

**สบยช. เตือนบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่มวน พร้อมแนะนำหลัก 4 ล เลิกบุหรี่ด้วยตนเอง**

กรมการแพทย์โดยสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) เตือนบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่มวน ทำให้เสพติดและเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเรื้อรังในหลายระบบของร่างกาย
พร้อมแนะนำหลัก 4 ล เลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า บุหรี่ไฟฟ้า เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใช้สำหรับสูบบุหรี่ สร้างความร้อนและไอน้ำด้วยแบตเตอรี่จึงไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้ ในปัจจุบันพบจำนวนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้วยรูปลักษณ์ภายนอกที่สวยงาม บวกกับเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวนหรือการสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถช่วยเลิกบุหรี่ได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่มวน มีสารนิโคตินอยู่เหมือนกัน ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคสมองติดยาได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ที่ใช้เฮโรอีนและยาบ้า นอกจากสารนิโคตินแล้วในบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส ซึ่งทำให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดได้เช่นกัน ดังนั้นการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงไม่ได้ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่มวนได้ แต่ผู้สูบจะเปลี่ยนจากการติดบุหรี่มวนมาติดบุหรี่ไฟฟ้าแทน และการสูบบุหรี่ไฟฟ้าก็ไม่ได้อันตรายน้อยกว่าการสูบบุหรี่มวน เพราะการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีผลข้างเคียงได้เร็ว รวมถึงส่งผลต่อร่างกายทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ ซึ่งจากการทดลองในหนู ที่หายใจเอาไอน้ำบุหรี่ไฟฟ้าเข้าสู่ปอด พบว่า เยื่อบุหลอดลมและถุงลมปอดเกิดการอักเสบและเกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับปอดของหนูที่ได้รับควันบุหรี่ธรรมดา

**นายแพทย์สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ
บรมราชชนนี (สบยช.)** กล่าวเพิ่มเติมว่า บุหรี่ทุกชนิดเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูบรวมไปถึงคนรอบข้าง
เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเรื้อรังในหลายระบบของร่างกาย การเลิกสูบบุหรี่ทุกชนิดจึงเป็นวิธีการที่ดีสุดที่จะทำให้ผู้สูบมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น การเลิกสูบบุหรี่มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับระดับการติดนิโคตินและความตั้งใจที่จะเลิก
มีทั้งการรักษาด้วยบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ โดยให้คำปรึกษาร่วมกับใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ เช่น หมากฝรั่งนิโคติน แผ่นแปะนิโคติน ยารับประทาน ในส่วนผู้ที่ติดบุหรี่ที่ยังไม่ถึงระดับการติดนิโคติน ก็สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้ หลัก 4 ล คือ 1. เลือกวัน กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่ ยิ่งเร็วยิ่งดี 2. ลั่นวาจา บอกเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อขอกำลังใจ
และแรงสนับสนุน 3.ลาอุปกรณ์ กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องในการสูบทั้งหมด 4. คิดก่อนลงมือ วางแผนรับมือ
กับอาการถอนนิโคตินในช่วง 2 – 3 วันแรกหลังหยุดสูบบุหรี่ ทั้งนี้สามารถขอรับคำปรึกษาการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่สายด่วนบำบัดยาเสพติด 1165 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.pmnidat.go.th หรือสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์ จังหวัดปทุมธานีและโรงพยาบาลธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โรงพยาบาลธัญญารักษ์อุดรธานี โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี หรือ ศูนย์บริการช่วยเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ 1600

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี #สบยช. #บุหรี่ #บุหรี่ไฟฟ้า

 -ขอขอบคุณ- 29 กันยายน 2566