

คู่มือ บุหรืไฟฟ้า รู้ไว้ ร้ายจ๊อด

คู่มือที่จะทำให้คุณรู้เท่าทันอันตรายที่ซ่อนอยู่ในบุหรืไฟฟ้า



เตือนภัย! บุหรีไฟฟ้าช้อนร้าย!!

บุหรีไฟฟ้า หรือที่หลายคนเรียกว่า พอด ได้มีการปรับรูปแบบผลิตภัณฑ์ เพื่อช้อนความอันตราย รวมถึงยังใช้การตลาดเพื่อสร้างความน่าสนใจ ต่อกลุ่มเป้าหมาย ทำให้ดึงดูดผู้ที่ไม่เคยสนใจจะสูบบุหรี ให้หันมาสนใจสูบบุหรีไฟฟ้า ตัวอย่างเช่น กลุ่มสตรี กลุ่มเยาวชน และเด็กเล็ก

ด้านล่างนี้ คือ รูปแบบของทอยพอดบุหรีไฟฟ้าที่ออกแบบให้คล้ายกับของเล่น ทำให้กลุ่มเป้าหมายทางการตลาดหลายคนหลงเชื่อและเข้าสู่วงจรบุหรีไฟฟ้า



เยาวชนมีความเข้าใจผิด และเชื่อว่าบุหรีไฟฟ้า/พอด อันตรายน้อยกว่าบุหรีมวน ร้อยละ 50.2¹

แหล่งที่มา 1 :
กรม สบส. เผยพฤติกรรมสูบบุหรีไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนไทย
https://hss.moph.go.th/show_topic.php?id=6024



สถิติที่น่าตกใจ
เยาวชนจนถึงอายุ 25 ปี
กว่าร้อยละ 25
เคยสูบบุหรีไฟฟ้า²

แหล่งที่มา 2 :
ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2567



คนไทยสูบบุหรีไฟฟ้า
เพิ่ม **11.44** เท่า
เป็น 900,459
ในปี 2567³

แหล่งที่มา 3 :
ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2567

รู้หรือไม่?

จากการสำรวจพบว่า Toy Pods แพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชน
โดยล่าสุดพบเด็กวัยประถม รวมถึงระดับมัธยม
พกไปโรงเรียน



บุหรีไฟฟ้าดูน่าลอง แต่อันตรายกว่าที่คิด

พบแบคทีเรียมากถึง
2 หมื่นล้านตัว ในปาก
หากแบ่งปันกันสูบ
เสี่ยงติดโรค

เห็นเหมือนควั่น แท้จริงแล้วคือ
ไอน้ำมันระเหยที่มีขนาดเล็ก
สามารถเข้าสู่ร่างกายได้เร็ว
ต้นเหตุของการเกิดปอดอักเสบ

ขดลวดให้ความร้อน
จนเป็นไอ นำสารระเหย
เข้าสู่เม็ดเลือดใน 20 วินาที

สารอันตรายในไอระเหย
มากกว่า 2,000 ชนิด

พอดรุ่มผมข้างนอกดูไม่ร้าย
แต่ข้างในก็ร้ายไม่ต่างกัน

พลาสติก และแบตเตอรี่
กลายเป็นขยะมหาศาล
ทิ้งในโลก



อัปเดตสารเคมีอันตราย ในบุหรี่ไฟฟ้าปี 2025

ในช่วงปี 2565-68 พอด หรือบุหรี่ไฟฟ้า

มีการพบสารปรุงแต่งที่ซ่อนสารพิษอันตรายมากมาย อาทิ



- สารใหม่อย่าง**บิวทาไดอิน** สร้างความระคายเคืองและเมื่อสูดต่อเนื่องเสี่ยงต่อมะเร็ง
- สาร**ฟอร์มัลดีไฮด์** หรือคนทั่วไปรู้จักในชื่อ “น้ำยาดองศพ”
- สาร**นิโคติน**สารเดิมที่ปรับใหม่ “ดูดซึมเร็ว ตัวการทำให้เกิดการเสพติดจากการสูด”

สารหลักที่พบบ่อย

Nicotine
นิโคติน

Cd
แคดเมียม

As
สารหนู

Pb
ตะกั่ว

CH₂O
ฟอร์มัลดีไฮด์

C₁₀H₁₆N₂
NNN

NNK
เมทิลไนโตรซามีน

C₂H₄O
เอทานอล

C₄H₆
บิวทาไดอิน ใหม่!

Ni
นิกเกิล

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		Rhubidium
Benzo(b)fluoranthene	Indeno(1,2,3-cd)pyrene		



สแกนดูข้อมูลที่เล็ก

ของไอระเหยบุหรี่ไฟฟ้า

(สแกน QR code เพื่อดูวิดีโอ)

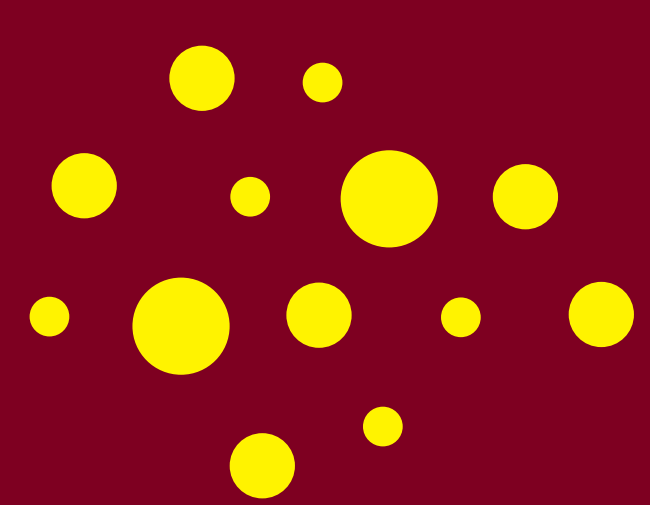
เจาะลึก EVALI

โรคเฉพาะคนสูบบุหรี่

EVALI

(E-cigarette or Vaping-Associated Lung Injury)

คือโรคปอดอักเสบเฉียบพลันที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าหรือการเวป (vaping) ซึ่งมีรายงานผู้ป่วยจำนวนมาก โดยเฉพาะในสหรัฐฯ ตั้งแต่ปี 2019



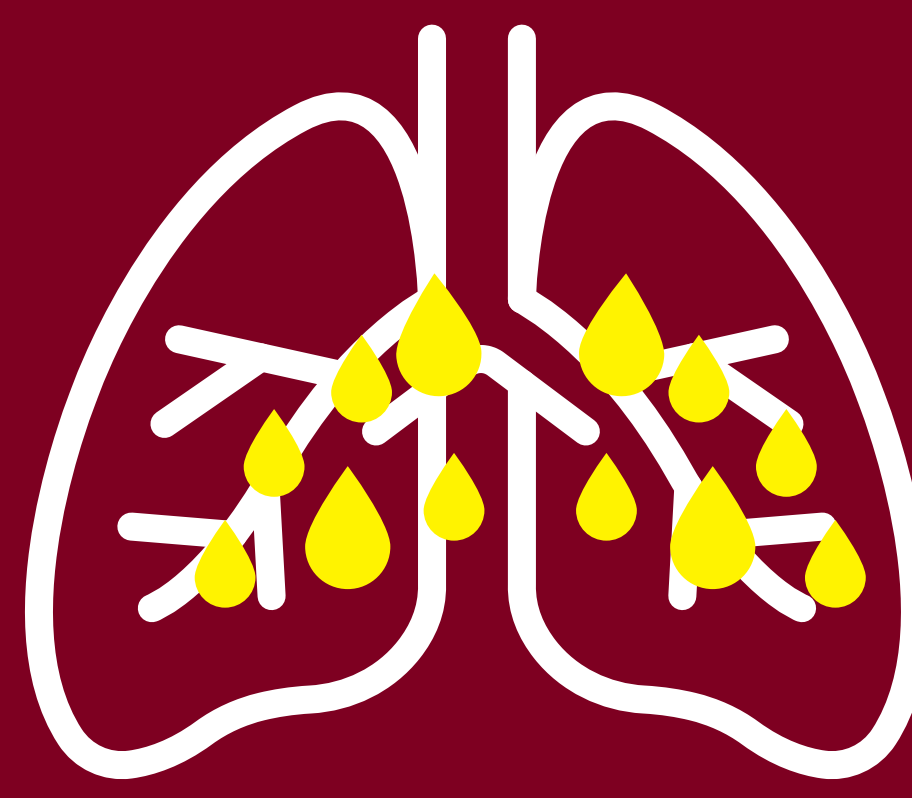
สารพิษที่ขนาดเล็กกว่า PM2.5

1. ไอน้ำมันระเหย ที่มีสารเคมีอันตราย อาทิ สารหนู สารโลหะหนัก โพรโพลีนไกลคอล และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการระคายเคือง เดินทางเข้าสู่อวัยวะจมูก ทางเดินหายใจ และลงเข้าสู่ปอด



เข้าไปเกาะในปอด ทำให้เยื่ออักเสบ

2. ไอน้ำมันระเหย ที่มีสารเคมีอันตราย จะเข้าไปเกาะที่ปอด
3. เริ่มแรกอาจทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เมื่อระคายเคืองจะไอโดยไม่มีสาเหตุ บางรายไอเรื้อรัง หายใจติดขัดเบื้องต้น



เกิดน้ำเหลืองขังอยู่ในถุงลม

4. เมื่อสารเคมีเหล่านี้สะสม จะมีปฏิกิริยาเคมีที่ทำลายเนื้อเยื่อทางเดินหายใจ - ทำลายเนื้อเยื่อปอด
5. เรียกในภาษาอังกฤษว่า Chemical Burn สารเคมีกัดทำลายผนังปอด
6. เมื่อปอดโดนสารเคมีทำร้าย สีจะแดง และเริ่มคล้ำม่วง
7. เริ่มมีแผลน้ำเหลืองในปอดไหลออกมา
8. เริ่มมีถุงลมพองจากการอักเสบ



สะสมจนเกิดปอดอักเสบ

8. การทำงานของปอดถูกลดประสิทธิภาพ
9. ปอดมีขนาดเล็กลง สภาพแยลง
10. การหายใจของผู้สูบจะแยลง



สูบพอด และพบบ 4 อาการนี้

หายใจลำบาก

เหนื่อยง่าย

ไอเรื้อรัง

ไซ้สูง

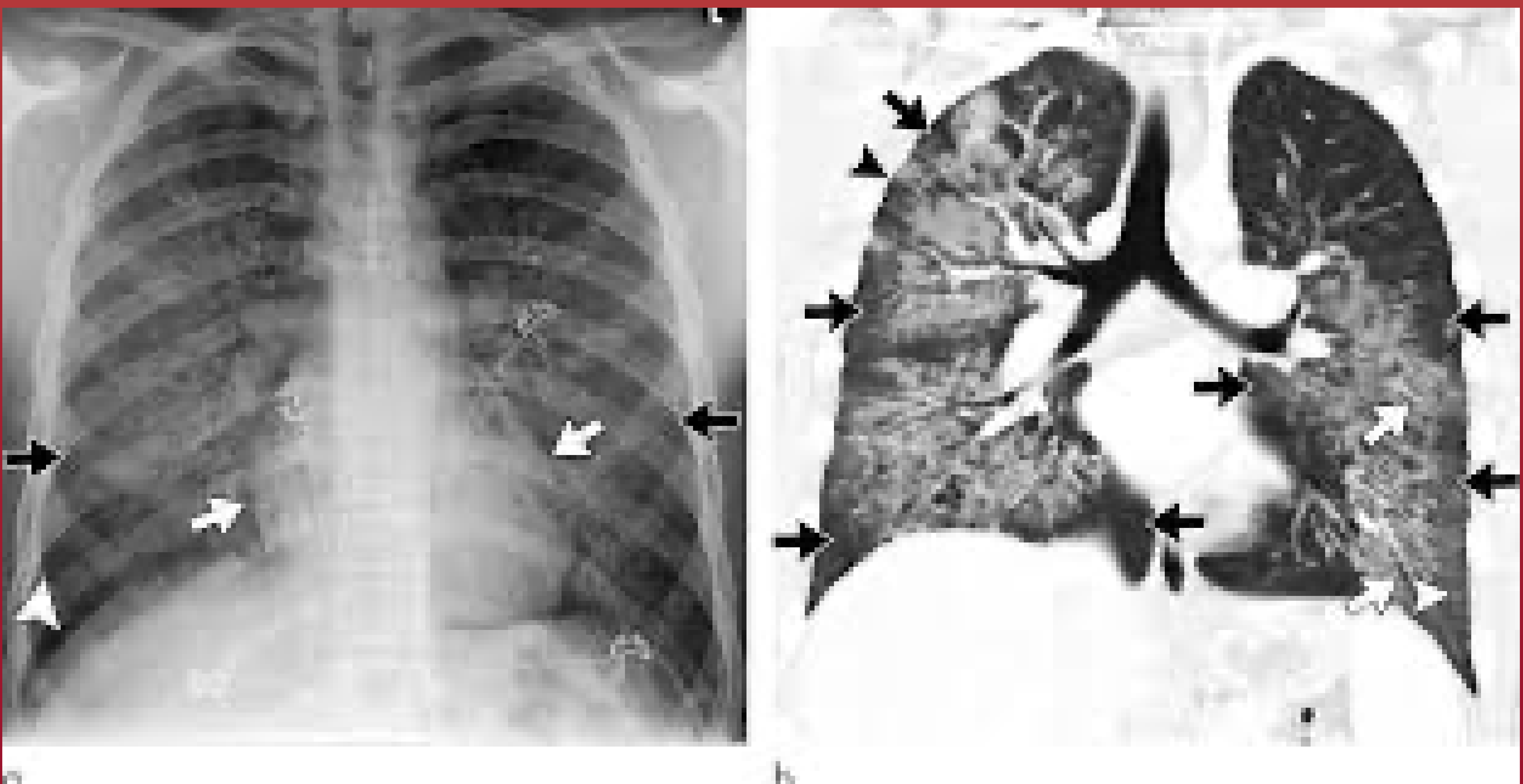
กว่า 95% เสี่ยงเป็น
โรคปอดอักเสบเรื้อรังจากบุหรี่ไฟฟ้า
หรือที่เรียกว่า E.V.A.L.I.

เมื่อพบอาการเหล่านี้ ควรรีบพบแพทย์ทันที

เผยเคสสุดช็อก! เด็ก 10 ขวบปอดพัง หลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า!

เคสสุดช็อก! เด็ก 10 ขวบป่วยปอดอักเสบจากบุหรี่ไฟฟ้า

วันที่ 6 มกราคม 2566 เพจ Drama-addict หรือ นพ.วิทวัส ศิริประชัย โพสต์เคสเตือนภัย ขณะที่เด็กอายุประมาณ 10 ปี มารักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการไอหอบและเหนื่อย เมื่อซักประวัติเพิ่มพบว่าเด็กเคยใช้บุหรี่ไฟฟ้ามาสักระยะหนึ่ง



ผล CT สะเทือนใจ! ปอดมีภาวะ “EVALI”

ภาพจากการตรวจ CT พบว่าเด็กมีภาวะ EVALI (E-cigarette or Vaping product-use Associated Lung Injury) ซึ่งเกิดจากสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น ฟอร์มัลดีไฮด์และโตะซิทาล ที่ไประคายเคืองจนปอดอักเสบและมีลักษณะคล้าย “รังผึ้ง” (honeycomb lung) ทำให้ปอดเสียหายไวต่อการติดเชื้อ และเหนื่อยง่าย เด็กคนนี้อาจติดเชื้อทั้งไวรัสและแบคทีเรียซ้ำซ้อน



คำเตือนถึงพ่อแม่-ผู้ปกครอง

หมอเตือนพ่อแม่ให้รับห้ามลูกหลานเลิกสูบบุหรี่ทุกชนิด หลังต่างประเทศพบเคสปอดอักเสบจากบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น โดยในสหรัฐฯ มีผู้ป่วยกว่า 2,800 ราย เสียชีวิต 68 ราย

เคสแรกในไทย! เด็กหญิง 14 ขวบ ป่วย E.V.A.L.I



เด็ก 14 ปอดพัง หลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทุกวันนาน 1 ปี!

แพทย์เผยเคสเด็กหญิงวัย 14 ปี ที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า มาตลอด 1 ปี ทั้งยังพก “ห้อยคอ” วันละแท่ง ทำให้สามารถสูบทุกเวลา พอเลิกเพียง 2 เดือน เพราะร้านหยุดขาย เริ่มมีอาการหอบเหนื่อยจัด จนต้องส่งโรงพยาบาล ตรวจพบปอดอักเสบรุนแรง จากบุหรี่ไฟฟ้า (EVALI) ซึ่งอาการทั่วไป ได้แก่ ใช้หนาวสั่น ไอหายใจลำบาก ปวดเมื่อยตามตัว และกว่า 77% มีอาการทางเดินอาหารอย่างคลื่นไส้อาเจียน

ความจริงสุดช็อกของบุหรี่ไฟฟ้า ที่วัยรุ่นยังเข้าใจผิด

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากลายเป็นของฮิตในหมู่วัยรุ่นและวัยทำงาน ด้วยรูปร่างกะทัดรัด ใช้งานง่าย และถูกเข้าใจผิดว่าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่แบบมวน แต่ความจริงแล้วมีความร้ายแรงไม่ต่างกัน แถมยังพบว่าในกลุ่มวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



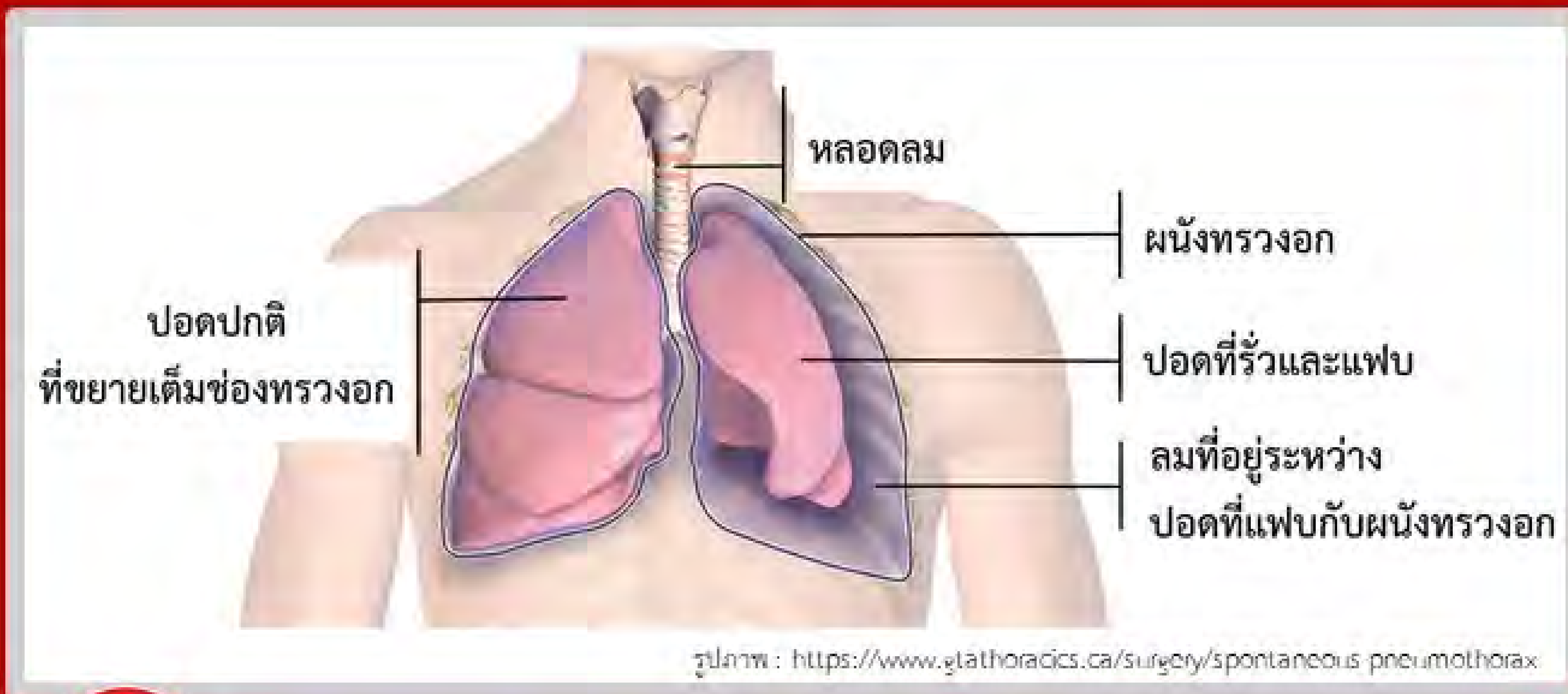
เตือนภัย! หนุ่ม 24 ปอดแตก หลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า

หมอเตือนเสี่ยงตายถ้าช่วยช้า!



ชายวัย 24 ปี สูบบุหรี่ไฟฟ้าชนิดพอดต่อเนื่อง 2-3 ปี เริ่มมีอาการเจ็บหน้าอก แน่น และหายใจไม่อิ่ม จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล แพทย์พบว่า ปอดข้างขวาแตก จากผลของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งกรณีนี้กำลังพบเพิ่มขึ้นในคนอายุน้อยมากกว่าผู้สูบบุหรี่มวนทั่วไป

หมออธิบายว่า สารพิษในบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ผนังถุงลมอักเสบ และถูกทำลาย หากถุงลมบริเวณผิวปอดแตก อากาศจะรั่วเข้าสู่ช่องว่างระหว่างปอดกับผนังทรวงอก ทำให้ปอดแฟบ หายใจลำบาก และในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต หากไม่ได้รับการรักษาทันเวลา



ภาพปอดแฟบ
จากลมที่รั่วออกมา
อยู่ในช่องระหว่าง
ปอดกับผนังทรวงอก



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ศ.นพ.ประกิต วาทีสารกกิจ เผยแพร่ 11 ตุลาคม 2566

ข้อคิดเตือนใจ

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าบุหรี่มวนอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ยังสามารถสร้างความเสียหายรุนแรงต่อปอดได้ในเวลาไม่นาน แม้ในคนอายุน้อยและไม่มีโรคประจำตัว ดังนั้น การเลิกสูบทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่มวนคือวิธีป้องกันอันตรายที่ดีที่สุด เพราะสุขภาพปอดเสียแล้ว อาจไม่มีทางกลับมาเหมือนเดิม

กลไกและผลกระทบของ บุหรี่ไฟฟ้าต่อสมอง

เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้า และหายใจเอาไอน้ำมันระเหยที่มีสารเคมีมากมายรวมถึง นิโคติน สารเคมีเหล่านี้ จะเข้าสู่สมองภายในไม่กี่วินาที ผ่านจมูก ปาก ทางเดินหายใจ ปอด เข้าสู่กระแสเลือด และสมอง

เสพติดนิโคตินง่ายขึ้น

นิโคตินจะรบกวนการทำงานของระดับสารโดปามีน ในร่างกาย ซึ่งเป็นสารควบคุมให้เกิดความรู้สึก พึงพอใจหรือมีความสุข

เมื่อสารนี้โดนกระตุ้นบ่อยขึ้น ความต้องการนิโคตินก็จะเพิ่ม มากขึ้นตามเพื่อทำให้เกิด ความรู้สึกพึงพอใจ จึงทำให้เสพติดง่าย

ส่งผลต่อความจำและสมาธิ

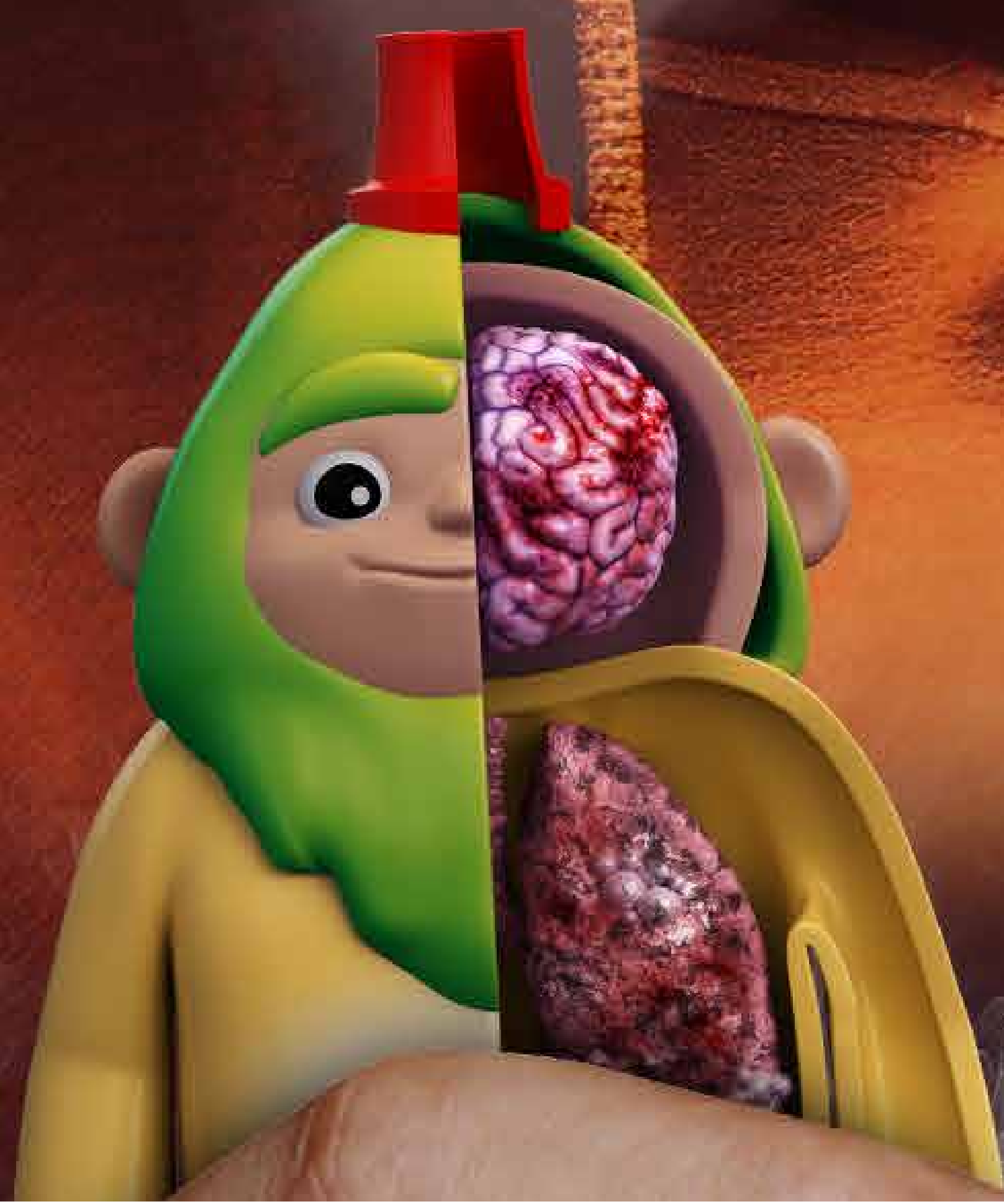
นิโคตินรบกวนสารเคมีในร่างกาย เกิดความกังวลจากการขาดนิโคติน ทำให้โฟกัสสิ่งที่อยู่ตรงหน้ายาก ในที่สุดเรียนรู้ได้แย่ลง

กระทบอารมณ์ และสุขภาพจิต

ผลพวงต่อเนื่องจากการเสพติดนิโคตินคือ เมื่อระดับโดปามีนขึ้นลง และไม่ได้รับนิโคติน ในหลายรายจะหงุดหงิดง่าย จุนเจียวทำให้ เครียดได้ง่าย และเครียดไว

ทำลายการพัฒนา สมองวัยรุ่น

นิโคตินหากเสพในระยะยาว กระทบต่อโครงสร้างสมอง รบกวนตัวรับและ ระบบสารสื่อประสาท ทำให้การเชื่อมต่อ สมองแย่ลง ส่งผลต่อการเรียนรู้ และจดจำ



ผิวหนังอันตราย จากบุหรี่ไฟฟ้า

ในต่างประเทศเรียกอาการนี้ว่า VAPE FACE บุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน ที่ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังลดลง ผิวหนังได้รับสารอาหาร และออกซิเจนน้อยลง และเมื่อทำงานคู่กับสารเคมี สารก่อมะเร็ง โลหะหนักในบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เกิดการทำลายของคอลลาเจน ที่ทำให้ผิวหนังเต่งตึงตึง

ผิวแก่เร็ว

นิโคตินลดการไหลเวียนเลือด ทำให้ผิวขาดออกซิเจนและสารอาหาร ส่งผลให้เกิดริ้วรอยก่อนวัย

ผิวแห้ง

ซึ่งผิวที่แห้งจะทำให้เกิดความผิดปกติของผิวหนังเรื่องอื่น เช่น ผิวหนังอักเสบ สะเก็ดเงินเป็นมากขึ้น

แผลหายช้า

การไหลเวียนเลือดที่ลดลง ทำให้ผิวซ่อมแซมตัวเองได้ช้าลง เสี่ยงเป็นรอยหรือแผลเป็นนานกว่าเดิม

ผิวหมองคล้ำ

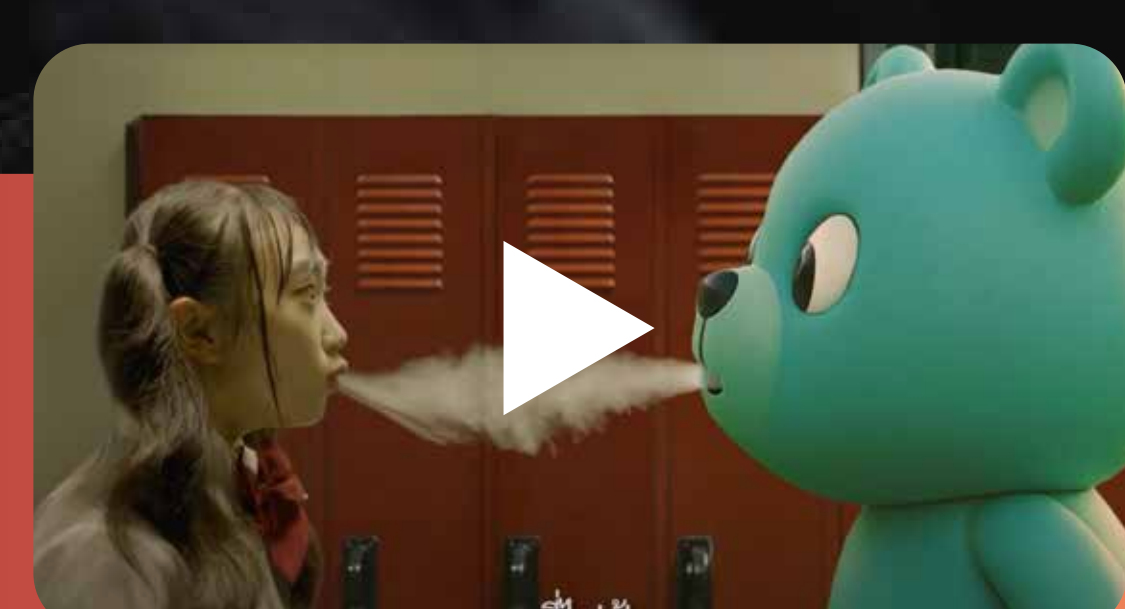
สารพิษทำลายคอลลาเจน และอีลาสติน ทำให้ผิวไม่กระชับ และสีผิวไม่สม่ำเสมอ

สิวและการอักเสบ

ความร้อนและสารเคมี เพิ่มการอักเสบของผิว ทำให้สิวเห่อหรือเป็นผดผื่น

เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

เพิ่มความไวของผิวหนังต่อ กัมมันตรังสี ยูวีจากแสงแดด ทำให้ผิวหนังแก่เร็ว และเพิ่มความเสี่ยง การเป็นมะเร็งผิวหนัง



ของเดิมยังครบ เพิ่มเติมคือของใหม่

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 มีบริการใหม่
ชื่อว่า "**น้องวันใหม่**" ซึ่งเป็น AI Chatbot
ที่ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ช่วยให้
คำปรึกษาและกำลังใจในการเลิกบุหรี่
ทั้งบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า



ผู้สนใจสามารถเข้าใช้บริการผ่านทาง
เว็บไซต์ quitbot.thailandquitline.or.th
หรือเพิ่มเพื่อนใน LINE ID: [@wanmai1600](https://www.line.me/@wanmai1600)



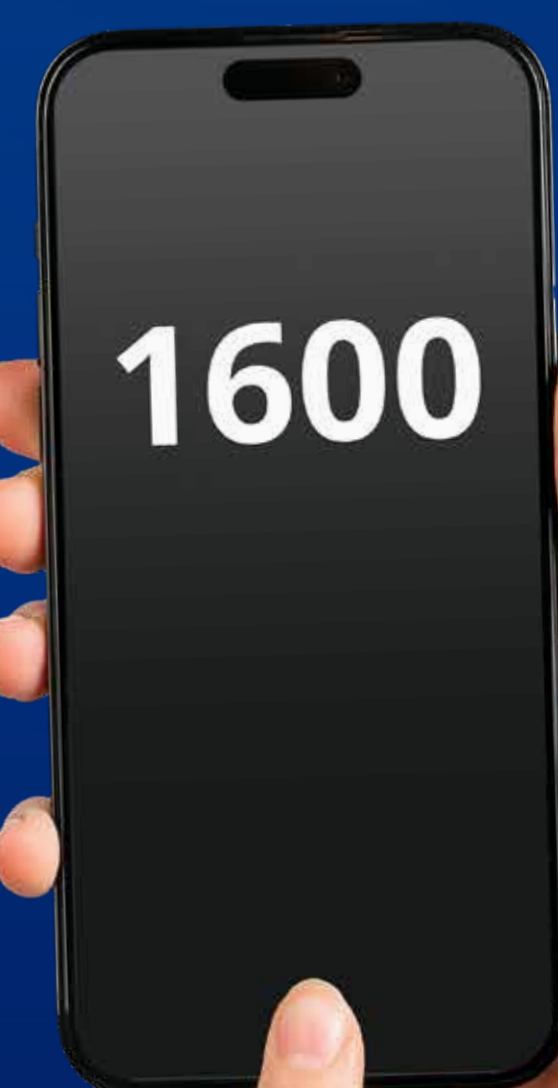
นอกจากช่องทางตัวช่วยใหม่ อย่าง “น้องวันใหม่”

ยังมีช่องทางที่พร้อมช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ที่มีประสิทธิภาพ



คลินิกฟ้าใส

คลินิกเลิกบุหรี่ กระจายอยู่ตามโรงพยาบาล
500 กว่าแห่งทั่วประเทศ



รู้ไหมโทร 1600

ก็ปรึกษาการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้

ถ้ายังไม่สะดวกคุยแต่อยากเลิกบุหรี่ไฟฟ้า
เรามีบริการปรึกษาผ่าน **SMS**



บุหรี่ปัฟฟ้า รู้ไว้ ร้ายจัด

ชวนให้คิด

“ถ้าไม่ต้องการให้เสพติด
ทำไมถึงต้องใส่นิโคติน
ในบุหรี่ปัฟฟ้า?”



บุหรืไฟฟ้า รู้ไว้ ร้ายจัด

ชวนให้คิด

“น้ำมันระเหยในบุหรืไฟฟ้าเต็มไป
ด้วยสารเคมีมากมายเมื่อโดนความ
ร้อนมันหายไปไหน? แล้วคุณสุด
อะไรเข้าปอด?”



บุหรี่ปัไฟฟ้า รู้ไว้ ร้ายจัง

ชวนให้คิด

“บุหรี่ปัไฟฟ้าแต่งกลิ่นแค่เพื่อ
ความหอมอย่างเดียวจริงหรือ?”

