

ประชาสัมพันธ์ บุหรี่ไฟฟ้า โฆษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะทำให้ความรู้ถึงอันตรายต่อสุขภาพบุหรี่ไฟฟ้า ดังนี้

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์เสพยาสูบ หรือเสพนิโคตินที่ใช้การทำให้สารน้ำเกิดความร้อน และระเหยเป็นไอน้ำมาให้อูด/สูบ โดยที่ไม่เกิดควันจากการเผาไหม้ ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าในตลาดมากกว่าร้อยละ ๙๕ มีสารนิโคตินเป็นส่วนผสมอยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ติดสารนิโคตินได้ และในส่วนละอองควัน ที่สูดเข้าปอดนอกจากมีสารนิโคตินแล้วยังพบสารเคมีจำนวนมากที่ใช้ในกระบวนการผลิตและปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น แอลดีไฮด์โพลีไซคลิก อะซิโตนและโครเมียม ซึ่งสารเคมีเหล่านั้นล้วนแต่เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้ง เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง

บุหรี่ไฟฟ้า โฆษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ : สารนิโคติน ที่มีอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพ ดังนี้
ระบบประสาทส่วนกลาง : ทำให้เกิดอาการ เวียนหัว วิงเวียน รบกวนการนอนหลับผิดปกติ อาการปวดหัวและมีความเสี่ยงต่อการไหลเวียนของเลือด

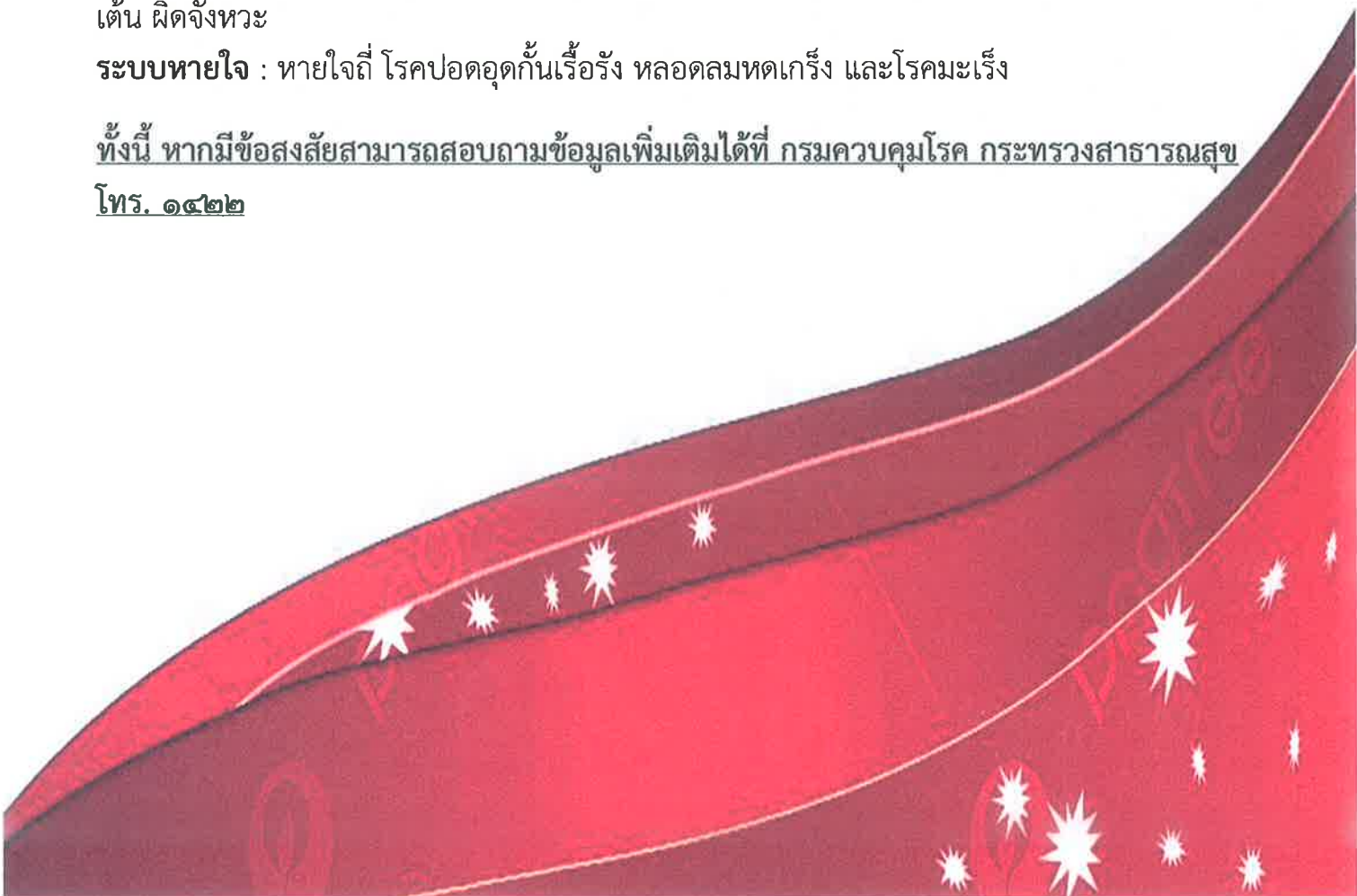
ระบบทางเดินอาหาร : อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร โรคท้องร่วง อาการคลื่นไส้ ปากแห้ง กรดไหลย้อน อาการอาหารไม่ย่อยและโรคมะเร็ง

ระบบกล้ามเนื้อ : การเสื่อมของกระดูกสันหลัง อาการปวดข้อ และการสั่นของร่างกาย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด : เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งและเพิ่มการเกาะเป็นก้อนในกระแส เลือด อัตราการเต้นของหัวใจผันผวน ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจเต้นเร็ว และหัวใจเต้น ผิดจังหวะ

ระบบหายใจ : หายใจถี่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และโรคมะเร็ง

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร. ๑๔๒๒





บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ

เสพติด อันตราย



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600

10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1. ทาที่ปรึกษา

หมายเลขสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600
หรือโทรหาแพทย์ที่ปรึกษาได้ตลอดเวลา



2. ทากำลังใจ

หาคนให้กำลังใจและร่วมใจ
เลิกบุหรี่เพื่อเป้าหมายที่ดี



3. ทาเป้าหมาย

วางแผนเลิกบุหรี่โดยมีวันเลิก
ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและทำได้



4. ไม่สูบบุหรี่

ควรเลิกสูบบุหรี่โดยเร็วที่สุด
เพื่อสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยง
ต่อโรคภัยไข้เจ็บ



5. ไม่ทรมานใจ

เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ควรชื่นชมตัวเอง
เพราะคุณได้ทำสิ่งที่ถูกต้องและดี



6. ไม่กระตุ้น

ควรหลีกเลี่ยงสถานที่หรือสิ่งของ
ที่ทำให้คิดถึงบุหรี่ เช่น ควันบุหรี่
หรือกลิ่นบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ



10. ไม่ท้อแท้

หากมีอาการไม่สบายใจ
หรืออยากสูบบุหรี่ ให้รีบปรึกษา
แพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษา
ทันที



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าเลิกสูบบุหรี่แล้ว
จะไม่เจ็บป่วย เพราะการสูบบุหรี่
ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
ได้ตลอดเวลา



8. ไม่มึนงง

หากมีอาการมึนงง หรือ
เวียนศีรษะ ให้รีบปรึกษา
แพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษา
ทันที



7. ไม่ทรมานใจ

เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ควรชื่นชมตัวเอง
เพราะคุณได้ทำสิ่งที่ถูกต้องและดี



ศูนย์บริการเลิกสูบบุหรี่
โทร 1600-1600 หรือ 1600-1600
หรือ 1600-1600 หรือ 1600-1600