



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



คำถามที่มักพบบ่อย

**เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า
สำหรับพ่อแม่
และผู้ดูแล**

มาร่วมกับคนนับพัน พร้อมใจกัน
เลิกบุหรี่ไฟฟ้า

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า (vaping) คือ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า หรือ 'เวป' ('vape') ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แบตเตอรี่ มีรูปร่างและขนาดหลากหลาย และอาจมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุหรี่แบบมวน ซิการ์ ไปป์ หรืออุปกรณ์ที่พบได้ทั่วไปอย่างปากกาไฮไลต์หรือยูเอสบี บุหรี่ไฟฟ้ามักมีขนาดเล็กพอที่จะใส่ในกระเป๋าเสื้อหรือกล่องดินสอ ละอองลอย (ควันหรือไอระเหย) จากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากการให้ความร้อนแก่น้ำยาเคมี ที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูดเข้าไป

บุหรี่ไฟฟ้านำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูด และเลียนแบบปฏิกิริยาและให้ความรู้สึกเหมือนกับการสูบบุหรี่ ซึ่งคนมักเรียกกันโดยทั่วไปว่า 'การสูบบุหรี่ไฟฟ้า' ('vaping')

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

บุหรี่ไฟฟ้ามี่อะไรเป็นส่วนประกอบ?

พบว่า ในบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมีสารเคมีปรุงแต่งกว่า 200 ชนิด ซึ่งรวมทั้งฟอร์มาลดีไฮด์ นิโคติน และโลหะหนัก

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่วางขายในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม

บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีสารอันตรายในน้ำยาและไอระเหย สารบางชนิดที่พบในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น

ฟอร์มาลดีไฮด์ (ใช้ในกาอุดสาหกรรมและน้ำยารักษาสภาพศพในโรงพยาบาลและสถานที่จัดเตรียมศพ)

แอซีโทน (พบในน้ำยาล้างเล็บบางประเภท)

แอซีทาลดีไฮด์ (ใช้ในสารเคมี น้ำหอม และพลาสติก)

แอสโครลีน (มักพบในยากำจัดวัชพืช)

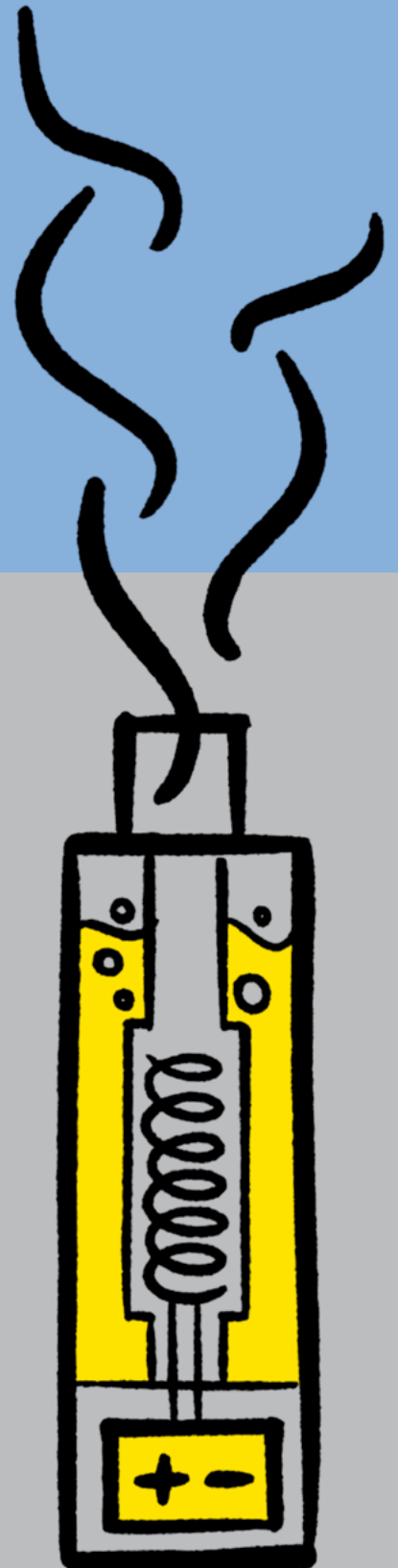
โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

ละอองลอย
(ควันหรือ
ไอระเหย)
ที่สูดเข้าไป

แท็งก์บรรจุ
น้ำยาที่ได้รับ
ความร้อน

ขดลวด

แบตเตอรี่



การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณ

ตัวอย่างผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีดังนี้

ปอดอักเสบและระคายเคืองคอ

ไอและหายใจมีเสียงหวีดเรื้อรัง

มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ

มีภาวะหายใจไม่อิ่ม

ปอดเสียหายถาวร

คลื่นไส้

มีอาการนิโคตินเป็นพิษ

เกิดภาวะพึ่งพานิโคติน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าตามโอกาสพบปะสังสรรค์เมื่อเข้าสังคมก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณเช่นกัน เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวสามารถทำให้ผู้สูบบุหรี่เกิดภาวะพึ่งพานิโคตินได้อย่างรวดเร็ว และทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ไฟฟ้าบ่อยครั้งขึ้น

ไอระเหยจากสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยหรือไม่?

ไม่ปลอดภัย การเรียกสิ่งทีสูบบุหรี่ไฟฟ้าพ่นออกมาว่า 'ไอระเหย' นั้น ทำให้เกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่พ่นออกมาเป็นเพียงไอน้ำระเหยเท่านั้น ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ แท้ที่จริงแล้ว 'ควัน' หรือละอองลอยที่พ่นออกมาขณะสูบบุหรี่ไฟฟ้านั้นเป็นแก๊สผสมกับละอองสารเคมีขนาดเล็ก ขณะที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า ละอองละเอียดจากสารเคมีนี้จะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางปอด และอาจตกค้างในปอดได้

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมีกลิ่นอย่างไร?

มักมีการแต่งรสน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมาย ซึ่งทำให้บุหรี่ไฟฟ้ามีกลิ่นและรสหวาน รสที่ออกแบบมาเพื่อดึงดูดผู้สูบบุหรี่ที่มีอายุน้อยมีหลากหลาย เช่น รสขนมหสายนุ่ม รสน้ำพืชน้ำผลไม้ และรสโคล่า (และยังมีอีกมากมายหลากหลายรส!)



เพราะเหตุใดบุตรหลานของเราจึงสูบบุหรี่ไฟฟ้า?

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมักมีรสหวาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กวัยรุ่นอาจชอบ อีกทั้งยังมีบรรจุภัณฑ์ที่ต้องตาต่อใจวัยรุ่น เช่น อาจมีสีสดใส มีลวดลายการ์ตูน หรืออาจมีลักษณะคล้ายอมยิ้ม

นอกจากนี้ การโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้ายังชักจูงให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องสนุก โก้เก๋ และเป็นทางเลือกที่เสี่ยงน้อยกว่าการสูบบุหรี่มวน

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันนี้ ผู้ค้าปลีกบุหรี่ไฟฟ้าจงใจโฆษณาการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยเจาะกลุ่มเด็กวัยรุ่นทางโซเชียลมีเดีย โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียโฆษณาชักจูงให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหตุผลที่บุตรหลานของเราอาจลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีดังนี้

อยากรู้อยากลอง

ต้องการกลมกลืนเข้ากับกลุ่มเพื่อน

สนใจลิ้มลองรสชาติต่าง ๆ

เลียนแบบนักแสดง นายแบบนางแบบ หรือผู้ทรงอิทธิพลในภาพยนตร์ วิดีโอเกม หรือโซเชียลมีเดีย

ต้องการให้ตนเองดูเป็นผู้ใหญ่ และแสดงออกว่ามีอิสระ

เลียนแบบผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ ที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า

เข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดา

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ผู้สูบบเกิดภาวะพึ่งพานิโคตินได้หรือไม่?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ผู้สูบบเกิดภาวะพึ่งพานิโคตินได้ บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง เนื่องจากสารดังกล่าวไปกระตุ้นการปล่อยสารโดพามีนในสมอง ซึ่งจะทำให้คนเรารู้สึกดี

เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดน้อยลง สมองจะต้องการโดพามีนเพิ่มขึ้น ยิ่งคุณเสพนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาเป็นระยะเวลาสั้นเพียงใด คุณก็จะยิ่งต้องการโดพามีนมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อผู้สูบบหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า ระดับนิโคตินในกระแสเลือดจะลดต่ำลง ภาวะพึ่งพานิโคตินอาจทำให้บุคคลนั้นรู้สึกจดจ่อต่อสิ่งใดได้ยาก อาจรู้สึกอารมณ์ผันผวน และแม้กระทั่งอาจรู้สึกหงุดหงิด อึดอัดใจ โกรธ หรือวิตกกังวล

อาการที่ว่านี้ คือ ภาวะการติดสารนิโคติน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้หรือไม่?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง และสามารถส่งผลในเชิงลบต่อสุขภาพจิตได้

ตัวอย่างอาการถอนนิโคตินมีดังนี้

อารมณ์เปลี่ยนแปลง

ขาดสมาธิ

รู้สึกประหม่า กระสับกระส่าย หงุดหงิด และ/หรือวิตกกังวล

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในช่วงวัยรุ่นสามารถทำให้ผู้สูบบเกิดภาวะพึ่งพานิโคติน และก่อให้เกิดอันตรายต่อสมองในส่วนที่ควบคุมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำ นอกจากนี้ ยังสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดอื่น ๆ อีกด้วย

ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มมากกว่าที่จะเริ่มสูบบุหรี่ยาสูบไหม?

ใช่ งานวิจัยชี้ว่า เด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าแต่ไม่เคยสูบบุหรี่ยาสูบ มีแนวโน้มที่จะเริ่มสูบบุหรี่ยาสูบ มากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า



การปฏิรูปของรัฐบาลออสเตรเลียว่าด้วยการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความหมายว่าอย่างไร?

รัฐบาลออสเตรเลียได้แก้ไขกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อคุ้มครองเยาวชนจากอันตรายจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพานิโคติน

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

ระดับความเข้มข้นของนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าที่จัดจำหน่ายในร้านขายยาโดยที่ผู้ซื้อไม่ต้องใช้ใบสั่งยา จะจำกัดไม่เกิน 20 มก./มล.

กฎหมายดังกล่าวมุ่งปราบปรามการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเชิงพาณิชย์และที่ผิดกฎหมาย บุคคลที่มีบุหรี่ไฟฟ้าไว้ในครอบครองเพื่อใช้ส่วนตัว ซึ่งรวมทั้งผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะไม่ใช่เป้าหมายการปราบปรามภายใต้การเปลี่ยนแปลงกฎหมายดังกล่าว

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎข้อบังคับใหม่ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้าที่ [การปฏิรูปข้อบังคับว่าด้วยบุหรี่ไฟฟ้า](#) หรือ [tga.gov.au](#)

ฉันจะทำอะไรได้บ้างในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล?

การพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องสำคัญ

หลักภัยบุหรี่ไฟฟ้า: คู่มือแนะนำการพูดคุยสำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล ซึ่งเผยแพร่ทาง [health.gov.au/vaping](#) ช่วยให้คุณเริ่มต้นพูดคุยกับบุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุณห่วงใย

พึงไตร่ตรองว่า พฤติกรรมของคุณอาจส่งผลกระทบต่อบุตรหลานอย่างไร และสภาพแวดล้อมในครอบครัวสามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอย่างไร งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มสูงกว่าร้อยละ 64 ที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้า หากพ่อแม่สูบบุหรี่ในขณะนี้ บุตรก็จะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากขึ้นร้อยละ 193

เวลาที่คุณพูดคุยกับบุตรหลานเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพยายามทำสิ่งต่อไปนี้

รับฟังและพูดคุยโดยไม่ตำหนิตัวตน

อยากรู้และสนใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

ให้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยที่จะพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย ยิ่งบุตรหลานรู้สึกอ่อนใจมากขึ้นเพียงใด การพูดคุยกันก็จะราบรื่นขึ้น และคุณก็จะสามารถช่วยเหลือบุตรหลานได้มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น



สายช่วยเหลือ Quitline สามารถแนะนำคุณเรื่องการพูดคุยเหล่านี้ได้เช่นกัน เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของ Quitline สามารถพูดคุยกับคุณในเรื่องที่คุณกังวล และให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่คุณจะทำได้ในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษายังสามารถแนะนำวิธีที่คุณสามารถเริ่มต้นพูดคุยกับบุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุณห่วงใยได้

ช่องทางติดต่อ Quitline

โทร [13 7848](#) (จันทร์ ถึง ศุกร์ 8.00 น. – 20.00 น.)

เริ่มแชตทาง [Facebook Messenger](#) หรือ [Whatsapp](#) (VIC, SA, NT และ WA)

[ขอให้เราโทรกลับหาคุณ](#) หรือแชตสดทาง [quit.org.au](#)



วิธีเลิกที่ดีที่สุดคือวิธีใด?

มีทางเลือกมากมายที่จะช่วยเหลือคุณในการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

Quitline (13 7848) เป็นบริการฟรีทางโทรศัพท์ ซึ่งเก็บรักษาข้อมูลของคุณเป็นความลับ คุณสามารถพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษามีอาชีพเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้ในบางรัฐและเขตปกครอง คุณสามารถแชตทางออนไลน์กับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาได้

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (GP) หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่หน้าเชื่อถือสามารถให้คำปรึกษาคุณเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้

ส่งเสริมให้เด็กบอกเล่าเรื่องราวการพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนที่สนับสนุนการตัดสินใจนั้น

พึงระลึกว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากพบว่าตนพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ การให้กำลังใจเด็กให้พยายามต่อไป ถึงแม้ว่าอาจจะต้องพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะเลิกได้สำเร็จ

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลิก โปรดไปที่ health.gov.au/vaping, quit.org.au, ดาวน์โหลดแอป **My QuitBuddy** หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

แอป My QuitBuddy มีตัวช่วยที่ยอดเยี่ยมที่จะช่วยให้คุณวางแผนและเลิกได้สำเร็จ ทั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดด้านอายุ โปรดตรวจสอบรายละเอียดในแอปสโตร์



มาร่วมกับคนนับพัน พร้อมใจกัน
เลิกบุหรี่ไฟฟ้า

ค้นหาความช่วยเหลือ



health.gov.au/vaping/translated