

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีนิโคติน ❌

บุหรี่ไฟฟ้าเกือบทั้งหมดมีนิโคติน แม้แต่ยี่ห้อที่อ้างว่าไม่มีนิโคติน ตรวจสอบแล้วก็ยังมีนิโคติน การวิจัยพบว่า แม้จะไม่มีนิโคติน ก็ทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์เนื้อปอดและหลอดเลือดฝอย เป็นผลจากสารเคมีสารปรุงแต่งกลิ่น

❌ บุหรี่ไฟฟ้าผลดีขึ้นมาเพื่อคนที่สูบบุหรี่อยู่แล้ว

ผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าพุ่งเป้าไปยังลูกค้าที่เป็นเยาวชน ด้วยผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าที่มีการออกแบบเลียนแบบตุ๊กตาของเล่น สีสันน่ารักสะดุดตา รวมทั้งน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้าใช้สารปรุงแต่งกลิ่นที่ทำให้เด็กและเยาวชนเสพติดได้ง่าย

❌ บุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตราย

ไอบุหรี่ไฟฟ้าที่คนสูบบุหรี่ออกมา มีสารเคมี สารก่อมะเร็ง โลหะหนัก ฝุ่น PM2.5 คนรอบข้างจะได้รับไอบุหรี่ที่มีสารนิโคตินและสารเคมีอื่นๆเข้าไปด้วย มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ

❌ บุหรี่ไฟฟ้าเสีงกว่าบุหรี่ธรรมดา

งานวิจัยอเมริกาพบว่า นักเรียนมัธยมที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ติดนิโคตินรุนแรงกว่าคนที่ติดบุหรี่ธรรมดา และคนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ นีแรงกดดันใจที่จะเลิกน้อยกว่า เพราะเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่า



บุหรี่ไฟฟ้า หยุด..! โททก ได้แล้ว

ความจริงของ บุหรี่ไฟฟ้า ที่ถูกปิดมือน!

“ ปัจจุบันยังไม่มีประเทศไทยขึ้นทะเบียนรับรองให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้ายังคงเป็นสินค้าต้องห้ามและผิดกฎหมาย สามารถร้องเรียนการฝ่าฝืนกฎหมายได้ที่ **สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422** ”

ที่มา : กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค และ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

Download ▶

สื่อประชาสัมพันธ์ บุหรี่ไฟฟ้า ปี 2567





มอบสิ่งดีๆ เลิกบุหรี่เพื่อคนที่คุณรัก

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support



สุขภาพดีขึ้น
หากหยุดสูบเป็น **เวลา ...**

15 นาที หัวใจจะเต้นช้าลง สุขภาพดีขึ้น

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจลดลง 50%

5 ปี ความเสี่ยงโรคสมองลดลง 50%

บุหรี่เลิกยากแต่เลิกได้

ที่มา: กรมการแพทย์ สถาบันโรคผิวหนัง





ภัยอันตราย

บุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพเด็กวัยรุ่น

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยเรียนส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

บุหรี่ไฟฟ้า 1 แท่ง
มีปริมาณ **นิโคติน**
เท่ากับบุหรี่ทั่วไป
จำนวน 20 มวน

ระบบการหายใจ

เกิดการระคายเคือง
ไอ เหนื่อยง่าย
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็ง

ระบบทางเดินอาหาร

ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
คลื่นไส้ อาเจียนไม่ย่อย
กรดไหลย้อน
และอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง

ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย
อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
ความจำลดลง
เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

ภาวะหลอดเลือดแข็ง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ
ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ควรหมั่นสอดส่องดูแล เฝ้าระวังการเข้าถึงและการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

เป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรเข้มงวดให้บ้านและสถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่

ผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่หรือที่เรียกว่า "บุหรี่มือสาม" อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เผยแพร่ : 3 พฤศจิกายน 2566
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

เปิดกฎหมาย

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560



กรมควบคุมโรค
สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ

20+



ห้ามขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

☰ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

ห้ามแบ่งขาย บุหรี่ซีกาแรต
(ต้องขายทั้งซอง)

☰ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ห้ามโฆษณา/สื่อสารการตลาด
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ **ทุกรูปแบบ**

☰ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้ามอุปถัมภ์ สนับสนุน
กิจกรรม CSR

บุคคล/องค์กร เพื่อสร้างภาพลักษณ์

โฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ

☰ ผู้ประกอบการ/ผู้รับจ้างจำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือปรับไม่เกินครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายในกิจกรรม
แต่ไม่ต่ำกว่า 1,500,000 บาท

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำคุกไม่เกิน 1 ปี
ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้ามผู้ขายปลีก ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ
โดยวิธีการดังนี้



1. ขายโดยใช้เครื่องขาย
2. ขายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์



5. เร่งขาย



6. ให้สิทธิประโยชน์ ซิงโชค ซิงรางวัล

☰ ข้อ 1,2,3 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท
ข้อ 5 ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
ข้อ 4,6,7 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ห้าม ใช้ จ้าง วาน หรือยินยอม
ให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

ขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

☰ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

ห้ามตั้งโชว์ หรือ **แสดง**
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ณ สถานที่ขาย
(ให้ผู้ซื้อหรือประชาชนมองเห็น)

☰ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

สถานที่ห้ามขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

- วัด/สถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
- สถานพยาบาล/ร้านขายยา
- สถานศึกษา
- สวนสาธารณะ/สวนสัตว์/สวนสนุก

☰ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ห้ามสูบบุหรี่

ในเขตปลอดบุหรี่

☰ ปรับไม่เกิน 5,000 บาท



เจ้าของ ผู้จัดการ ผู้รับผิดชอบ

สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่

มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน ห้ามสูบบุหรี่
ควบคุม ไม่ให้มีการสูบบุหรี่

☰ ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



3. ขายนอกสถานที่
ที่ระบุในใบอนุญาต



4. ลด/แลก/แจก/แถม/ให้



7. แสดงราคา ณ จุดขาย ที่จูงใจให้บริโภค



5 สารพิษ อันตรายในบุหรี่ไฟฟ้า



1. นิโคติน

ทำให้เซลล์สมองอักเสบ
ยิ่งในคนอายุต่ำกว่า 25 ปี
กระทบต่อการพัฒนาการของสมอง



2. ฟอร์มัลดีไฮด์

ทำร้ายเยื่อบุทางเดินหายใจ
และเซลล์เยื่อทั่วร่างกาย
เสี่ยงเกิดมะเร็งหากได้รับต่อเนื่อง



3. โพรโพลีนไกลคอล

ทำลายชั้นของเลนส์บนผิวดวงตา
ทำให้จอประสาทตาเสื่อม



4. กลีเซอรอล

เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด
ทำให้วิงเวียน คลื่นไส้



5. สารหนู

หากได้รับปริมาณมาก ส่งผลต่อ
การแข็งตัวของเลือดเสี่ยงภาวะ
เลือดไหลไม่หยุด

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนไทย
รู้เท่าทันพิษภัยบุหรี่ไฟฟ้า ร่วมสร้างสุขภาวะที่ดีให้สังคมไทย

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

Game Over



10. ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้



9. ไม่ท้อกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

ฮ่า ฮ่า ฮ่า



7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระวังถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

6. ไม่กระตุน



ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้ห้อยอยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

5. ไม่หวั่นไหว



เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

4. ไม่รอช้า



ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

3. ทหาเป้าหมาย



วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

2. ทหากำลังใจ



บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ

1. ทหาที่ปรึกษา



พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th แผนรณรงค์มีนาคม 2566





สายด่วน
เลิกบุหรี่
1600

ให้บริการทุกวัน 24 ชั่วโมงไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

09.00 – 20.00 น.



รับสายโทรเข้าและทำการโทรออก
เพื่อให้คำปรึกษาและติดตามให้กำลังใจ

20.00 – 23.00 น.



รับสายโทรเข้าให้คำปรึกษา
เพื่อสร้างแรงจูงใจ

23.00 – 09.00 น.



ระบบฝากข้อความอัตโนมัติโดยระบุชื่อ วัน/เวลาที่สะดวก
เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาติดต่อกลับ ระหว่างเวลา 9.00 – 20.00 น.

