

วันงด
สูบบุหรี่ทั่วโลก



31 พฤษภาคม



ประวัติความเป็นมา

วันงดสูบบุหรี่โลกจัดขึ้นครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.1988 โดยองค์การอนามัยโลกเนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่ได้รับควันบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบโดยให้รัฐบาล ชุมชน และประชากรโลกตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมและกระตุ้นให้รัฐบาลกำหนดนโยบาย / กฎหมายเพื่อควบคุมยาสูบ

องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่าการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการป่วย และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้และกำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day)”



STOP สูบบุหรี่ START สุขภาพดี



เลิกสูบบุหรี่ตอนนี้ แล้วร่างกายคุณจะมีแข็งแรงขึ้นอย่างไร?



NO SMOKING DAY



พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า



บุหรี่ไฟฟ้า
(Electronic Cigarettes)

เป็นอุปกรณ์การสูบบุหรี่ใหม่ ที่ผู้สูบจะได้รับสารเคมีต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย โดยไม่มีควันจากระบบการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ปกติ แต่ใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอ น้ำ สารสำคัญที่พบในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น นิโคติน โพรไพลีนไกลคอล กลีเซอริน สารแต่งกลิ่นและรส



นิโคติน (Nicotine) เป็นสารเสพติดที่พบได้ทั้งในบุหรี่ไฟฟ้า และบุหรี่ปกติทั่วไป มีผลทำให้ร่างกายเสพติดการสูบบุหรี่ เมื่อนิโคตินเข้าสู่ร่างกายจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ

- โรคมะเร็งปอด
- โรคปอดอักเสบเฉียบพลัน
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- การทำงานของสมองลดลง

!! บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อผู้สูบและคนรอบข้าง !!
ผู้ที่สู้อยู่ในครอบครอง ถือว่ามีความผิดตามกฎหมาย

บุหรี่ไฟฟ้า ปลอดภัยจริงหรือ?



บุหรี่ไฟฟ้าใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอ น้ำ ที่ประกอบด้วยสารเคมีต่าง ๆ ได้แก่

- นิโคติน**
เป็นสารที่ทำให้ร่างกายเสพติดการสูบบุหรี่ ดังนั้นบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ อีกทั้งยังทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- โพรไพลีนไกลคอล**
และกลีเซอริน หากสูดดมอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองปอดได้ และเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดหอบหืด
- สารประกอบอื่น ๆ**
สารแต่งกลิ่นและรส โทลูอีน เบนซีน นิกเกิล โคบอลต์ โครเมียม ตะกั่ว

บุหรี่ไฟฟ้าจึงมีอันตรายไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา

แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลเพียงพอว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอด แต่มีหลักฐานยืนยันว่า**เพิ่มความเสี่ยง** ในการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอักเสบเฉียบพลัน



๘ เคล็ดลับ เลิกบุหรี่

10 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1. ทักปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2. ทักกำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ



3. ทหาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



7. ไม่ทบทวน

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลาย เครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

Game Over



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
 36/2 ซอยป.ร.ศิมารัตน์ 10 ถนนป.ร.ศิมารัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
 www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th หมายเลขโทรฉุกเฉิน 2566



ถาม - ตอบ



Q : ได้กลิ่นหอมของบุหรี่ไฟฟ้าแล้วใจบาง ลองดื่มมั๊ย?

A : กลิ่นหอมที่มาจากสารแต่งกลิ่นอาจเข้ายวนใจให้อยากลอง

แต่ภายในกลิ่นนั้นมีสารเคมีอีกมากมาย นอกเหนือจาก นิโคติน ที่เสพติดและมีผลต่อการทำงานของสมอง ได้แก่ โลหะหนักอย่าง ตะกั่ว นิกเกิล ที่เป็นสารก่อมะเร็ง



Q : โดนป้ายยามาว่าบุหรี่ไฟฟ้าแบบไม่มีนิโคตินคือปลอดภัย **จริงดิ?**



A : มีหรือไม่มีนิโคติน

แต่บุหรี่ไฟฟ้าก็อันตรายเพราะยังมีสารอื่น เช่น โฟเพอริน โกลคอน กลีเซอร์ริน สารปรุงแต่งกลิ่นรส 16,000 ชนิด เมื่อสารเหล่านี้โดนความร้อนจะกลายเป็นสารโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว นิกเกิล สารก่อมะเร็งที่อันตราย



ถาม - ตอบ



Q : ถ้างดบุหรี่ไฟฟ้าสักวัน ก็เหมือนงดกาแฟ แค่กระสับกระส่ายนิดหน่อย **จริงปะ?**



A : การงดบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ง่ายเหมือนการหยุดดื่มกาแฟ **การติดนิโคตินส่งผลมากกว่าติดคาเฟอีน** เพราะสมองจะต้องเติมนิโคตินเพื่อสร้างสารโดปามีน **ทำให้คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าต้องสูบบ่อยและมากขึ้น**

Q : บุหรี่ไฟฟ้า สูบได้ลิ้นๆ ไม่แสบคอ แสดงว่าไม่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ



A : บุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีที่ลดการระคายเคือง แต่ไม่ได้หมายความว่าปลอดภัย เพราะไอระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีอันตรายจำนวนมาก เช่น โฟเพอรินไกลคอน ที่ทำให้ปอดอักเสบ



Q : ติดบุหรี่ไฟฟ้าก็เหมือนติดกาแฟ ติดนานแค่ไหน ก็ไม่อันตรายใช้มัย



A : ติดนานก็อันตรายดี เพราะนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษและสารก่อมะเร็ง มีผลกับร่างกายมากกว่าคาเฟอีนในกาแฟ

นอกจากทำให้ติดแล้วยังส่งผลต่อการอักเสบของสมอง การอักเสบของปอด และการหดตัวของเส้นเลือด



ถาม - ตอบ

Q : บุหรี่ไฟฟ้า
ยิ่งสูบ ยิ่งทำให้เลิกบุหรี่
จ้อจ๊ะปะ?



A : ก็ได้อยู่นะ
เพราะมีผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า 18%
เลิกบุหรี่จริง
ภายใต้การทดลองวิจัย
แต่ 1 ปีหลังจากนั้น
กว่า 80%
ยังเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้
ยังใช้โดยผู้สูบเอง
ยังไม่มีหลักฐานว่า ช่วยทำให้เลิกสูบบุหรี่



Q : บุหรี่ไฟฟ้าเลือกแบบใส
นิโคตินน้อย สูบไปก็ไม่ติด **ใช้มั๊ย?**

A : ถ้าเริ่มรู้สึกว่ายากสูบอีก
ก็ถือว่ามีอาการติดแล้ว
เพราะนิโคตินเป็นสารเสพติด
ออกฤทธิ์ต่อสมอง
พอนิโคตินหมดลง
สมองก็จะสั่งให้เราอยากได้นิโคตินอีก
**ดังนั้นเนืองแคลง ก็อาจทำสมองเริ่มติด
และอยากได้นิโคตินเนืองจนทำให้ต้องสูบอีก**



Q : ทำไม?

สูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้วรู้สึกฟิน



A : นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้ากระตุ้น
ให้สมองหลั่งสารความสุขโดปามีน
แต่พอสารนี้ลดลง
เราจะเริ่มหงุดหงิด
อยากสูบอีก
เพื่อให้ได้นิโคติน
ไปกระตุ้นสมอง

