



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 ที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูบเข้าไป

บุหรี่ไฟฟ้านำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ และเลียนแบบปฏิกิริยาและให้ความรู้สึกเหมือนกับการสูบบุหรี่ ซึ่งคนมักเรียกกันโดยทั่วไปว่า 'การสูบบุหรี่ไฟฟ้า' ('vaping')

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

บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัดสามารถหาซื้อได้ที่ร้านขายยาภายใต้คำแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพ บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้มีรสชาติจำกัด และต้องเป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เข้มงวดขึ้น

น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามืออะไรเป็นส่วนประกอบ?

น้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้า หรือที่รู้จักในอีกชื่อว่า 'น้ำยาเวป' ('vape juice') มีสารอันตรายเป็นส่วนประกอบ โดยมีการตรวจพบสารเคมีปรุงแต่งกว่า 200 ชนิดในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งรวมทั้งสารที่พบในน้ำยาล้างเล็บและพลาสติก

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม

บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีสารอันตรายในน้ำยาและละอองลอย สารเคมีบางชนิดที่พบในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าหรือต้องสงสัยว่าเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น

ฟอร์มาลดีไฮด์ (ใช้ในกาอูตสาหกรรมและน้ำยารักษาสภาพศพในโรงพยาบาลและสถานที่จัดเตรียมศพ)

แอสซิทาลดีไฮด์ (ใช้ในสารเคมี น้ำหอม และพลาสติก)

แอโครลีน (มักพบในยากำจัดวัชพืช)

โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

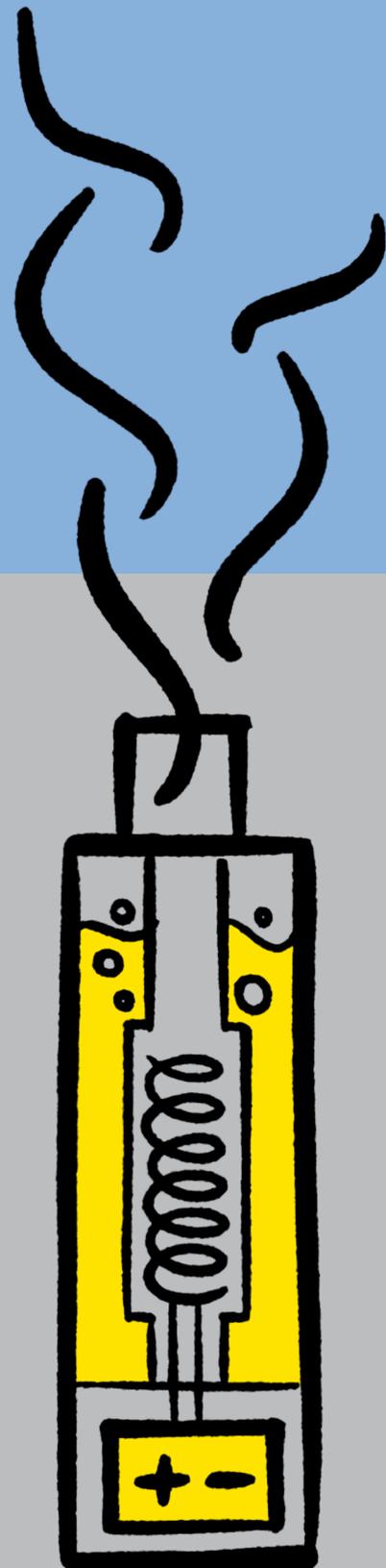
หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัด เชิญไปที่ศูนย์ข้อมูลการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของสำนักงานกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เพื่อการบำบัด (Therapeutic Goods Administration)

ละอองลอย
(ควันหรือ
ไอระเหย)
ที่สูบเข้าไป

แท็งก์บรรจุ
น้ำยาที่ได้รับ
ความร้อน

ขดลวด

แบตเตอรี่



การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต แม้กระทั่งการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งคราวก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณได้

ตัวอย่างผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีดังนี้

ปวดอ้ากเสบและระคายเคืองคอ

ไอเรื้อรัง

มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ เช่น หายใจเหนื่อยหอบ และมีเสียงหวีด ซึ่งสามารถลดสมรรถภาพร่างกายด้วยเช่นกัน

สูญเสียการรับรู้รสชาติชั่วคราวหรือการรับรู้รสชาติเปลี่ยนไปชั่วคราว

คลื่นไส้

เหงื่ออกวาม มีเลือดออก และเป็นสีแดง

มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหอบหืด

มีอาการนิโคตินเป็นพิษ

เกิดภาวะพึ่งพานิโคติน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าตามโอกาสพบปะสังสรรค์เมื่อเข้าสังคมก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณเช่นกัน เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวสามารถทำให้ผู้สูบบุหรี่เกิดภาวะพึ่งพานิโคตินได้อย่างรวดเร็ว และทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ไฟฟ้าบ่อยครั้งขึ้น

ไอระเหยจากสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยหรือไม่?

ไม่ปลอดภัย การเรียกสิ่งทีสูบบุหรี่ไฟฟ้าพ่นออกมาว่า ‘ไอระเหย’ นั้น ทำให้เกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่พ่นออกมาเป็นเพียงไอน้ำระเหยเท่านั้น ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ แท้ที่จริงแล้ว ‘ควัน’ หรือละอองลอยที่พ่นออกมาขณะสูบบุหรี่ไฟฟ้านั้นเป็นแก๊สผสมกับละอองสารเคมีขนาดเล็ก ขณะที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า ละอองละเอียดจากสารเคมีนี้จะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางปอด และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างต่อสุขภาพ

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมีกลิ่นอย่างไร?

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมักมีการแต่งรสน้ำยา ซึ่งทำให้บุหรี่ไฟฟ้ามีกลิ่นและรสหวาน รสที่ออกแบบมาเพื่อดึงดูดผู้สูบบุหรี่ที่มีอายุน้อยมีหลากหลาย เช่น รสขนมหสายนม รสน้ำพืชน้ำผลไม้ และรสโคล่า (และยังมีอีกมากมายหลากหลายรส)



เพราะเหตุใดบุตรหลานของเราจึงสูบบุหรี่ไฟฟ้า?

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมักมีรสหวาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กวัยรุ่นอาจชอบ อีกทั้งยังมีบรรจุภัณฑ์ที่ดึงดูดใจวัยรุ่น เช่น อาจมีสีสดใส มีลวดลายการ์ตูน หรืออาจมีลักษณะคล้ายอมยิ้ม

นอกจากนี้ การโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้ายังชักจูงให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องสนุก โก่โก้ และเป็นทางเลือกที่เสี่ยงน้อยกว่าการสูบบุหรี่มวน

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันนี้ ผู้ค้าปลีกบุหรี่ไฟฟ้าจงใจโฆษณาการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยเจาะกลุ่มเด็กวัยรุ่นทางโซเชียลมีเดีย โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ [นี้](#) เกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียโฆษณาชักจูงให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหตุผลที่บุตรหลานของเราอาจลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ามี่ดังนี้

อยากรู้ อยากลอง

ต้องการกลมกลืนเข้ากับกลุ่มเพื่อน

สนใจลิ้มลองรสชาติต่าง ๆ

เลียนแบบนักแสดง นายแบบนางแบบ หรือผู้ทรงอิทธิพลในภาพยนตร์ วิดีโอเกม หรือโซเชียลมีเดีย

ต้องการให้ตนเองดูเป็นผู้ใหญ่ และแสดงออกว่ามีอิสระ

เลียนแบบผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ ที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า

เข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่มวน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ผู้สูบบเกิดภาวะพึ่งพานิโคตินได้หรือไม่?

ใช่ บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายส่วนใหญ่มีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง เนื่องจากสารดังกล่าวไปกระตุ้นการปล่อยสารโดพามีนในสมอง ซึ่งจะทำให้คนเรารู้สึกดี

เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดน้อยลง สมองจะต้องการโดพามีนเพิ่มขึ้น ยิ่งเสพนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาเป็นระยะเวลาเวลานานเพียงใด ก็จะต้องต้องการโดพามีนมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อผู้สูบบหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า ระดับนิโคตินในเลือดจะลดต่ำลง ภาวะพึ่งพานิโคตินอาจทำให้บุคคลนั้นรู้สึกจดจ่อต่อสิ่งใดได้ยาก อาจรู้สึกอารมณ์แปรปรวน และแม้กระทั่งอาจรู้สึกหงุดหงิด อึดอัดใจ โกรธ หรือวิตกกังวล

อาการที่ว่่านี้ คือ ภาวะการติดสารนิโคติน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้หรือไม่?

ใช่ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและนิโคตินส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสุขภาพจิตของบุตรหลานได้ ซึ่งรวมถึงผลกระทบต่อ

อารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดลง และอาจทำให้ปัญหาสุขภาพจิตอย่างภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าแย่ลง

สมอง ซึ่งยังคงกำลังพัฒนาจนถึงช่วงอายุ 20 ปีตอนกลางจนถึง 20 ปลาย ๆ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสมองส่วนที่ควบคุมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำ

ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ามี่แนวโน้มมากกว่าที่จะเริ่มสูบบุหรี่ยาสูบไหม?

ใช่ งานวิจัยชี้ว่า เด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าแต่ไม่เคยสูบบุหรี่ยาสูบมีแนวโน้มที่จะเริ่มสูบบุหรี่ยาสูบ มากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ผลิตภัณฑ์นิโคตินประเภทอื่นเป็นอันตรายหรือไม่?

การใช้ผลิตภัณฑ์นิโคตินประเภทอื่น เช่น นิโคตินถุง (pouch) ไม่ใช่สิ่งที่ดีต่อสุขภาพและไม่ใช่วิธีทางเลือกที่ปลอดภัยแทนการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่ถือว่าเป็นการบำบัดแทนนิโคติน (Nicotine Replacement Therapies) และมักมีปริมาณนิโคตินในระดับสูง (แม้ว่าบนบรรจุภัณฑ์จะไม่ระบุเช่นนั้นก็ตาม) ซึ่งทำให้เสพติดได้ง่าย นอกจากนี้ยังอาจมีส่วนผสมอื่นที่ไม่ทราบชนิดและเป็นอันตราย ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

กฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความหมายว่าอย่างไร?

กฎหมายของรัฐบาลออสเตรเลียเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามุ่งหมายเพื่อปกป้องเด็กวัยรุ่นจากอันตรายของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพานิโคติน

ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปสามารถซื้อบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัดจากร้านขายยาที่เข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดและเป็นไปตามที่กฎหมายของรัฐและเขตปกครองอนุญาต

นอกจากนี้ ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีจำเป็นต้องใช้ใบสั่งยาในการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัด เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำและการกำกับดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม

กฎหมายเหล่านี้มุ่งหยุดยั้งการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในเชิงพาณิชย์ที่ผิดกฎหมายอายุ บุคคลทั่วไปซึ่งรวมถึงผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีที่ครอบครองบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อใช้ส่วนตัวจะไม่ตกเป็นเป้าการปราบปรามภายใต้กฎหมายเหล่านี้

ข้อมูลเพิ่มเติมมีเผยแพร่ในเว็บไซต์สำนักงานกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เพื่อการบำบัด (Therapeutic Goods Administration) ทาง tga.gov.au

ฉันจะทำอะไรได้บ้างในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล?

การพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องสำคัญ

หลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้า: คู่มือแนะนำการพูดคุยสำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล ซึ่งเผยแพร่ทาง health.gov.au/vaping ช่วยให้ท่านเริ่มต้นพูดคุยกับบุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุ้นเคย

งานวิจัยเผยว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากเริ่มวิตกกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และมีผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

พึงไตร่ตรองว่า พฤติกรรมของคุณอาจส่งผลกระทบต่อบุตรหลานอย่างไร และสภาพแวดล้อมในครอบครัวสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอย่างไร งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามักมีแนว

โน้มสูงกว่าร้อยละ 64 ที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้า หากพ่อ/แม่สูบบุหรี่ในขณะนี้ บุตรก็จะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากขึ้นร้อยละ 193

เวลาที่ท่านพูดคุยกับบุตรหลานเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพยายามทำสิ่งต่อไปนี้

รับฟังและพูดคุยโดยไม่ตำหนิตัวตน

อยากรู้และสนใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

ให้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยที่จะพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย ยิ่งบุตรหลานรู้สึกอุ่นใจมากขึ้นเพียงใด 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?

มีทางเลือกมากมายที่จะช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นในการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

Quitline (13 7848) เป็นบริการฟรีทางโทรศัพท์ ซึ่งเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ผู้ใช้บริการสามารถพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษามีอาชีพเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้ในบางรัฐและเขตปกครอง ผู้ใช้บริการสามารถแชตทางออนไลน์กับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาได้

แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่น่าเชื่อถือสามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการเลิกได้

ส่งเสริมให้เด็กบอกเล่าเรื่องราวการพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนที่สนับสนุนการตัดสินใจนั้น

พึงระลึกว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากพบว่าตนพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ การให้กำลังใจเด็กให้พยายามต่อไป ถึงแม้ว่าอาจจะต้องพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะเลิกได้สำเร็จ

หากต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลิก โปรดไปที่ health.gov.au/vaping, quit.org.au, ดาวน์โหลดแอป **My QuitBuddy** แอป **Pave** หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

แอป My QuitBuddy เป็นตัวช่วยเหลือฟรีฉบับพกพาที่จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า



My QuitBuddy

ถาวร ไม่ว่าคุณจะเพิ่งเริ่มเลิกสูบบุหรี่หรือกำลังพยายามเลิกอยู่ แอปนี้ก็เหมือนเพื่อนสนิทที่อยู่ข้าง ๆ คอยให้คำแนะนำ แรงบันดาลใจ และกำลังใจทุกครั้งที่คุณต้องการความช่วยเหลือ ทั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดด้านอายุ โปรดตรวจสอบรายละเอียดในแอปสโตร์

แอป Pave เป็นแอปฟรีสำหรับเด็กวัยรุ่นที่จะช่วยเหลือในเส้นทางการเลิกสูบ



เลิกได้ง่ายกว่าเมื่อมีเพื่อนเคียงข้าง

ค้นหาความช่วยเหลือ



My QuitBuddy

health.gov.au/vaping