

บุหรี่ไฟฟ้า ตัวช่วยเลิกบุหรี่มวน



Photo : <https://www.phyathai.com/th/article/electronic-cigarettes-quit-smoking-pt2>

มีหลายงานวิจัยที่ระบุว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นวิธีที่ช่วยผู้ที่ติดบุหรี่แบบมวนได้ ไม่มีผลต่อสุขภาพจริงหรือไม่ ? ข้อมูลจาก NASEM (National Academies of Science, Engineering and Medicine, USA) ได้รายงานว่า 80% ของผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเลิกบุหรี่ จะหันมาติดบุหรี่ไฟฟ้าแทน บุหรี่ไฟฟ้าไม่สามารถ ทำให้หิวนิโคติน แต่เป็นเพียงหันมาเสพนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าแทนเท่านั้น

โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน เป็นกลุ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก หลายคนไม่ได้สูบบุหรี่มานานมาก่อน แต่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นเหมือนทรนดแพชั่น การพกพาที่สะดวก ทำให้เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น และยังไม่มีกฎหมายควบคุมห้ามขายในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ เป็นจำนวนมาก

“นพ.ชนทัต ไตรทอง อายุรแพทย์โรคระบบทางเดินหายใจและเวชบำบัดวิกฤตทางเดินหายใจ รพ.พญาไท 2”

กล่าวว่า ไม่เห็นด้วยกับการโฆษณาถึงสรรพคุณบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้เลิกบุหรี่แบบมวน หรือใช้ทดแทนกันได้ ยังไม่มีงานวิจัยใดพบว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าบุหรี่มวน แต่มีงานวิจัยที่ให้ผู้ช่วยที่ทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเลิกบุหรี่มวนผลปรากฏว่าผู้ช่วยไม่สามารถเลิกได้ และสูบบุหรี่ไฟฟ้าควบคู่กับบุหรี่มวน สรุปคือ “บุหรี่ไฟฟ้าไม่สามารถทำให้เลิกบุหรี่มวนได้ จึงเป็นความเชื่อที่ผิด”

บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีนิโคติน หรือนิโคตินน้อยกว่าบุหรี่มวนจริงหรือไม่ ?

ผลสรุป คือ บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน และมีแนวโน้มที่จะสูบบ่อยกว่าบุหรี่มวน เพราะฉะนั้นในภาพรวมผู้สูบจะได้รับนิโคตินสูงกว่า บุหรี่ธรรมดา

จากข้อมูลการวิจัย พบว่าในบุหรี่ไฟฟ้า 1 มิลลิลิตร จะพบนิโคตินมากถึง 40 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับบุหรี่มวนถึง 1-2 ของงานวิจัยยังพบอีกว่าผู้ช่วยที่เลิกบุหรี่มวนและไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งสามารถสูบบ่อยได้ง่ายมากขึ้น ส่งผลให้ความถี่ในการสูบต่อวันเพิ่มมากขึ้นด้วย

บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อทางเดินหายใจอย่างรุนแรงอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้านอกจากจะมีนิโคตินแล้ว ยังมีสารประกอบในรูปแบบสารระเหยที่สามารถจุดติดไฟได้ ส่งผลโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจในระยะเบื้องต้นอาจทำให้แสบจมูก คัดจมูก ระคายคอ ในบางรายแม้สูบครั้งแรกก็อาจมีอาการดังกล่าว ทำให้เกิดการไอต่อเนื่องยาวนาน

การส่งผลกระทบต่อปอดโดยตรง บุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้การหายใจภายในเซลล์หลอดลมและถุงลมที่มีหน้าที่ดักจับเชื้อโรคก่อนลงไปถึงปอดมีประสิทธิภาพการทำงานแย่ลง ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจได้ง่ายมากขึ้น อาจส่งผลให้เกิดปอดอักเสบอย่างรุนแรงทันที มีภาวะอาการหายใจลำบาก หรือลิ่มเหลวอย่างเฉียบพลัน (acute respiratory distress syndrome) หรือ ARDS จำเป็นต้องใส่เครื่องช่วยหายใจและเข้ารับการรักษาในห้อง ICU อย่างเร่งด่วน แต่ถึงแม้ว่าจะได้รับการรักษาอย่างทันที่ ปอดก็ไม่สามารถกลับมามีประสิทธิภาพได้ดังเดิม

แม้จะยังระบุไม่ได้ถึงผลเสียระยะยาวของบุหรี่ไฟฟ้า เนื่องจากเป็นสิ่งใหม่ที่คนนิยมใช้กัน ต่างจากบุหรี่มวนที่เห็นผลเสียจากการสูบบุหรี่ที่เห็นได้ชัดอย่างมะเร็งปอด ซึ่งในต่างประเทศมีการทดลองกับหนู พบว่า หากสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เป็นมะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะอาหารได้

กลุ่มเด็กและเยาวชน เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไป จะเกิดอันตรายต่อร่างกายอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีปริมาณนิโคตินที่สูงในเด็กที่เป็นวัยเจริญพันธุ์ พัฒนาการด้านสมองยังโตได้ไม่เต็มที่ หากเริ่มสูบตั้งแต่อายุยังน้อย ก็จะทำให้พัฒนาการของสมองลดลง ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่มวน หรือบุหรี่ไฟฟ้าก็จะส่งผลโดยตรงต่อสมองของเด็ก ในส่วนของสารระเหยก็จะส่งผลเสียต่อระบบทางเดินหายใจ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดเรื้อรังในอนาคตได้

ผู้ป่วยกลุ่มโรคใด เสี่ยงต่อบุหรี่ไฟฟ้า

จริง ๆ แล้วบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงต่อสุขภาพของคนทุกกลุ่ม แต่กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังมากที่สุด คือ ในกลุ่มที่มีโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด โรคหอบหืดเรื้อรัง โรคหอบหืดเรื้อรัง โรคเหล่านี้มีความเสียหายของเซลล์ที่ระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไปก็จะส่งผลให้อาการแย่มากขึ้น หรือในกรณีที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไปก็จะทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดกำเริบขึ้น

การหยุดสูบบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพ

การเลิกบุหรี่ที่ดีที่สุด คือ ความมุ่งมั่นของจิตใจที่หยุดสูบบุหรี่ หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนประเด็นไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่อีก ในแง่ของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการสูบบุหรี่ก็จะทำให้เลิกยากมากยิ่งขึ้น และหากจัดอยู่ในกลุ่มที่ติดบุหรี่มากควรปรึกษาแพทย์ เข้ารับการรักษาโดยใช้ยาเลิกบุหรี่เป็นตัวช่วย เนื่องจากในช่วงแรกการเลิกอาจมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายใจ

ที่มา : <https://www.phyathai.com/th/article/electronic-cigarettes-quit-smoking-pt2>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

1. บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารนิโคติน
2. บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินน้อยกว่าบุหรี่มวน 1 ซอง
3. ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่มวน เมื่อมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้เร็วขึ้น
4. ผู้ที่เคยเลิกสูบบุหรี่มวนมาก่อน เมื่อมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้สูบได้ง่ายขึ้นมาก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ผู้ที่เคยเลิกสูบบุหรี่มวนมาก่อน เมื่อมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้สูบได้ง่ายขึ้นมาก

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า ตัวช่วยเลิกบุหรี่มวน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงใช่ หรือ ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
หากต้องการเลิกบุหรี่ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้เร็วขึ้น		
คนส่วนใหญ่ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า มักจะเริ่มมาจากการสูบบุหรี่มวน		
บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินน้อยกว่าบุหรี่มวน 2-3 ซอง		
การสูบบุหรี่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ		
บุคคลที่ติดบุหรี่มาก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาเลิกบุหรี่		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ใช่ / ใช่ / ไม่ใช่ / ใช่ / ใช่

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม จริงหรือไม่ บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีส่วนประกอบของสารนิโคติน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่จริง เพราะการวิจัยพบว่าบุหรี่ไฟฟ้า 1 มิลลิตร มีนิโคตินถึง 40 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับบุหรี่มวนถึง 1-2 ซอง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดเราจึงควรเลิกสูบบุหรี่

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เพราะการสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อระบบการหายใจ หลอดลม ถุงลม และทำให้ปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง ส่งผลให้ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย และการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลายาวนานส่งผลให้เกิดมะเร็งปอดได้
- เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้ปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง ส่งผลให้ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย เมื่อสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้เกิดมะเร็งปอดได้

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการเลิกบุหรี่มวนมาสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ไม่เห็นด้วย หากต้องการเลิกสูบบุหรี่ ควรเลิกอย่างเด็ดขาด โดยการหากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไม่ให้สูบบุหรี่
- ไม่เห็นด้วย เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้ามีส่วนประกอบของนิโคตินเช่นเดียวกับบุหรี่มวน การเลิกสูบบุหรี่มวนแล้วมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ แต่กลับทำให้สูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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