

ศ.นพ.ประกอด วาทีสาธกกิจ. (2566, พฤษภาคม), ร่วมป้องกันเด็กไทย ห่างไกลบุหรี่ไฟฟ้า : หมอชาวบ้าน : 20-22

ทุกคนคงทราบถึงพิษภัยอันตรายของการสูบบุหรี่ แต่บรรดาสิงห์อมควันก็ ยังคงอดสูบไม่ได้ ยิ่งมีการผลิตบุหรี่ไฟฟ้าออกมา หลายคนก็คิดว่าคงช่วยลดอันตรายจากการสูบบุหรี่แบบธรรมดาได้ แต่ในความจริงแล้วก็ไม่ได้ลดภัย ๑๐๐% แถมยังผิดกฎหมายอีกด้วย

ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ก็เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้น สำหรับพ่อแม่ ครู โรงเรียน ต้องช่วยกันป้องกันไม่ให้ลูกหลานสูบ

ข้อที่ 1 **บุหรี่ไฟฟ้ามินิโคติน** ซึ่งเป็นสารเสพติดเดียวกันกับที่มีในบุหรี่ธรรมดา เมื่อเสพติดแล้วเลิกยากอย่างไร และส่วนใหญ่จะติดไปตลอดชีวิต

ข้อที่ 2 **“สูบบุหรี่ไฟฟ้า”** ก็เหมือน **“สูบบุหรี่ธรรมดา”** เพราะเป็นวิธีการนำสารเสพติดนิโคตินที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดเข้าสู่ร่างกายผ่านทางระบบการหายใจ

ข้อที่ 3 **นิโคตินเป็นสารพิษ** สารนิโคตินจัดเป็นสารพิษที่ถูกควบคุมโดย กฎหมายควบคุมยาพิษ ในหลายประเทศ

ข้อที่ 4 **การเสพติดนิโคตินในทางการแพทย์** จัดเป็นโรคชนิดหนึ่ง เนื่องจากส่งผลต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมากมาย คนที่เลิกเองไม่ได้ต้องได้รับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ ด้วยการให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เลิกสูบ

ข้อที่ 5 **นิโคตินมีอันตรายต่อสมอง** โดยเฉพาะ เด็กและวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมอง และทำให้เลิกยากมาก ๆ

ข้อที่ 6 **การใช้นิโคตินเพิ่มปัญหา** สุขภาพการใช้สารนิโคตินในวัยรุ่นจะเป็นการเพิ่มปัญหาสุขภาพจิต เพิ่มอาการวิตกกังวล และเพิ่มอาการซึมเศร้ามากขึ้น ๒ เท่า ทำให้มีสมาธิและความจำลดลง มีความลำบากในการตัดสินใจ

ข้อที่ 7 **เสี่ยงติด “บุหรี่ธรรมดา”** เพิ่ม เด็กและเยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยง ที่จะเปลี่ยนไปสูบบุหรี่ธรรมดา มากกว่าเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ไฟฟ้า ๒-๔ เท่า

ข้อที่ 8 **เสี่ยงติดสิ่งเสพติดชนิดอื่น** สารนิโคตินที่มีอยู่ในบุหรี่จะส่งผลต่อสมองของวัยรุ่น ทำให้สมองมีความพร้อมที่จะรับและติดสิ่งเสพติดชนิดอื่นเพิ่มขึ้นหลายเท่า ตั้งแต่แอลกอฮอล์ เฮโรอีน โคเคน หรือกัญชา

ข้อที่ 9 **ส่งผลร้ายต่อร่างกายระยะยาว** นอกจากนิโคตินที่เสพติดแล้ว บุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารก่อมะเร็ง โลหะหนัก และสารเคมีอีกมากมายที่ยังไม่รู้ว่าจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไรในระยะยาว

ข้อที่ 10 **อันตรายระยะสั้น** มีเอกสารหลักฐานพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าทำอันตรายต่อเนื้อเยื่อของระบบทางเดินหายใจ ปอดและหลอดเลือด เช่น เกิดภาวะปอดอักเสบรุนแรงจนถึงเสียชีวิตได้ และทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด

