี่ไฟฟ้าผิดกฎหมาย การขายที่ไม่ได้รับอนุญาตที่ถูกจับกุม และตัวเลขการเจ็บป่วย เชื่อว่า **ผลสำรวจน่าจะพุ่งขึ้นกว่านี้อีกแน่นอน**



การสูบบุหรี่ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ.2567

สูบบุหรี่ทุกประเภทรวมกัน
9,776,637 คน = 16.5%

เพศชาย 9,461,836 คน เพศหญิง 314,801 คน

สูบบุหรี่ไฟฟ้าทั้งหมด
900,459 คน = 1.52%

เพศชาย 842,652 คน เพศหญิง 57,807 คน

- สูบบุหรี่ไฟฟ้าร่วมกับสูบบุหรี่มวน = 506,949 คน
- สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว = 214,863 คน
- สูบบุหรี่ไฟฟ้า+บุหรี่มวน+ยาเส้น = 140,064 คน
- สูบบุหรี่ไฟฟ้า+บุหรี่ยี่ห้ออื่นหลายชนิด = 38,583 คน

รายงานพฤติกรรมกรรมการบริโภคยาสูบแบบมีควันของประชากรไทย พ.ศ.2567
สำนักงานสถิติแห่งชาติ

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาสุขภาพ

ผ.ศ.ดร.ศรัณญา เบญจกุล, ศ.นพ.ประทีป วาศาสกรกิจ วันที่ 14 พ.ค.2568

ผลสำรวจจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2567

พบว่า ภาพรวมคนไทยมีแนวโน้มสูบบุหรี่ลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น 9.8 ล้านคน คิดเป็น 16.5% ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ลดลงจาก 17.4% เมื่อปี 2564

ประเภทของบุหรี่ที่ผู้สูบนิยมสูบมากที่สุดคือ บุหรี่โรงงาน 12.6% บุหรี่ไฟฟ้า 1.5% หรือประมาณ 0.90 ล้านคน

ประชากรที่สูบบุหรี่มวน/บุหรี่ไฟฟ้า แยกตามกลุ่มอายุ

อายุ (ปี)	บุหรี่ยมวน (%)	บุหรี่ไฟฟ้า (%)
15 - 19	5.3	1.52
20 - 24	16.2	3.82
25 - 44	20.1	2.72
45 - 59	19.7	0.60
> 60	11.3	0.08
รวม	16.5	1.52

การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2567

ที่น่าตกใจและน่าเสียใจไปกว่านั้น คือ พบรายงานข่าวการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กอายุน้อยลงเรื่อย ๆ โดยนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 5 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เก็บข้อมูลในโรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่ง ช่วง ม.ค.2567 ก็พบว่า **“43% ของเด็กประถมปลาย เคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า”** และนักเรียนหญิง มีอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่านักเรียนชาย

ที่น่ากังวลไปกว่าเดิม พบว่า **15% ของเด็กประถม เคยถูกคนในครอบครัวแนะนำให้สูบบุหรี่ไฟฟ้า สะท้อนให้เห็นถึงความไม่เข้าใจ เข้าใจผิด เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าอย่างหนัก**

ยังพบว่า การเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กและเยาวชน เป็นไปโดยง่าย ไม่ว่าจะเป็นร้านรอบโรงเรียน ที่ตั้งใจไปอยู่ใกล้จุดนั้นเพื่อขายเด็กโดยเฉพาะ หรือโฆษณาในช่องทางออนไลน์ ที่เข้าถึงตัวเด็กได้ง่ายขึ้นเรื่อย ๆ มีการพบเห็นการโฆษณาและการส่งเสริมการขายบนช่องทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจาก 27.0% ในปี 2558 เป็น 48.0% ในปี 2565 ตามอัตราเติบโตของการใช้อินเทอร์เน็ตที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น



ข้อมูลการสำรวจนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั่วประเทศ
จำนวน 6,045 คน ที่ได้รับตีพิมพ์
ในวารสาร Tobacco control
ปี 2567 ยังพบว่า **เด็กนักเรียนที่ไม่เคย
สูบบุหรี่มาก่อน หากเริ่มสูบบุหรี่จะมีแนวโน้ม
สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 5 เท่า และมีแนวโน้มสูบทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและ
บุหรี่เพิ่มขึ้นถึง 7 เท่า**



การระบาดของ TOYPOD หรือบุหรี่ไฟฟ้าในรูปแบบ
ของตัวการ์ตูนชนิดต่าง ๆ ยังตอกย้ำถึงการล่อลวงเด็กและ
เยาวชนให้ตกเป็นเหยื่อของบุหรี่ไฟฟ้าอย่างหนัก เพราะ
การออกแบบด้วยรูปลักษณ์ รสสัมผัส กลิ่นหอม เพื่อเป็น
หน้ากากหลอกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ได้อันตราย ไม่มีพิษภัยอะไร
ทั้งที่ความจริงแล้วตรงกันข้ามสิ้นเชิง

มีความเข้าใจผิดมากมายบนโลกอินเทอร์เน็ต
ที่ถูกส่งต่อเกี่ยวกับความจริง ความลวงของ
บุหรี่ไฟฟ้า จนทำให้ไม่ว่าจะเด็ก เยาวชน หรือ
แม้กระทั่งผู้ใหญ่เอง ก็ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ
บุหรี่ไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็น **“สูบแล้วไม่ติด” “สูบแล้ว
ปลอดภัยกว่าเดิม” “สูบแล้วจะเลิกบุหรี่หมดได้”**
สิ่งเหล่านี้ ทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้นอย่าง
ต่อเนื่อง

สถานการณ์ทั้งหมดนี้ บ่งชี้ว่า **สังคมไทย
จำเป็นต้องให้ความสำคัญการขับเคลื่อนทาง
นโยบายควบคุมยาสูบอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับ
การเฝ้าระวังและศึกษาผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้า
อย่างจริงจัง เพื่อป้องกันการขยายตัวของนักสูบ
หน้าใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเยาวชน รวมทั้ง
บูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการ
ดำเนินการมาตรการที่เข้มข้นและมีประสิทธิภาพ**

**คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก “กระชาก
หน้ากากธุรกิจบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า : นิโคตินเสพติด
จนตาย”** จึงเหมือนการย้ำว่าอย่าเชื่อคำลวง
และจงช่วยกันกระชากหน้ากากธุรกิจนี้ออกมา



พอดร้ายซ่อน ผลกระทบสุขภาพ

TOYPOD หรือบุหรี่ไฟฟ้า ที่อยู่ใน
รูปแบบของตุ๊กตา เป็นบุหรี่ไฟฟ้าที่แปลงร่างเป็น
อาร์ตทอย ของเล่นสุดฮิตของเด็กยุคนี้ บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ จะทำหน้าที่
ให้เหมือนของเล่น กล่องขนม ภายในรูปร่างสวยงามจะบรรจุบุหรี่ไฟฟ้า
แบบใช้แล้วทิ้ง ไม่ต้องเติมน้ำยา เปิดจุดแล้วสูบได้ทันที ชาร์จได้ด้วย
สายชาร์จคล้ายโทรศัพท์

บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ จะถูกออกแบบให้มีหลาย ๆ ลาย หลายกลิ่น ใช้งานได้ 9,000-12,000 คำ
หรือ puff โดยมีนิโคตินอยู่ราว 3-5% ฉะนั้น บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ จะไม่ต่างจากบุหรี่ไฟฟ้าที่ผู้ใหญ่
สูบทั่วไป



อันตรายที่เกิดกับเด็ก จะทำให้เกิดอันตรายโดยเฉพาะพัฒนาการทางสมอง เซลล์สมองจะถูกทำลายไปเรื่อย ๆ เด็กจะเกิดอาการปวดหัว ขาดสมาธิ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ความจำลดลง มีอาการวิงเวียน และนอนไม่หลับ

7 สัญญาณเตือนพ่อแม่ ว่า ลูกคุณอาจกำลังติดบุหรี่ไฟฟ้า

1. มีชอบเล่นหน้าตาแปลก ๆ ซึ่งมีจุกเล็กบนหัว และมีตัวชาร์จข้างใต้
2. มักปลีกตัวอยู่คนเดียวมากกว่าเดิม เพื่อแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า
3. มีกลิ่นหอม ๆ หวาน ๆ กลิ่นผลไม้ติดตัวลูก หรือห้องที่ลูกอยู่
4. มีคว้นบาง ๆ อยู่บริเวณที่ลูกแอบสูบ ซึ่งคว้นนั้นคือฝุ่นจี้ว ที่ยังคงหลงเหลือบาง ๆ หรือได้กลิ่น
5. โอ เจ็บคอบ่อย ๆ ปวดหัวโดยไม่ได้เป็นไข้ อาจวิงเวียนจนนอนไม่หลับ
6. ซึมเศร้า สมาธิสั้น เพราะนิโคตินมีผลกระทบต่ออารมณ์ และพบว่าก่ออาการซึมเศร้าในเด็กสูงขึ้น 2 เท่า
7. สุขภาพจิตเปลี่ยนแปลง ก้าวร้าว กระวนกระวาย หงุดหงิดง่าย

บุหรี่ไฟฟ้าทุกประเภท ทำให้เกิด ปอดอักเสบ EVALI-อีวาลี ถือเป็นโรคปอดอักเสบรุนแรงที่พบบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ อาการที่พบคือเป็นไข้ ไอ หนาว หายใจเองไม่ได้ เพราะปอดเป็นฝ้า อาจเกิดลมรั่วในช่องเยื่อหุ้มปอด และทำให้ปอดเสื่อมสมรรถภาพได้

ไม่นานนี้ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ยังได้ออกประกาศเตือน ว่า พบ EVALI ในผู้ป่วยอายุน้อยที่ไม่เคยป่วยด้วยโรคปอดหรือมีโรคประจำตัวอื่น อีกทั้ง EVALI ยังพบแต่ในผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงออกประกาศเตือนให้คนที่ไม่เคยลอง อย่าลอง คนที่ยังสูบ โปรดเลิกสูบทันที



ความจริงของบุหรี่ไฟฟ้า

**นิโคติน
ในบุหรี่ไฟฟ้า
ทำให้สมอง
เกิดการเสพติด**

สาเหตุเพราะนิโคตินกระตุ้นให้สมองหลั่งโดปามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกดีและความพึงพอใจ แต่เมื่อใช้ไปเรื่อยๆ สมองก็จะชินชา และต้องการนิโคตินมากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ หากไม่ได้รับนิโคตินนั้นหมายถึงเราเสพติดนิโคตินไปเรียบร้อยแล้วสารเคมีในไอของบุหรี่

ไฟฟ้า ทำลายท่อทางเดินอาหาร

ไอของบุหรี่ไฟฟ้าประกอบไปด้วยสารเคมีที่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ การสูดดมสารเหล่านี้เข้าไป จึงเป็นสาเหตุให้เกิด เยื่อเยื่อทางเดินหายใจอักเสบ ทำให้เกิดอาการ หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก ไอแห้ง ๆ ใช้สูง และอาจรคล้ายใช้หวัดใหญ่

สารเคมีในไอของบุหรี่ไฟฟ้า ทำลายเนื้อเยื่อปอด

ไอของบุหรี่ไฟฟ้าประกอบด้วย โพรพิลีนไกลคอล กลีเซอรีน นิโคติน และสารแต่งกลิ่น เมื่อถูกความร้อนจากคอยล์ที่มากกว่า 300 องศา จะเกิดละอองสารเคมีขนาดเล็กกว่าฝุ่น PM 2.5 เข้าลึกสู่ปอด สร้างความระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อปอด การสูดดมสารเหล่านี้ทำให้เยื่อเยื่อทางเดินหายใจอักเสบ และลดประสิทธิภาพของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ช่วยกำจัดเชื้อโรค

❌ ความเข้าใจผิด “บุหรี่ไฟฟ้า”

❌ บุหรี่ไฟฟ้าช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ และอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ซิการ์เรต ?

ความจริง : แนวคิดและวาทกรรมเรื่องบุหรี่ไฟฟ้า

ช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่และอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ซิการ์เรตยังไม่เป็นที่ยอมรับขององค์การอนามัยโลกและองค์กรสุขภาพหลักของโลก ในปัจจุบันมีหลักฐานการวิจัยถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น ซึ่งล้วนแต่สรุปว่า ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ ๆ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ที่ใช้ความร้อนซึ่งไม่มีการเผาไหม้นั้น เป็นสิ่งเสพติดและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีแนวโน้มว่าผลกระทบในระดับประชากรทำให้ผู้เสพติดนิโคตินโดยรวมมีจำนวนเพิ่มขึ้น

องค์การอนามัยโลกจึงประกาศเตือนประเทศภาคีตามกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลกถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ว่าการที่บริษัทบุหรี่อ้างว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีที่มอันตรายน้อยกว่า ไม่ได้แปลว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยต่อสุขภาพ และอันที่จริงบุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษหลายชนิดที่สูงกว่าบุหรี่ซิการ์เรต และสารพิษบางชนิดในบุหรี่ไฟฟ้าไม่เคยพบมาก่อนในบุหรี่ซิการ์เรต

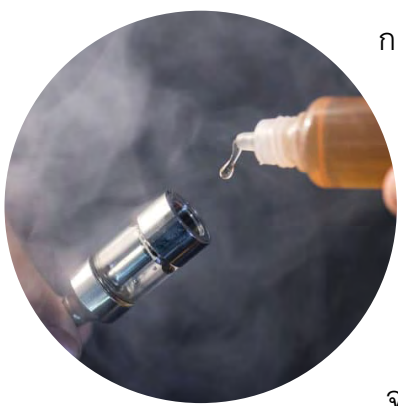


❌ บุหรี่ไฟฟ้าช่วยในการเลิกบุหรี่ซิการ์เรต ?

ความจริง : องค์การอนามัยโลกยืนยันว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่ซิการ์เรต และมีงานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนข้อความดังกล่าว ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมผลของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่อการเลิกบุหรี่ซิการ์เรตจำนวน 64 ชิ้น พบว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้เลิกบุหรี่ซิการ์เรตในระดับประชากร (ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าใช้เองโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์)

ข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ภายใต้ภาวะปกติที่ผู้สูบบุหรี่เลือกใช้นิโคตินเองอย่างอิสระ ไม่มีการกำกับดูแลโดยแพทย์ บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ดีไปกว่าวิธีที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เช่น การหักดิบ ยาช่วยเลิกบุหรี่ แผ่นแปะนิโคติน เป็นต้น และยังทำให้ผู้ติดนิโคตินจนเลิกใช้บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ หรือยังต้องสูบบุหรี่ซิการ์เรตคู่ไปกับบุหรี่ไฟฟ้า

งานวิจัยที่แสดงว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ดีกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนนั้น มักจะเป็นการวิจัยที่มีการควบคุมทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยให้ผู้ใช้นิโคตินไฟฟ้าเพื่อเลิกสูบบุหรี่ต้องมาพบแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ แต่ท้ายที่สุดแล้วกลับพบว่า กลุ่มผู้ใช้นิโคตินไฟฟ้าเพื่อเลิกสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ 80% กลับมาติดนิโคตินจากบุหรี่ไฟฟ้าแทน



❌ บุหรี่ไฟฟ้า แค่มิกกลิ่นหอม ไม่อันตราย ?

ความจริง : ผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกาตรวจพบสารพิษในสารปรุงแต่งกลิ่นที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจและปอด โดยเฉพาะสารไดอะเซทิล (Diacyetyl) ที่อยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการหลอดลมฝอยอักเสบ นอกจากนี้ สารกลุ่มอัลดีไฮด์ซึ่งพบมากในยาฆ่าแมลง เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะส่งผลให้เกิดพิษต่อเซลล์ เกิดความผิดปกติในเยื่อปอด และส่งผลให้เกิดการอักเสบ



ควันจากบุหรี่ไฟฟ้า เป็นแคไอน้ำ ?

ความจริง : ละอองไอจากบุหรี่ไฟฟ้าประกอบด้วย สารนิโคตินที่มีปริมาณสูง สารฟอร์มาลดีไฮด์ สารไดอะเซทิล และสารอะโครลีน รวมถึงอนุภาคโลหะที่เป็นพิษ เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว ซึ่งสารเคมีที่เป็นอันตรายเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจและปอดได้



บุหรี่ไฟฟ้าไม่มี “นิโคติน” ทำให้ไม่เสพติด หรือต่อให้มันนิโคตินก็ไม่ได้เลวร้ายก็แค่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ได้หมายความว่าสูบบุหรี่จริงๆ ?

ความจริง : นิโคตินเป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์เสพติดสูง และในบุหรี่ไฟฟ้ามียาเสพติดปริมาณสูง ซึ่งเป็นนิโคตินสังเคราะห์ ลดการระคายเคือง สามารถดูดซึมได้เร็ว โดยผู้สูบสามารถเพิ่มความเข้มข้นของนิโคตินได้ เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้า สารนิโคตินจะถูกส่งไปยังสมอง ซึ่งสมองของวัยรุ่นยังเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้เสี่ยงต่อการเสพติด นิโคตินมากขึ้น และส่งผลต่อการพัฒนาของสมองที่มีผลในระยะยาว เช่น การขาดสติและทำให้อารมณ์แปรปรวน ซึ่งมีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นเมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มที่จะไปลองสูบบุหรี่ซิการ์เรตได้



บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลดีต่อเศรษฐกิจ เพิ่มรายได้จากการเก็บภาษีให้กับประเทศ ?

ความจริง : ธนาคารโลกและองค์การอนามัยโลก ไม่สนับสนุน การหารายได้จากผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มาตรการภาษี ควรใช้เพื่อควบคุมให้ลดการบริโภค นอกจากนี้ มีงานวิจัยในต่างประเทศ ที่แสดงให้เห็นว่า ภาษีที่เก็บได้ไม่คุ้มค่างับความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากความเจ็บป่วย และการสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ซิการ์เรตและบุหรี่ไฟฟ้า



สามารถสูบบุหรี่ไฟฟ้าในสถานที่สูบบุหรี่ได้ตามกฎหมาย ?

ความจริง : ปัจจุบันประเทศไทยมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้าทั้งหมด 3 ฉบับ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการห้ามนำเข้า ห้ามขาย หรือให้บริการ และห้ามครอบครอง ดังนั้น บุหรี่ไฟฟ้าที่พบในประเทศไทยถือเป็นสิ่งผิดกฎหมายทั้งสิ้น

สำหรับพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 นั้น มีประกาศเกี่ยวกับเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ซึ่งจะครอบคลุมถึงบุหรี่ซิการ์เรต ไม่ได้รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าเป็นของต้องห้ามนำเข้ามาในราชอาณาจักร เพราะฉะนั้นเมื่อเป็นของต้องห้ามนำเข้าก็ถือว่าผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะมียาสูบไฟฟ้าเพื่อครอบครอง เพื่อขาย หรือใช้เพื่อสูบ



เปิดนิทรรศการบุหรีไฟฟ้ามีชีวิต FAKE OR FRESH? : My Life Exhibition

เหล่า บุหรี การพนัน นับเป็นภัยคุกคามเด็กและเยาวชน



สปท. หรือ ธนาคารแห่งประเทศไทย เห็นความสำคัญของการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะเหล่า บุหรี การพนัน ซึ่งพบว่า ปัจจุบัน บุหรี และ บุหรีไฟฟ้า เป็นสิ่งที่คุกคามเยาวชนและครอบครัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

สปท. จึงได้ร่วมมือกับ สสส. จัดนิทรรศการในประเด็น บุหรีไฟฟ้าที่ศูนย์การเรียนรู้ ธนาคารแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 29 พ.ค.-22 มิ.ย. 2568 โดยออกแบบเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเยาวชน เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้และอันตรายของบุหรีไฟฟ้า และให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอันตราย รวมถึงผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

FAKE OR FRESH? : My Life Exhibition

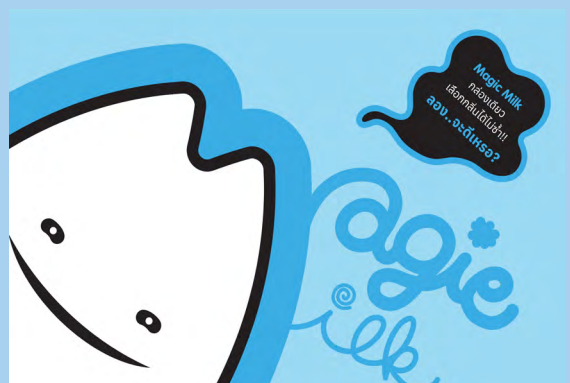
จะเป็นการออกแบบนิทรรศการสื่อผสม กิจกรรมที่จะชวนตั้งคำถามกับสิ่งที่เห็นและเลือกให้ถูก ซึ่งเป็นวิธีการสื่อสารข้อเท็จจริงพิษภัยของบุหรีไฟฟ้าด้วยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ แบบให้เกิดการเรียนรู้และกลายเป็นความเข้าใจ ความตระหนัก

นิทรรศการถูกแบ่งเป็น 2 โซน

1. โซน Tunnel Exhibition : Magic Milk

จะเปิดประสบการณ์สำรวจบุหรีไฟฟ้าที่ถูกออกแบบมาให้ทันสมัย กลิ่นที่เย้ายวนใจ ดึงดูดความสนใจคนรุ่นใหม่ แต่ซ่อนภัยอันตรายไว้มากมาย ประกอบด้วย 3 อุโมงค์หลัก ได้แก่

- **ห้องแรก** เชื่อมจากหน้าอุโมงค์จะเป็นห้องที่จำลองกลิ่นหอมเย้ายวนใจของบุหรีไฟฟ้า จะมี ลูก apple สีสวยสดใสเป็นตัวแทนของความสวยงาม หอมหวาน ดึงดูดใจ ที่จะชวนทุกคนตั้งคำถามว่าทำไม Magic milk กล่องเดียวถึงเลือกกลิ่นอะไรก็ได้ และจะชวนไปดูเบื้องหลังของอุตสาหกรรมยาสูบในห้องถัดไป



- **ห้องสอง** อีกด้านของผนังจะเผยด้านหลังของลูก Apple เป็นสีโลหะสังเคราะห์ ภายใต้บรรยากาศโรงงานอุตสาหกรรม เสียงเครื่องจักรดังก้องอยู่โดยรอบ มีไอน้ำจากหลอด นำสายตาจากลูก Apple ไปสู่กล่องใส่สารเคมี หลอดทดลองใส่สารอันตราย

ห้องนี้จะเรียนรู้ถึงเบื้องหลังของความสวยงามที่หลอกล่อ แท้จริงแล้วเป็นสิ่งสังเคราะห์ และมีอันตรายรวมถึงเรียนรู้ถึงสารพิษที่แฝงอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า และหลบควันไอน้ำที่รั่วไหลออกจากหลอด

- **ห้องสาม** เข้าสู่ห้องมืดสนิท ด้านขวาคือปลายหลอดที่จบลงตรงสวิตช์ Power ที่มีไฟชวนให้ยากกดสตาร์ทตั้งคำถามชวนติดตามเมื่อทุกคนพร้อม กดปุ่มเพื่อเปิด VDO บนจอทีวีขนาด 3.50x2.00 ม. (7 ตร.ม.) ฉาย VDO บนจอพร้อมเอฟเฟกต์จากโปรเจกเตอร์ ภาพสะท้อนบนกระจกทั่วห้อง เสียงจากลำโพงบรรเลงส่งให้บรรยากาศร่วมผู้เข้าชมห้องนี้จะสัมผัสประสบการณ์ แสง สี เสียง และเอฟเฟกต์ตื่นตาตื่นใจ กระตุ้นความคิด

2. โซน FACT บุหรี่ไฟฟ้า

หนีจากควัน สู่อากาศบริสุทธิ์ เมื่อ VDO จากห้องมืดที่แล้วจบลงที่ควันคลั่งไปทั่วห้อง สตาร์ทจะเปิดม่านดำ พร้อมเปิดพัดลมซึ่งซ่อนอยู่ด้านหลัง ทุกคนออกจากห้องสู่โถงใต้ถ่มเมฆพลิวไสว มีลมพัดโชยจากด้านหลังให้ความรู้สึกโล่งสบาย ผ่อนคลาย ทุกคนต้องการอากาศบริสุทธิ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันที่จะรักษาอากาศดีๆ ให้กับสังคมของเรา นับเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในอุโมงค์

Magic Milk ความจริงมีเพียงหนึ่งเดียว : สตาร์ทนำเสนอความจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าที่จะต้องเรียนรู้ข้อมูล มีสารพิษอันตรายมากมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้าตาอันแสนน่ารัก และเผยโมเดลโครงสร้างของ Magic Milk เลื่อนฉลากหน้ากล่องนมออก จะเห็นข้างในเป็นกลไกการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า และดิงป้ายเฉลยว่าจริง ๆ แล้วมันก็คือ ToyPod หลังจากนั้นเล่าถึงโทษของฝุ่นจิ๋ว Filter แบบต่างๆ ทุกอันกรองฝุ่นจิ๋วไม่ได้



เข่าว่ากันว่า POD หรือบุหรี่ไฟฟ้า.... คุณรู้ความจริงไหม : เป็นการเล่นเกมวางป้ายข้อความ เพื่อท้าทายตนเอง และทบทวนความรู้ หลังจากที่ได้ทุกคนได้เรียนรู้ข้อมูลกันมาแล้ว มาถึงเวลาที่จะให้ทุกคนจะได้ช่วยเลือกแล้วว่าอะไรที่



FAKE หรือ FRESH บ้างนะ บนแผ่นฟ้าที่แทนพื้นที่อากาศบริสุทธิ์มีความเข้าใจหลากหลายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ให้ทุกคนลองเลือกดูจากแผ่นป้ายว่าอันไหนเป็นความจริงที่บุหรี่ไฟฟ้าหลอกเราอยู่ แล้วนำมาติดที่ฝั่ง FAKE OR FRESH ถ้าหากเป็นกลุ่มจะมีการจับเวลาเพื่อทดสอบว่า หากรับรู้ข้อมูลแบบเร็วๆ ก็อาจเข้าใจผิดได้



POD-paganda : มารู้ทันเทรนด์ของอุตสาหกรรม บุหรี่ไฟฟ้า อะไรที่จะมาหลอกเราก็ต้องรู้ทันไว้ก่อน ชวนดู สารพัดวิธีที่บุหรี่ไฟฟ้า มาหลอกล่อเรา... ดูเพื่อให้รู้ทันและ ในขณะเดียวกัน ก็มาฟังเรื่องราวภัยร้ายของบุหรี่ไฟฟ้าจาก คุณหมอและอินฟลูเอนเซอร์ คนรุ่นใหม่ที่จะมาพูดถึงข้อมูล บุหรี่ไฟฟ้าให้ฟังอย่างง่าย ๆ เห็นภาพ ช่วยให้เข้าใจข้อมูลที่ หลากหลายได้มากขึ้น โดยการใช้สื่อ VDO และ เสียง มาเป็น ตัวทำงานในห้วงนี้

Word Campaigns : รู้จักแคมเปญสื่อสารของทั่วโลก ว่าจะมีการสื่อสาร/คำพูดหรือข้อความเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า อย่างไรบ้าง เพื่อให้เห็นภาพกว้างในการสื่อสารเรื่องนี้



วิวัฒนาการความนิยมในการติสติกของบุหรี่ไฟฟ้า : พบกับ Generation 1-5 ของ บุหรี่ จมมาเป็น TOY POD พร้อม Mock up Toy Pod จะรวบรวมตัวอย่างบุหรี่ไฟฟ้า และ สังเกตจุดแยกแยะของสิ่งเหล่านี้เพื่อให้รู้ทัน

ราคาสุขภาพที่ต้องจ่าย และเงินออม : เป็นต้นทุนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และการออมเงินจากการไม่ซื้อบุหรี่ไฟฟ้า แบบขั้นบันได ย้ำความสำคัญที่ ธปท. ต้องการ สื่อให้เด็ก และเยาวชน รู้เท่าทันไม่ตกเป็นเหยื่อ



No Vaping Together : บอร์ดสำหรับติดสติ๊กเกอร์ ร่วมรณรงค์/เขียนสิ่งที่อยากเห็นในอนาคตว่าอยากให้สังคม เป็นแบบใด/บรรยายความรู้สึกหลังจากได้ชมนิทรรศการ

โซนสุดท้ายก่อนออกจากนิทรรศการ จะเป็นบอร์ด showcase งานรณรงค์ที่แสดงผลงานของ สสส. X ธปท. รวมถึงภาคีเครือข่ายของ สสส.

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

การควบคุมยาสูบ สสส. ดำเนินการตามยุทธศาสตร์ควบคุมยาสูบ เพื่อขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหายาสูบที่สำคัญ อย่างการลดการบริโภคยาสูบ ด้วยการพัฒนาฐานวิชาการ บูรณาการ องค์ความรู้ที่เท่าทันต่อสถานการณ์จากทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจะสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย รณรงค์สร้างกระแสสังคม เชื่อมร้อยพลังจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ประชาชน สถาบัน การศึกษา สถานพยาบาล วิชาชีพต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม สุขภาพ ไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ ลดการบริโภคยาสูบของประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป



หัวใจแห่งการควบคุมยาสูบ

ภัยคุกคามจากบุหรี่ไฟฟ้า เข้าถึงเยาวชนทางออนไลน์ จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชนในรูปแบบหรือช่องทาง หรือแพลตฟอร์มที่หลากหลาย ไปพร้อมสร้างเสริมความรู้รอบรู้ ทางสุขภาพด้านการควบคุมยาสูบ (Tobacco Control Literacy) ผ่านการสื่อสารเชิงรุกทั้งในรูปแบบออฟไลน์และออนไลน์



• **หน่วยงานต่าง ๆ** หนุนเสริมกำลังดำเนินงานป้องกันนักสูบหน้าใหม่ อาทิ กระทรวง ศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กรมศุลกากร กระทรวงการคลัง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงาน คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข ต้องทำงานร่วมกันเพื่อเสริมประสิทธิภาพการบังคับใช้กฎหมายห้ามนำเข้าและห้ามขาย บุหรี่ไฟฟ้าทั้งหน้าร้านค้าและแพลตฟอร์มออนไลน์ พร้อมทั้งบังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ในสถานที่ที่กฎหมายกำหนด

• **พัฒนาศักยภาพและขยายเครือข่าย** ร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานควบคุมยาสูบ อาทิ เครือข่ายครอบครัว เครือข่ายผู้ประกอบการ เยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ชุมชน ตลอดจนนักสื่อสารสุขภาพรุ่นใหม่ เป็นต้น

• **สนับสนุนระบบและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพ** เพื่อให้บริการ บำบัดการเสพติดนิโคติน ในหน่วยบริการสุขภาพระดับต่าง ๆ และหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องเพื่อลดอัตราการบริโภคยาสูบของผู้สูบเดิม



อยากรู้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าซ่อนอันตรายอะไรไว้
ลองดาวน์โหลดคู่มือ “**บุหรี่ไฟฟ้าภัยร้ายซ่อนลึก**”
คุณ将会เห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่



ยิ่งสูบ ยิ่งพัง!!

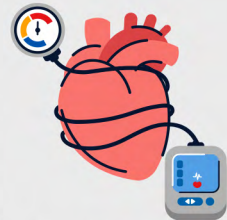
10 อันตรายจากนิโคติน ในบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



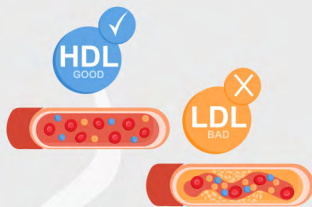
1. ทำให้หัวใจ
ทำงานหนักขึ้น



2. ทำให้เลือดไปเลี้ยง
หัวใจลดลง



3. ทำให้ความดัน
สูงขึ้น



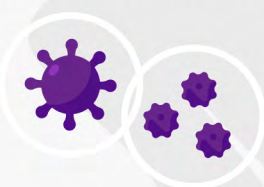
4. ส่งผลกระทบต่อ
ไขมันในเลือดไขมัน
ชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง



5. ทำให้เกิดโรคแผล
ในกระเพาะอาหาร



6. ทำให้แผลหายช้า



7. กระตุ้นให้มะเร็ง
โตเร็วขึ้น



8. มีผลเสียต่อ
เด็กในครรภ์



9. อันตรายต่อ
ทารกแรกเกิด



10. เป็นสารที่มีอำนาจ
เสพติดรุนแรง

"อย่าปล่อยให้ควันจาง
ทำลายชีวิตคุณให้หายไป"

เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600

ที่มา : แผ่นพับนิโคติน สารพิษที่เสพติดรุนแรงในบุหรี่มวน
และบุหรี่ไฟฟ้า โดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

TOYPOD Story

ความจริงที่ทุกคนต้องรู้ !!



ความจริง



ความเชื่อ



จริง ๆ ก็คือบุหรี่ไฟฟ้า
ประเภทหนึ่ง



อันตรายน้อยกว่าบุหรี่ไฟฟ้า



มีนิโคตินไม่ต่าง
จากบุหรี่ไฟฟ้าทั่วไป



บุหรี่ไฟฟ้า
ไม่มีนิโคติน



ไม่ว่าวัยไหน ก็ไม่ควรลอง



เหมาะกับนักสูมือใหม่



ถึงจะดูใส ๆ แต่ก็เป็นตัวร้าย
ทำลายสุขภาพไม่ต่างกัน



เป็นแค่ของสะสม
ที่ดูน่ารัก ไม่อันตราย

ที่มา : โครงการ Product watch ติดตาม ฝ้าระวัง และ จัดการความรู้ผลิตภัณฑ์อันตรายต่อสุขภาพ (ดร.ศรัทธา ลากใหญ่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)



วัดปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ด้วยวิถีธรรม

“ธวัชชัย จันจุฬา”
จาก “เด็กวัด”
สู่ ผู้สร้างสุขในพื้นที่
ผ่าน “วัด-โรงเรียน”
ปลอดบุหรี่

ความผูกพันกับวัดเริ่มตั้งแต่การเป็นเด็กวัด
จนปัจจุบัน “ธวัชชัย จันจุฬา” เป็นผู้ประสานงาน
โครงการวัดปลอดบุหรี่ สุขภาพดีด้วยวิถีธรรม



การได้เห็นปัญหาวัดในหลากหลายมิติ ได้เห็นครู
บาอาจารย์หลายรูป อุทิศตนทำงานเพื่อชาวบ้านและชุมชน
หลายประเด็น ทั้งสิ่งแวดล้อม การศึกษา จึงมีความศรัทธา
และได้ไปถอดบทเรียนกระบวนการทำงานเพื่อทำงานวิจัย
ทำให้ได้รับแรงบันดาลใจอยากทำงานตามรอยครูบาอาจารย์
เลยมาทำงานที่มูลนิธิโพธิยาลัย ซึ่งทำเรื่องศูนย์การเรียนรู้
โพธิยาลัยที่กระจายในพื้นที่อำเภอต่าง ๆ จัดการศึกษา ดูแล
สุขภาพปัจจัยเสี่ยงให้เด็กไร้รัฐและตกหล่นจากระบบการศึกษา
นำมาสู่การขับเคลื่อนโครงการวัดและโรงเรียนพระปริยัติธรรม
ปลอดบุหรี่ ร่วมกับ สสส.

ที่มาที่ไปของการมาขับเคลื่อนงานด้านนี้
“ธวัชชัย” เล่าว่า เริ่มแรกเราทำ มจร.ปลอด
บุหรีก่อน เพราะนิสิต มจร. สูบบุหรีเยอะมาก
เรียนหนังสือเสร็จ พระก็จับกลุ่มกันสูบบุหรี
เริ่มแรกได้ทำโครงการ มจร.ต้นแบบปลอดบุหรี
5 แห่งทั่วประเทศ และพบว่า การสูบบุหรีใน
ที่สาธารณะลดลง แต่ก็พบว่า พระยังอาจจะ
กลับไปสูบบุหรีที่วัด จึงขยายพื้นที่ทำงานไปสู่วัด
นำมาสู่การทำงาน “วัดปลอดบุหรี” 3,100 แห่ง
ทั่วประเทศ

ยังมีใบอธิฐานจิตชวนคน ลด ละ เลิก บุหรี่ ในโอกาสสำคัญ เช่น วันพระ วันเกิด ได้จำนวนกว่า 9 พันคน และส่งต่อรายชื่อไปยังสายด่วนเลิกบุหรี่

“หลังจากทำเรื่องวัดปลอดบุหรี่ ก็ขยับลงมาทำงานในกลุ่มสามเณรด้วย ที่พบการสูบบุหรี่กัน เพื่อเริ่มป้องกันไม่ให้เณรเข้าสู่วงจร โดยทำโรงเรียนพระปริยัติธรรมปลอดบุหรี่มีโมเดล คือ เขต 5 เชียงใหม่ ลำพูน แม่ฮ่องสอน ก่อนขยับเป็นนโยบายโดยประธานเขตการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรมทั้ง 14 เขต มาลงนาม MOU ร่วมกันว่าจะขับเคลื่อนโรงเรียนพระปริยัติธรรมปลอดบุหรี่ช่วยเหลือสามเณรอย่างเป็นระบบ” ธวัชชัยกล่าว



ธวัชชัยบอกอีกว่า โรงเรียนพระปริยัติธรรมปลอดบุหรี่ มีการตั้งคณะกรรมการเพื่อเฝ้าระวังแก้ไขปัญหาสามเณรสูบบุหรี่ พัฒนาหลักสูตรวิชาสุขศึกษาบูรณาการ ที่นำโทษของบุหรี่มาสอนด้วย พร้อมจัดกระบวนการเรียนรู้ปัจจัยเสี่ยง มีกระบวนการช่วยนักเรียนที่ติดหรือเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ และจัดสภาพแวดล้อมโรงเรียนไม่เอื้อให้สามเณรสูบบุหรี่อยู่เกี่ยวกับบุหรี่

พร้อมกันนั้นก็พัฒนาครูแกนนำ เนื่องจากพระครูส่วนใหญ่ไม่รู้ไม่เท่ากัน โดยเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้า เช่น เมื่อเคยเดินผ่านกุฏิสามเณรที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่ามึนกลิ่นหอม แต่ไม่รู้ว่ากลิ่นบุหรี่ไฟฟ้า หลังจากพัฒนาครูแกนนำก็รู้ว่าคือบุหรี่ไฟฟ้าที่มีกลิ่นหอมชนิดต่าง ๆ ทำให้เกิดการป้องกันป้องปรามในเรื่องนี้



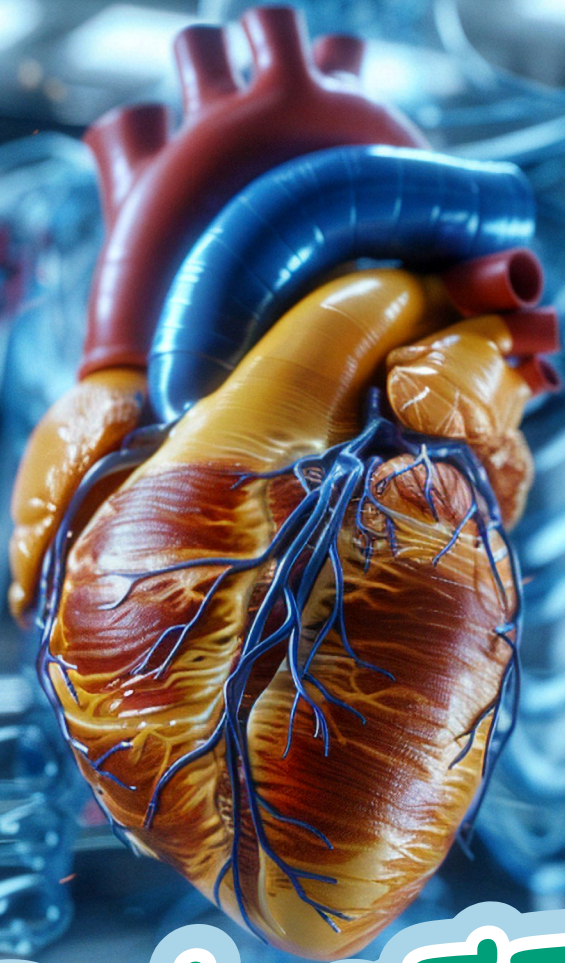
“การขับเคลื่อนงานเหล่านี้ประสบความสำเร็จได้ส่วนหนึ่งเพราะได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ทั้งงบประมาณ เชื่อมโยงเครือข่ายทำงานเรื่องบุหรี่อื่น ๆ รวมถึงงานวิชาการ ทำให้สิ่งที่เริ่มจากศูนย์ ทำงานไป เรียนรู้ไป ก็มีทักษะทางวิชาการเพิ่มขึ้น ทั้งยังช่วยสื่อสารสาธารณะทำให้คณะสงฆ์ตื่นตัวและตระหนักถึงปัญหา ส่งผลให้เกิดการสื่อสารณรงค์ให้สังคมไม่ถวายบุหรี่ให้พระสงฆ์ ค่านิยมการถวายบุหรี่ให้พระสงฆ์ก็ลดลง” ธวัชชัยกล่าว

สิ่งที่ได้จากการทำงานนี้ “ธวัชชัย” บอกว่า ส่วนตัวได้รับความสุขจากการทำงานในฐานะผู้ที่ให้โอกาส เพราะสามเณรที่บวชเรียนส่วนใหญ่เป็นเด็กที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่หย่าร้าง เด็กไร้รัฐ ไร้สัญชาติ ทำให้อาจะเกเร ถ้าโรงเรียนไม่มีกระบวนการจัดการที่ดี ก็จะไม่สามารถจัดการปัญหาได้ แต่เมื่อเราสร้างเข้าหลอมโรงเรียนที่ดี หากเด็กอยู่ในผ้าเหลืองก็จะเติบโตเป็นศาสนทายาทสืบทอดพระพุทธศาสนาที่ดีในอนาคต หรือหากลาสิกขาาก็ไม่ก่อปัญหาสังคม

“เราเองศรัทธาในพระพุทธศาสนา เรียนรู้หลักธรรมระดับหนึ่งก็นำมาปฏิบัติใช้กับตัวเอง ความสุขที่ได้เป็นเรื่องความสุขด้านจิตใจ มีโอกาสทำงานใกล้ชิดพระพุทธศาสนา น้อมนำหลักธรรมมาฝึกกับตนเอง และมีโอกาสช่วยเหลือน้องเณรที่ยังขาดโอกาสหลายคนที่ยังมีปัญหาเรื่องราวเหล่านี้” ธวัชชัยกล่าว

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





เอไอ ช่วยชีวิต พยากรณ์โรค

ถือเป็นความหวังใหม่ในการนำไปใช้จริงโดยแพทย์ เพื่อช่วยชีวิตคนจำนวนมาก ให้เข้าถึงการรักษาเพื่อลดโอกาสในการเสียชีวิตจากหัวใจวายเฉียบพลัน นักวิจัยร่วมฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา พบมีความแม่นยำเกิน 70% เหลือแค่ทดลองจริงในคนเพื่อนำไปใช้

เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ เอไอ เป็นเทคโนโลยีที่พูดถึงกันแทบทุกวงการ ว่ามีประโยชน์มากมาย ทำให้มนุษย์ทำงานง่ายขึ้น และได้ประสิทธิผลมากขึ้นอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ล่าสุดไม่เว้นแม้แต่ในวงการแพทย์ ซึ่งเฉพาะเจาะจงเรื่องการรักษาโรคหัวใจ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงภาวะโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งเป็นภัยเงียบทางสุขภาพที่นำไปสู่การเสียชีวิต เอไวจึงถูกนำมาใช้ในการพยากรณ์โรคล่วงหน้า 2 สัปดาห์ เพื่อให้สามารถแจ้งเตือนได้ทัน

ผลการศึกษาซึ่งได้ตีพิมพ์เผยแพร่ไปในวารสารวิชาการด้านโรคหัวใจของยุโรป ชื่อ **ยูโรเปียน ฮาร์ต เจอร์นัล** เป็นผลงานการศึกษาร่วมกันของนักวิจัยจาก **มหาวิทยาลัย ปารีส ซิเต้ และ กลุ่มเครือข่ายโรงพยาบาลของรัฐของกรุงปารีส** ซึ่งร่วมกับนักวิจัยจากสหรัฐฯ

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาที่ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับการวัดคลื่นหัวใจคนไข้ ซึ่งถูกหามส่งห้องฉุกเฉินด้วยภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน ทั้งสิ้นกว่า 240,000 คน มาวิเคราะห์ ด้วยเทคโนโลยีเอไอ จนทำให้เอไอมีความสามารถในการทำนายได้ว่า คนไข้ที่มีปัญหาโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ จะมีรูปแบบคลื่นหัวใจแบบใด เพื่อนำไปสู่การเตือนความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้ในห้วง 2 สัปดาห์จากนั้น

“เทคโนโลยีเอไอ
ทำนายการเกิด
หัวใจวายได้ล่วงหน้า
2 สัปดาห์?”
”

ผลการคำนวณ พบว่ามีความแม่นยำสูง ในระดับเกินกว่า 70%

แต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวอย่างเฉียบพลันมากกว่า 5 ล้านคนทั่วโลก และบ่อยครั้งที่การเสียชีวิตในลักษณะนี้เกิดขึ้นโดยไม่มีสัญญาณเตือนนำมาก่อนให้พอจะรู้ตัวและรีบไปโรงพยาบาล โดยบางคนเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันจากโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะและเสียชีวิตไป โดยที่ไม่เคยมีแม้แต่ประวัติว่า เคยตรวจพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจในลักษณะนี้มาก่อนเลยก็มี

ดังนั้น ผลการวิจัยนี้พบว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาต่อไป เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือชีวิตคนจำนวนมากให้รอดพ้นจากการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันจากโรคหัวใจชนิดนี้ได้

ขั้นตอนการวิจัยนั้น นักวิจัยได้พัฒนาสิ่งที่เรียกว่า **เครือข่ายเซลล์ประสาทประดิษฐ์** เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคลื่นหัวใจที่เก็บมาจากคนไข้ ซึ่งถูกส่งตัวเข้าห้องฉุกเฉินจากภาวะหัวใจวายของโรงพยาบาล และสถาบันการแพทย์ จาก 6 ประเทศด้วยกัน ได้แก่ สหรัฐฯ ฝรั่งเศส สหราชอาณาจักร แอฟริกาใต้ อินเดีย และสาธารณรัฐเช็ก

สิ่งนี้เป็นผลงานของวิศวกร จากบริษัทที่มีชื่อว่า **คาร์ดิโอล็อกส์ ทำงานร่วมกันกับมหาวิทยาลัย ปารีส ซิเต้ และมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในอเมริกา เอไอ** ได้เรียนรู้ชุดข้อมูลคลื่นหัวใจ จนเกิด อัลกอริธึม หรือ ชุดคำสั่งทางคอมพิวเตอร์ ที่สร้างไว้ตามขั้นตอน หรือ ลำดับขั้นตอนที่แน่นอน ซึ่งสามารถใช้ในการแก้ปัญหาโดยอัตโนมัติได้

คลื่นหัวใจที่ถูกนำมาเรียนรู้ เมื่อนับความยาวรวมกันเป็นชั่วโมงแล้ว พบว่ามีความยาวเป็นหลายล้านชั่วโมง หากเป็นสมอมมนุษย์จริง ๆ แล้วคงจะเป็นเรื่องที่ยาก หรือแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะจดจำ เรียนรู้ และนำไปใช้ได้จริง

นักวิจัยอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นอีกว่า เครือข่ายเซลล์ประสาทประดิษฐ์ซึ่งเป็นเทคโนโลยีเอไอนี้ สามารถตรวจเจอความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้จากการตรวจหาสัญญาณการเต้นของหัวใจระดับต้นແ່ວในรูปแบบที่ทางการแพทย์พบว่าเป็นสัญญาณอันตรายในคนไข้โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ และเป็นตัวบ่งชี้ว่าคนไข้คนนั้น ๆ จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นด้วยไฟฟ้า สลับกับปล่อยให้หัวใจได้พัก เป็นวงจรในลักษณะที่เหมือนช่วยให้หัวใจบีบหดตัวและคลายตัวอย่างเป็นธรรมชาติ จนเกิดการสูบฉีดโลหิตอย่างปกติ



“หลังจากที่เราวิเคราะห์คลื่นหัวใจคนไข้แต่ละคนมาเป็นเวลา 24 ชั่วโมงแล้ว เราจึงสามารถระบุได้ทันทีว่า คนไข้คนไหน กำลังมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันในระยะเวลา 2 สัปดาห์จากนั้นมา ซึ่งหากปล่อยไว้โดยไม่รักษา ก็มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตจากหัวใจวายกะทันหันได้” ดร. ลอเรนซ์ พิโอรินา หนึ่งในนักวิจัยจากศูนย์การวิจัยโรคหัวใจปารีส กล่าว

จากนี้ต่อไปในอนาคต มีความเป็นไปได้สูงว่า อัลกอริธึมที่พัฒนาขึ้นมาในการวิจัยนี้ จะสามารถนำไปทดสอบต่อในการวิจัยในคน และพัฒนาไปเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ ที่จะสามารถนำไปใช้ในสถานพยาบาลจริง เช่นเดียวกับเครื่องวัดความดัน หรือแม้แต่อาจจะมีการนำไปใส่ไว้ในนาฬิกาอัจฉริยะ หรือสมาร์ต วอตช์ ที่ใคร ๆ ต่างก็ใส่กันในปัจจุบันนี้ได้ด้วยเช่นกัน

“สิ่งที่พวกเรากำลังนำเสนออยู่นี้ คือ การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ในวิธีการที่ใช้เพื่อป้องกันการเสียชีวิต อย่างเฉียบพลัน” เอ็ดวาร์ด มาร็อง นักวิจัยอีกท่าน ซึ่งมาจากมหาวิทยาลัยปารีส ซิเต้ ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจท่านหนึ่งของฝรั่งเศส กล่าวทิ้งท้าย



ศาลฎีกาสหรัฐฯ ตัดสินเข้าข้าง ออย. ยันมีสิทธิห้ามบุหรี่ไฟฟ้าแต่งกลิ่น-รส

“การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐฯ ได้กลายมาเป็นเหมือนโรคระบาดในหมู่เยาวชนไปแล้วเรียบร้อยแล้ว”



ถือเป็นชัยชนะของ สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ และองค์กรต่อต้านการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อศาลฎีกา หรือศาลสูงสุดในสหรัฐฯ ตัดสินแก้คำตัดสินศาลอุทธรณ์ก่อนหน้านี้ ที่มองว่าการที่ ออย.สหรัฐฯ ห้ามทำการตลาดและจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าที่มีการแต่งกลิ่นและรส จำพวก รสผลไม้ และ ลูกกวาด ซึ่งชัดเจนว่าทำออกมาเพื่อล่อให้เยาวชนหันมาทดลองใช้และเสี่ยงที่จะติดในที่สุด เป็นการกระทำที่ไม่ชอบ โดยยืนยันว่า ออย.สหรัฐฯ กระทำชอบแล้ว เมื่อช่วงต้นเดือนเม.ย. ที่ผ่านมานี้

ด้านบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าที่แม้จะแพ้คดีกับ ออย.สหรัฐฯ แต่ก็ยังหวังอยู่ลึกๆ ว่า รัฐบาลสหรัฐฯ ชุดปัจจุบันที่อยู่ภายใต้การนำของประธานาธิบดี โดนัลด์ ทรัมป์ จะออกมาตรการทางกฎหมายใหม่ๆ อื่นออกมาอีก เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมในการทำธุรกิจที่เป็นมิตรต่อกลุ่มบริษัทผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐฯ ตามที่ทรัมป์ได้มีท่าทีไว้ก่อนหน้านี้แล้วว่า จะทำให้บุหรี่แต่งรสยังคงอยู่ในสหรัฐฯ ต่อไปได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ต้องจับตาดูกันต่อไปว่า จะจริงหรือไม่

ในขณะที่ก่อนหน้านี้ **ในช่วงสมัยรัฐบาลสหรัฐฯ ภายใต้การนำของอดีตประธานาธิบดี โบเดน ออย.สหรัฐฯ ได้ปฏิเสธไม่อนุมัติคำขอให้บุหรี่ไฟฟ้าที่แต่งกลิ่นและรส จำนวนกว่า 1 ล้านรายการ สามารถทำการตลาดและจำหน่ายอย่างถูกต้องได้**

โดย ออย.สหรัฐฯ ให้เหตุผลว่าบริษัทที่ขออนุญาตจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ไม่สามารถแสดงให้เห็นโดยประจักษ์ได้ว่า บุหรี่ไฟฟ้าแต่งกลิ่นแต่งรสแบบนี้จะมีประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพของประชาชนในสหรัฐฯ หรือว่าจะช่วยให้คนที่ติดบุหรี่ในสหรัฐฯ

สามารถเลิกบุหรี่กันได้อย่างไร ขณะที่ข้อมูลชัดเจนว่า **บุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสแต่งกลิ่นนี้ เป็นที่ล่อตาล่อใจเด็กและเยาวชนมาก**

ทั้งนี้ จะเห็นได้จากข้อมูลของคุณย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ ซึ่งได้จากการทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนสหรัฐฯ ในปี 2558 และสรุปได้ว่า นับตั้งแต่ปีนั้นเป็นต้นมา แล้วที่บุหรี่ไฟฟ้าได้แข่งหน้าผลิตภัณฑ์ยาสูบแบบดั้งเดิมไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนในระดับไฮสคูล หรือเทียบเท่าระดับมัธยมศึกษาในเมืองไทย ที่พบว่า บุหรี่ไฟฟ้าคือผลิตภัณฑ์ที่มีสารนิโคตินที่พวกเขานิยมสูงสุดเป็นอันดับหนึ่ง ขณะที่ในอีก 3 ปีหลังจากการสำรวจครั้งนั้น นายแพทย์ใหญ่สหรัฐฯ ได้ออกมาระบุเมื่อปี 2561 ว่า การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐฯ ได้กลายมาเป็นเหมือนโรคระบาดในหมู่เยาวชนไปแล้วเรียบร้อยแล้ว

ดังจะเห็นได้จากข้อมูลที่ว่า **นักเรียนไฮสคูลจำนวนมากถึง 1 ใน 5 คนเลย ยอมรับว่า เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้า และยิ่งไปกว่านั้นแล้วยังพบด้วยการระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า มีอัตราการกระจายออกไปในวงกว้างที่รวดเร็วเสียยิ่งกว่าการระบาดของสารเสพติดใด ๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้ในสหรัฐฯ จึงมองว่าเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง**

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.usatoday.com/story/news/politics/2025/04/02/supreme-court-fda-vaping-flavored-fruit-candy/77625909007/>



เมษายน เดือนแห่งการตระหนักรู้ ปัญหาจากน้ำเมา ในสหรัฐ

“ควรตระหนักและเตือนตัวเอง
อยู่เสมอว่าควรจะดื่ม
แต่พอประมาณ หากยังเลิกไม่ได้”



ในทุกปีของ เดือนเมษายน ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญ
ของสหรัฐอเมริกา เพราะเป็นช่วงที่หลายภาคส่วนได้ถือโอกาส
ในการร่วมรณรงค์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการรับมือกับปัญหา
จากการดื่มน้ำเมา ด้วย **การรณรงค์ตลอดทั้งเดือน เพิ่มมาตรการ
ใหม่ๆ เพื่อป้องกัน และช่วยคนต้องการเลิกดื่ม**

เช่นในปีที่ **รัฐโอไฮโอ** ทาง **การได้มุ่งเน้นไปที่เรื่องบทบาท
ของผู้ที่ได้รับใบอนุญาตให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**
ซึ่งมองว่าเป็นภาคส่วนที่แท้จริงแล้วมีบทบาทสำคัญอย่างมาก
ในการช่วยลดปัญหาจากน้ำเมาได้ ถ้าหากว่าผู้ค้าเหล่านี้ให้ความ
ร่วมมืออย่างจริงจัง

อย่างน้อยในเรื่องของการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตามกฎหมาย
ที่เกี่ยวข้อง ทั้งการห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับผู้มีอายุ
ไม่ถึงเกณฑ์ที่สามารถซื้อน้ำเมาได้ คือ อายุต่ำกว่า 21 ปี

โดยทั้งรัฐ มีผู้ได้รับใบอนุญาตให้จำหน่ายแอลกอฮอล์ได้
มากถึงกว่า 27,000 ราย และเป็นใบอนุญาตที่ต้องมีการต่ออายุ
ฉะนั้นแล้วทางความสามารถควบคุมผู้ถือใบอนุญาตเหล่านี้ ผ่านการ
ทบทวนว่าจะให้สามารถต่อใบอนุญาตได้หรือไม่ ซึ่งโดยมากก็จะ
เป็นเรื่องของการพิจารณาว่า เคยได้มีการกระทำผิดกฎหมาย
และระเบียบว่าด้วยการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาหรือไม่
ซึ่งจะหนีไม่พ้นเรื่องการจำหน่ายแอลกอฮอล์ แก่ผู้มีอายุไม่ถึง
เกณฑ์ และการจำหน่ายเครื่องดื่มให้แก่ผู้ซื้อที่ออกอาการเมาแล้ว
(ซึ่งตามกฎหมายต้องห้ามจำหน่ายให้)

โดยตลอดเดือนเมษายน **ทางารรัฐโอไฮโอ**
ยังได้รณรงค์ให้ผู้ถือใบอนุญาตจำหน่ายเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ มีส่วนร่วมในการแสดงความรับผิดชอบ
ต่อสังคมด้วยการเคร่งครัดกับการตรวจบัตรประจำตัว
ประชาชนคนที่มาซื้อน้ำเมา โดยแนะนำว่าควรต้อง
ดูให้แน่ชัดว่า คนในบัตรที่แสดงกับคนที่ยืนอยู่ตรง
หน้าคือคนคนเดียวกันจริง และหากผู้ซื้อดูมีอาการ
มีเมามากแล้ว ผู้ขายควรพิจารณาปฏิเสธไม่ขายเครื่อง
ดื่มแอลกอฮอล์ให้เพิ่มเติม เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกใน
เรื่องการให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำเมาอย่างมีสติ
กล่าวคือ **ควรต้องตระหนักและเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า**
ควรจะดื่มแต่พอประมาณ หากยังเลิกไม่ได้

ขณะที่รัฐหลุยเซียน่า การรณรงค์ในเดือน
แห่งความตระหนักเรื่องน้ำเมา ซึ่งริเริ่มในสหรัฐ
ในระดับชาติ มาตั้งแต่ปี 2530 โดยสภาแห่งชาติ
เกี่ยวกับโรคพิษสุราเรื้อรังและสารเสพติด **มุ่งเน้น**
เรื่องการให้ความรู้แก่สาธารณชนทั่วไป เกี่ยวกับ
ปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ทางเลือกในการรักษา ความช่วยเหลือ
ในการฟื้นฟูตัวเองจากปัญหาสุขภาพเหล่านี้ และ
การเข้าถึงความช่วยเหลือเป็นหลัก



แหล่งที่มา :

<https://miamivalleytoday.com/april-is-alcohol-awareness-month/>

<https://www.ksla.com/2025/04/04/alcohol-awareness-month-focuses-need-education-about-dangers-realities-alcohol-dependence/>



คนดังสุขภาพดี

จัดการสุขภาพ สไตล์ก๊อง สหรัถ

ชีวิตที่ยืนยาวและเต็มไปด้วยพลังงานดี ๆ
อยู่ไม่ไกล แค่เริ่มที่ตัวเรา

By สหรัถ สังคปรีชา

อายุเป็นเพียงตัวเลขหากเราใส่ใจดูแลสุขภาพ หนึ่งบุคคลที่หลายคนมองว่า หล่ออมตะ คุณก๊อง สหรัถ สังคปรีชา หรือ พี่ก๊อง ศิลปินมากความสามารถ ที่แม้อายุจะเพิ่มขึ้น แต่ยังคงความกระฉับกระเฉง สดใส และดูหนุ่มเสมอ วันนี้เราจะพาไปเปิดเคล็ดลับในการดูแลตัวเองให้ดู “อมตะ” แบบพี่ก๊องกัน



ดูแลร่างกายและจิตใจอย่างไรให้แข็งแรง อ่อนกว่าวัย

พี่ก๊องเล่าว่า แค่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนให้เพียงพอ และเลือกรับประทานอาหารดี ๆ เท่านั้น “ดีของพี่ไม่ได้หมายถึงการกินอาหารหรูหรา แต่หมายถึงการ ‘เลือกกิน’ ให้ดี ลดของทอด ของหวาน มัน เค็มให้น้อยลง ทุกวันนี่ วิทยาศาสตร์การวิจัยต่าง ๆ ทำให้เรารู้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี เพราะฉะนั้นการเลือกกินดีจึงไม่ใช่เรื่องยาก อยู่ที่เราจะทำไหม”

การดูแลสุขภาพการกิน เคล็ดล้นง่าย ๆ ของพี่ก๊องคือ ไม่กดดันตัวเองมากจนเครียด ให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ตัวเองได้ **“แน่นอนว่าการดูแลสุขภาพจิตใจก็ต้องควบคู่ไปด้วย ตัวพี่จะพยายามคิดบวก หลีกเลี่ยงความเครียด และหาวิธีจัดการกับอารมณ์ลบให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้จิตใจว่าวุ่นจนส่งผลเสียกับร่างกายและการใช้ชีวิต”**

โดยพี่ก๊องแชร์ทริคว่า เวลาที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ จะใช้วิธีตั้งสติและพยายามลำดับเหตุผลของความรู้สึกนั้น ว่ามันเกิดอะไรขึ้น ทำไมถึงเกิดขึ้น และยอมรับ เพื่อให้สามารถจัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีเหตุผล และปล่อยวางได้ง่ายขึ้น โดยทิ้งท้ายเรื่องนี้ว่า **“ทุกอย่างมีที่มาที่ไป พอเรารู้ที่มา เราก็จะจัดการกับมันได้”**

นอกจากการควบคุมสติตัวเองในการแก้ปัญหาสภาพจิตใจของตัวเองแล้ว เราจึงขอขอให้พี่ก๊องช่วยแชร์ ทริคการจุดตัวเองออกมาจากความขี้เกียจ เพื่อไปออกกำลังกายสักหน่อย **“ยากแค่ตอนที่บอกตัวเองให้ลุกขึ้นมาเท่านั้นแหละ”**

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอคือหัวใจสำคัญ จุดที่ยากที่สุดคือช่วงก่อนจะเริ่ม เพราะความขี้เกียจมักเข้ามาทักทาย แต่ถ้าบังคับใจตัวเองให้ลุกขึ้นมาให้ได้ แล้วทุกอย่างจะค่อย ๆ เข้าที่เอง โดยกิจวัตรของพี่ก๊องคือ เดินหรือวิ่งประมาณ 40 นาที ตามด้วยเวทเทรนนิ่งที่จัดเป็นเซตอย่างสม่ำเสมอ

พี่ก๊องทิ้งท้ายด้วยการชวนให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ โดยให้ลองจินตนาการถึงช่วงเวลาที่เราเจ็บป่วย นอนติดเตียง กินแต่ยา ไม่สามารถออกไปใช้ชีวิต ไม่ได้เจอเพื่อน ไม่ได้ทำในสิ่งที่รัก ซึ่งสำหรับพี่ก๊องแล้ว ชีวิตที่มีความสุขคือการได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ได้เจอผู้คน เล่นดนตรี และร้องเพลง จึงเป็นเหตุผลที่เขาเลือกจะดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

เคล็ดล้นจากพี่ก๊อง สหรัถ คือเครื่องยืนยันว่า หากเรามีวินัย มีสติ และใส่ใจสุขภาพทั้งกายและใจ ชีวิตที่ยืนยาวและเต็มไปด้วยพลังงานดี ๆ ก็อยู่ไม่ไกลเลย แถมหน้าใส อยู่เป็นอมตะตัวพ่อของวงการได้นานขนาดนี้ ไม่เริ่มดูแลตัวเองตอนนี้แล้วจะไปเริ่มตอนไหน ไหนพูดสิ

สสส. อยากให้ทุกคนหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กินดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใส่ใจทั้งสุขภาพกายและใจ เพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาเติมด้วยคำให้สมบูรณ์ เพราะวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. ของทุกปี เป็นวันสำคัญ สโลแกนที่จะย้ำเตือนให้เห็นถึงความสำคัญของการงดสูบบุหรี่ ก็คือ

กระชาก _____
ธุรกิจบุหรี่ยุคใหม่ _____
_____ เสพติดจนตาย

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับพาวเวอร์แบงก์ไปใช้กันเลย



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

บุหรี่ยาไฟฟ้า

ชื่อนี้ร้าย

ทำลายสมองและปอด

