

# บุหรี่ไฟฟ้า ไม่ช่วย! เลิกบุหรี่



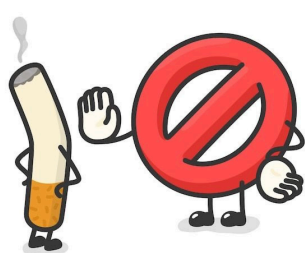
เครือข่ายนิสิตนักศึกษากายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่  
มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## บุหรี่ไฟฟ้า คืออะไร?



บุหรี่ไฟฟ้า (Electronic Cigarette) เป็นอุปกรณ์  
สูบบุหรี่ชนิดหนึ่งที่ใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ซึ่งประกอบไปด้วยสารเคมีต่าง ๆ  
โดยไม่มีควันจากระบบการเผาไหม้เหมือนบุหรี่  
ปกติทั่วไป

## เหตุผลที่บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยในการเลิกบุหรี่



1. ในบุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคตินที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคสมองติดยาได้แบบเดียวกับ  
ที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

2. สารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้ามีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส ทำให้ผู้สูบบุหรี่  
ไฟฟ้าเสพติดได้เหมือนกัน

3. เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารโลหะหนักหลายชนิด เช่น นิกเกิล สังกะสี  
โครเมียมที่มีผลกระทบต่อระบบหัวใจหลอดเลือดและสมอง

4. น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อโดนความร้อนแล้วจะมีปฏิกิริยา ทำให้เปลี่ยน  
เป็นสารก่อมะเร็งได้

## อยากเลิกบุหรี่ ได้จริง ต้องทำตามนี้

- ✓ ห่างไกลจากคนที่สูบบุหรี่
- ✓ พิจารณาถึงผลดีในการเลิกบุหรี่
- ✓ การใช้พฤติกรรมบำบัด เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยชิน เช่น หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่ประจำ รวมถึงหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่
- ✓ เมื่อใคร่ที่รู้สึกว่าจะอยากสูบบุหรี่ ให้เราหากิจกรรมอย่างอื่นทดแทน

## บุหรี่ไฟฟ้า

✗ ไม่ช่วย! ลดจำนวนการสูบบุหรี่

✗ ไม่ช่วย! กระตุ้นให้อยากเลิกบุหรี่

✗ ไม่ช่วย! ให้เลิกสูบบุหรี่ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ



ขอขอบคุณข้อมูลสนับสนุนจาก

- ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
ทางเลือกเพื่อลด ละ เลิก บุหรี่

