สิ่งที่คุณจำเป็นต้องทราบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในออสเตรเลีย โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรอายุ 14-24 ปี
ซึ่งเป็นคนรุ่นแรกที่รับสารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นหลักแทนการสูบบุหรี่มวน

# การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร?

โปรดอย่าสับสนกับคำศัพท์ที่ใช้ บุหรี่ไฟฟ้า (vapes), บุหรี่ไฟฟ้าปรับแต่ง (mods), บุหรี่ไฟฟ้าระบบแท็งก์ (tank systems), บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ (e-cigs) และบุหรี่ไฟฟ้าปากกา (vape pens) ล้วนเป็นรูปแบบของบุหรี่ไฟฟ้าทั้งสิ้น

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า (vaping) คือ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า หรือ ‘เวป’ (‘vape’) ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แบตเตอรี อาจมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุหรี่มวน ซิการ์ ไปป์ หรืออุปกรณ์ที่พบได้ทั่วไปอย่างปากกาไฮไลต์หรือยูเอสบี ละอองลอย (ควันหรือไอระเหย) จากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากการให้ความร้อนแก่น้ำยาเคมี ที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูบเข้าไป

บุหรี่ไฟฟ้านำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ และเลียนแบบปฏิกิริยาและให้ความรู้สึกเหมือนกับการสูบบุหรี่ ซึ่งคนมักเรียกกันโดยทั่วไปว่า ‘การสูบบุหรี่ไฟฟ้า’ (‘vaping’)

# ไอระเหยจากสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยหรือไม่?

ไม่ปลอดภัย การเรียกสิ่งที่บุหรี่ไฟฟ้าพ่นออกมาว่า ‘ไอระเหย’ นั้น ทำให้เกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่พ่นออกมาเป็นเพียงไอน้ำระเหยเท่านั้น ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ แท้ที่จริงแล้ว ‘ควัน’ หรือละอองลอยที่พ่นออกมาขณะสูบบุหรี่ไฟฟ้านั้นเป็นแก๊สผสมกับละอองสารเคมีขนาดเล็ก ขณะที่คุณสูบบุหรี่ไฟฟ้า ละอองละเอียดจากสารเคมีจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางปอด และอาจตกค้างในปอดได้

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม นอกจากนี้ ยังพบว่า ในบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมีสารเคมีปรุงแต่งกว่า 200 ชนิด ซึ่งรวมทั้งสารอันตรายจำพวก ฟอร์มาลดีไฮด์ แอซิโทน และโลหะหนัก

# การสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณ

คุณอาจมีอาการดังต่อไปนี้

* ปอดอักเสบและระคายเคืองคอ
* ไอและหายใจมีเสียงหวีดเรื้อรัง
* มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ
* มีภาวะหายใจไม่อิ่ม
* ปอดเสียหายถาวร
* คลื่นไส้
* มีอาการนิโคตินเป็นพิษ
* เกิดภาวะพึ่งพานิโคติน

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของคุณ

คุณอาจมีอาการถอนนิโคติน เช่น

* อารมณ์เปลี่ยนแปลง
* ขาดสมาธิ
* รู้สึกประหม่า กระสับกระส่าย หงุดหงิด และ/หรือวิตกกังวล

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถทำให้ผู้สูบเกิดภาวะพึ่งพานิโคติน และเป็นอันตรายต่อสมองของเด็กวัยรุ่น
ซึ่งกำลังพัฒนาจนถึงช่วงอายุ 20 ปีตอนกลางจนถึง 20 ปลาย ๆ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสมองในส่วนที่ควบคุมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำ นอกจากนี้ ยังสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดอื่น ๆ อีกด้วย

# การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพานิโคติน

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง นิโคตินกระตุ้นหน่วยรับความรู้สึกในสมอง เมื่อหน่วยรับความรู้สึกเหล่านี้ได้รับการกระตุ้น ก็จะปล่อยสารเคมีในสมองที่เรียกว่า โดพามีน ซึ่งทำให้คุณรู้สึกดี

เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดน้อยลง สมองจะต้องการโดพามีนเพิ่มขึ้น ยิ่งคุณเสพนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาเป็นระยะเวลานานเพียงใด คุณก็จะยิ่งต้องการโดพามีนมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า ระดับนิโคตินในกระแสเลือดจะลดต่ำลง ภาวะพึ่งพานิโคตินอาจทำให้คุณรู้สึกจดจ่อต่อสิ่งใดได้ยาก คุณอาจรู้สึกอารมณ์ผันผวน และแม้กระทั่งอาจรู้สึกหงุดหงิด อึดอัดใจ โกรธ หรือวิตกกังวล

อาการที่ว่านี้ คือ ภาวะการติดสารนิโคติน

# การปฏิรูปของรัฐบาลออสเตรเลีย

รัฐบาลออสเตรเลียต้องการปกป้องเด็กวัยรุ่นจากอันตรายของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพานิโคติน

มีการแก้ไขเพิ่มเติมกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

* ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2024 เป็นต้นมา บุหรี่ไฟฟ้าทุกประเภทสามารถจัดจำหน่ายได้โดยร้านขายยาเท่านั้น การจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าประเภทใด ๆ ก็ตามโดยผู้ค้าปลีกที่ไม่ใช่ร้านขายยาถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย
* ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม ค.ศ. 2024 เป็นต้นไป ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปจะไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งยาในการซื้อบุหรี่ไฟฟ้าที่มีสารนิโคติน แต่จะต้องปรึกษากับเภสัชกรก่อนซื้อ ส่วนผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีจะยังคงต้องใช้ใบสั่งยา

อีกทั้งยังมีการแก้ไขเพิ่มเติมอื่น ๆ เพื่อให้บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยยิ่งขึ้น เช่น การจำกัดระดับความเข้มข้นของนิโคตินไม่เกิน 20 มก./มล. สำหรับบุหรี่ไฟฟ้าที่จัดจำหน่ายในร้านขายยาโดยที่ผู้ซื้อไม่ต้องใช้ใบสั่งยา
ผู้ที่ต้องใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่มีระดับความเข้มข้นของนิโคตินสูงกว่านี้จำเป็นต้องใช้ใบสั่งยา

กฎหมายดังกล่าวมุ่งปราบปรามการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเชิงพาณิชย์และที่ผิดกฎหมาย บุคคลที่มีบุหรี่ไฟฟ้าไว้ในครอบครองเพื่อใช้ส่วนตัว ซึ่งรวมทั้งผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะไม่ใช่เป้าหมายการปราบปรามภายใต้การเปลี่ยนแปลงกฎหมายดังกล่าว

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎข้อบังคับใหม่ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้าที่ [การปฏิรูปข้อบังคับว่าด้วยบุหรี่ไฟฟ้า](https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) (https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) หรือ [tga.gov.au](https://www.tga.gov.au/) (https://www.tga.gov.au/)

# เหตุผลที่ควรเลิก

การเลิกบุหรี่ไฟฟ้าเป็นก้าวสำคัญไปสู่ความอยู่ดีมีสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

หากคุณกำลังพยายามเลิก คุณอาจรู้สึกอยากรุนแรง และรู้สึกว่าการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา พึงย้ำเตือนตนเองว่า เพราะเหตุใดการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าจึงเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณ และพึงระลึกว่า หากต้องพยายามสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ ก็ไม่เป็นไร ให้พยายามต่อไปจนสำเร็จ!

# เลิกด้วยวิธีใด

มีทางเลือกมากมายที่จะช่วยเหลือคุณในการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

* Quitline (https://www.quit.org.au/) (13 7848) เป็นบริการฟรีทางโทรศัพท์ ซึ่งเก็บรักษาข้อมูลคุณเป็นความลับ คุณสามารถพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้ ในบางรัฐและเขตปกครอง คุณสามารถแช็ตทางออนไลน์กับผู้ให้คำปรึกษาได้
* แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (GP) หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่น่าเชื่อถือ (https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services) สามารถให้คำปรึกษาคุณเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้
* บอกเล่าเรื่องราวการพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนที่สนับสนุนการตัดสินใจของคุณ

พึงระลึกว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากพบว่าตนพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ การไม่ลดละความพยายาม ถึงแม้ว่าคุณอาจจะต้องพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะเลิกได้สำเร็จ

หากต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลิก โปรดไปที่ health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/vaping), quit.org.au (https://www.quit.org.au/) ดาวน์โหลดแอป My QuitBuddy (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

แอป My QuitBuddy มีตัวช่วยที่ยอดเยี่ยมที่จะช่วยคุณวางแผนและเลิกได้สำเร็จ ทั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดด้านอายุ โปรดตรวจสอบรายละเอียดในแอปสโตร์

ค้นหาความช่วยเหลือ health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app)