

ชื่อเรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า เรื่องที่ควรรู้และระวังก่อนตัดสินใจสูบ



<https://www.pobpad.com/รู้ก่อนใช้บุหรี่ไฟฟ้า>
สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2567

บุหรี่ไฟฟ้า (E-Cigarettes หรือ Vaping) คืออุปกรณ์ใช้สูบบุหรี่ที่ใช้แบตเตอรี่ในการสร้างความร้อนและสารในไอระเหย จึงไม่มีควันจากการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ปกติทั่วไป และได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพไม่ต่างจากการสูบบุหรี่ปกติ และนำไปสู่โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคอื่น ๆ

บุหรี่ไฟฟ้าประกอบไปด้วยสารต่าง ๆ เช่น นิโคติน (Nicotine) โพรไพลีนไกลคอล (Propylene Glycol) กลีเซอริน แม้จะไม่มีส่วนประกอบของน้ำมันดินหรือทาร์ (Tar) และคาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) แต่เมื่อสูดเข้าไปในปอด ร่างกายจะได้รับนิโคติน และสารพิษอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อตัวผู้สูบและคนรอบข้าง ในปัจจุบัน การซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องผิดกฎหมายในประเทศไทย

ส่วนประกอบของบุหรี่ไฟฟ้า

ส่วนประกอบหลักของบุหรี่ไฟฟ้าแบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ แบตเตอรี่ (Battery) ตัวที่ทำให้เกิดไอและความร้อน (Atomizer) และตลับเก็บน้ำยา (Cartridge) บุหรี่ไฟฟ้าจะทำงานได้ไม่เต็มรูปแบบถ้าขาดน้ำยาสำหรับบุหรี่ไฟฟ้า (E-Liquid หรือ E-Juice) ซึ่งบรรจุอยู่ในตลับเก็บน้ำยาเพื่อเตรียมเข้าสู่กระบวนการทำความร้อนก่อนกลายเป็นไอที่ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าสูดเข้าไปในปอด ส่วนผสมที่พบมากในน้ำยา E-Liquid หรือ E-Juice มีดังนี้

นิโคติน (Nicotine) นิโคตินเป็นสารสกัดจากใบยาสูบและเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่พบได้ในทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ปกติทั่วไป นิโคตินจะทำให้ร่างกายเสพติดการใช้บุหรี่ และจะเข้าไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรค

เกี่ยวกับทางเดินหายใจได้ ระดับนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ เปอร์เซ็นต์ มิลลิกรัม และระดับความเข้มข้น ได้แก่ ระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ

โพรไพลีนไกลคอล (Propylene Glycol) โพรไพลีนไกลคอลเป็นสารสังเคราะห์ชนิดหนึ่งท้องคการอาหารและยา (FDA) ยืนยันถึงความปลอดภัยว่าใช้ได้ทั้งในอาหาร ยา และเครื่องสำอาง รวมถึงนำไปใช้เป็น ส่วนประกอบในการสร้างไอหรือหมอกสำหรับเวทีการแสดงต่าง ๆ แต่เมื่อสัมผัสหรือสูดดมเข้าไปอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองที่ดวงตาและปอดได้ โดยเฉพาะในผู้ที่เป็โรคนปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง

กลีเซอริน (Glycerine) กลีเซอรินเป็นสารที่ไม่มีสีและไม่มีกลิ่น แต่มีรสขาคติหวานเล็กน้อย องค์การอาหารและยา (FDA) ยืนยันถึงความปลอดภัยว่าใช้ได้ทั้งในอาหารและยา แต่ยังไม่ได้รับการยืนยันว่าเมื่อเปลี่ยนรูปแบบเป็นไอที่สูบหรือสูดแล้วเกิดผลกระทบอย่างไรต่อร่างกาย เช่นเดียวกับกับโพรไพลีนไกลคอล

สารแต่งกลิ่นและรส (Flavoring) สารแต่งกลิ่นและรสในบุหรืเป็นสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารทั่วไป มีความปลอดภัยเมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกาย แต่ยังไม่ได้รับการยืนยันว่าเมื่อเปลี่ยนรูปแบบเป็นไอที่สูบหรือสูดแล้วเกิดผลกระทบอย่างไรต่อร่างกาย ตัวอย่างเช่น สารไดอะเซทิล (Diacetyl) อาจเป็นสาเหตุของปัญหาระบบทางเดินหายใจและปอด

นอกจากนี้ ในน้ำยา E-Liquid หรือ E-Juice ที่ใช้ในบุหรืไฟฟ้า อาจมีโลหะหนัก ได้แก่ นิกเกิล ตะกั่ว แมงกานีส โครเมียม และแคดเมียม รวมถึงสารเคมีอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

ผลเสียต่อสุขภาพของการใช้บุหรืไฟฟ้า

บุหรืไฟฟ้ามีความแตกต่างจากการใช้บุหรืปกติทั่วไป เช่น ไม่มีควันจากการเผาไหม้เหมือนในบุหรืปกติทั่วไป จึงไม่มีส่วนประกอบของน้ำมันดินหรือทาร์ (Tar) และคาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) หรือสารพิษอื่น ๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้เข้าสู่ร่างกาย และอาจมีปริมาณสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในระดับที่ต่ำกว่าบุหรืปกติทั่วไป

อย่างไรก็ตาม บุหรืไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายประการ เนื่องจากมีสารเคมีหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น นิโคติน ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักที่ทำให้เกิดอาการเสพติดการสูบบุหรื โลหะหนัก และสารเคมีอื่น ๆ ทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายผู้สูบและคนใกล้ชิดหลายด้าน แม้บุหรืไฟฟ้าจะไม่มีควันก็ตาม โดยโทษของการสูบบุหรืไฟฟ้า มีดังนี้

- ส่งผลเสียต่อสมอง สมาธิ ความคิด และความจำแย่ง เกิดความผิดปกติทางอารมณ์
- ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของภาวะหัวใจขาดเลือด (Heart Attack)
- ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองแตก
- เกิดอาการไอแห้ง หายใจหอบ เกิดโรคหืด หรือทำให้อาการหอบหืดแย่ง เพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งปอด

- เกิดโรคหลอดลมฝอยตีบตัน (Popcorn Lung/Bronchiolitis Obliterans) ซึ่งเกิดจากการหายใจเอาสารไดอะเซทิล สารแต่งกลิ่นและรสในบุหรืไฟฟ้าเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีอาการไอแห้ง หายใจมีเสียงหวีด หายใจลำบาก เนื่องจากหลอดลมฝอยในปอดหนาขึ้นและตีบตัน

- เกิดปัญหากับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ การสูบบุหรืไฟฟ้าขณะตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย ปอดและสมองได้รับความเสียหาย
- เป็นอันตรายต่อเด็ก เนื่องจากการกินหรือกลืนนิโคตินเหลวอาจทำให้เสียชีวิตได้

ผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ที่เริ่มทดลองสูบบุหรี่ด้วยการใช้บุหรี่ไฟฟ้า อาจทำให้เกิดการเสพติดนิโคตินเหลว และนำไปสู่การสูบบุหรี่ปกติทั่วไปในอนาคต

ผลเสียต่อร่างกายข้างต้นยังไม่รวมถึงการใช้อุปกรณ์ที่ใช้ไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าได้รับปริมาณนิโคตินเกินขนาด การผสมสารเสพติดชนิดอื่นร่วมกับนิโคตินเหลว หรือการใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นช่องทางการใช้สารเสพติดชนิดอื่นเข้าสู่ร่างกาย รวมถึงการใส่สารปรุงแต่งอื่น ๆ ที่ไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับความปลอดภัยหรือมาตรฐานการผลิต

อันตรายอื่นที่อาจเป็นไปได้คือ นิโคตินเหลวในบรรจุภัณฑ์หากเก็บรักษาไม่ถูกต้องหรือเก็บไว้นานอาจมีเชื้อราหรือเชื้อโรคก่อตัวขึ้น ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายในขณะที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงการได้รับบาดเจ็บจากการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้า หากเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิสูง สัมผัสกับโลหะ เช่น เหรียญ กุญแจ หรือเครื่องประดับ นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดประกายไฟและระเบิดได้

หลายคนเข้าใจว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะแม้จะไม่มีควัน แต่มีสารเคมีอื่นอีกหลายชนิดที่อันตรายต่อสุขภาพ จึงไม่ควรสูบบุหรี่ทุกชนิด เพื่อสุขภาพของตัวเองและคนรอบข้าง หากต้องการเลิกบุหรี่ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าทดแทน โดยสามารถเข้ารับคำปรึกษาจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อรับคำแนะนำในการเลิกบุหรี่อย่างเหมาะสม

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใด ไม่ใช่ ผลเสียต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

1. เกิดความผิดปกติทางอารมณ์
2. น้ำหนักลดลง
3. ได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
4. ความดันโลหิตสูงขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. น้ำหนักลดลง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนทนาในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามจากบทความ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า เรื่องที่ควรรู้และระวังก่อนตัดสินใจสูบ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น โดยอ่านข้อความแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็นของแต่ละข้อความ

ข้อความนี้ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย		
การใช้อุปกรณ์ที่ใช้ไม่ได้มาตรฐาน จะทำให้ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าได้รับปริมาณนิโคตินเกินขนาด		
ผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ที่เริ่มทดลองสูบบุหรี่ด้วยการใช้บุหรี่ไฟฟ้า อาจทำให้เกิดการเสพติดนิโคตินเหลว		
นิโคตินเหลวในบรรจุภัณฑ์หากเก็บรักษาไม่ถูกต้องหรือเก็บไว้นานอาจมีเชื้อราหรือเชื้อโรคก่อตัวขึ้น		
นิโคตินเป็นสารสกัดจากใบยาสูบและเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่พบได้ในทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ปกติทั่วไป		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อคิดเห็น, ข้อคิดเห็น, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่าง พร้อมทั้งใส่เครื่องหมาย ✓ ข้อความที่ถูกต้องในช่องที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย X ข้อความที่ไม่ถูกต้องในช่องที่ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
กลีเซอรินเป็นสารที่ไม่มีสีและไม่มิกลิ่น FDAยืนยันถึงความปลอดภัยว่าใช้ได้ทั้งในอาหารและยา		
นิโคตินเหลวในบรรจุภัณฑ์หากเก็บไว้นานอาจมีเชื้อราหรือเชื้อโรคก่อตัวขึ้น ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายในขณะที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า		
หากต้องการเลิกบุหรี่ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าทดแทน		
การซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องผิดกฎหมายในประเทศไทย		
การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เพราะไม่มีควัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ถูกต้อง, ไม่ถูกต้อง, ถูกต้อง, ถูกต้อง, ไม่ถูกต้อง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จุดมุ่งหมายสำคัญของบทความนี้คืออะไร

คำตอบ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพตนเองและคนรอบข้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- การให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและเตือนก่อนตัดสินใจสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- บุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีหลายชนิดที่อันตรายต่อสุขภาพทั้งตนเองและคนรอบข้าง
- ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความนี้ “การสูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพไม่ต่างจากการสูบบุหรี่ปกติ” พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบความคิดเห็น

คำตอบ เห็นด้วย เพราะการสูบบุหรี่ไฟฟ้าหรือบุหรี่ปกติต่างก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เกิดอาการไอแหวะ หายใจหอบ เกิดโรคหืด เป็นต้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เห็นด้วย เพราะบุหรี่มีสารเคมีหลายชนิดที่อันตรายต่อสุขภาพ จึงไม่ควรสูบบุหรี่ทุกชนิด
- เห็นด้วย เพราะไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ไฟฟ้าหรือบุหรี่ล้วนเป็นสารเสพติดที่ส่งผลเสียต่อร่างกายตนเองและคนรอบข้าง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน