****

**บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายพิษร้ายต่อสุขภาพ**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เตือนบุหรี่ไฟฟ้านอกจากจะทำลายสุขภาพ และเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคต่างๆแล้ว ยังอันตรายไม่น้อยไปกว่าการสูบบุหรี่มวนทั่วไปอีกด้วย ดังนั้นเราควร ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ

 **นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ในปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้าเป็นของใหม่ที่ ผู้สูบหันมานิยมสูบมากขึ้นเพราะมีความเชื่อว่าจะช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ธรรมดา และเข้าใจว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะปลอดภัย อันตรายต่อสุขภาพน้อยกว่าการสูบบุหรี่แบบเดิมๆ แต่ความจริงแล้วสารประกอบในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษที่อันตรายไม่ต่างกว่าบุหรี่มวนทั่วไป มีสารนิโคตินเหลวซึ่งมีความเข้มข้นมากกว่านิโคตินในบุหรี่มวนปกติ โดยในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามีสารประกอบ ดังนี้ นิโคติน (Nicotine) ที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทําให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ โพรไพลีนไกลคอล (Propylene glycol) เป็นสารสังเคราะห์ชนิดหนึ่งที่เมื่อสัมผัสหรือสูดดมเข้าไปอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองที่ดวงตาและปอด โดยเฉพาะในผู้ที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง สารแต่งกลิ่นและรส (Flavoring) และกลีเซอรีน (Glycerin) บุหรี่ไฟฟ้าก่อให้เกิดโทษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ หายใจไม่ออก ไอ จาม คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ระคายเคืองตาและผิวหนัง ระคายเคืองในช่องปากและคอ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ หากได้รับไปนานๆ จนเกิดการสะสมจะทำให้เกิดอาการ เยื่อหุ้มฟันอักเสบ เยื่อจมูกอักเสบ ต้อกระจก ซีด นอน ไม่หลับ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ชัก วิตกกังวล ซึมเศร้า ปวดบวม จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจตามมา

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า บุหรี่ไฟฟ้าถือเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับการสูบบุหรี่ สร้างความร้อนและไอน้ำด้วยแบตเตอรี่จึงไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้ ส่วนประกอบสำคัญคือ “น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า” ที่มีส่วนผสมหลัก คือ นิโคตินที่เป็นพิษร้ายต่อร่างกาย ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหดตัว เหนื่อยง่าย ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ยังสามารถทำให้เกิดมะเร็งปอดรวมไปถึงโรคระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ยังมีสารโพรไพลีนไกลคอล และสาร Glycerol/Glycerin และสารประกอบอีกมากมายในไอของบุหรี่ไฟฟ้า เช่น โลหะหนัก สารหนู สารกลุ่ม Formaldehyde และกลุ่ม Benzene เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการสูบบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้าล้วนมีสารพิษที่ให้โทษต่อร่างกาย สำหรับแนวทางการลด ละ เลิก สิ่งที่สําคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่ คือ ตัวผู้สูบเอง ด้วยการตั้งเป้าหมาย เช่น การลดปริมาณการสูบบุหรี่ให้น้อยลง ปฏิเสธเมื่อถูกชวน หากมีอาการอยากสูบสิ่งที่ต้องทำคือเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อไม่ให้มีการหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ เช่น การหักดิบ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือหากิจกรรมอื่นๆทำ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมก็มีส่วนต่อการช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ประสบความสำเร็จ รวมไปถึงกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้าง เพียงเท่านี้การเลิกบุหรี่ให้หายขาดก็ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงทำตามคำแนะนำที่กล่าวมาอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถทำให้ไม่กลับไปสูบบุหรี่ได้ ส่งผลให้ผิวพรรณสดใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายอีกด้วย

 นอกจากนี้สถาบันโรคทรวงอกยังเปิดให้บริการคลินิกอดบุหรี่ ในทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.30 – 16.30 น. หยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยมีการให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ โดยบุคลากรทางการแพทย์ เฉพาะทาง และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และเปิดบริการ อดบุหรี่ด้วยยา ทุกวันพุธ เวลา 08.00 น.– 12.00 น. สอบถามรายละเอียดได้ที่โทร 02-5470999 ต่อ 30927

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #พิษร้ายบุหรี่ #บุหรี่ไฟฟ้า**

 **ตรวจสอบข้อมูลโดย**

 **..................................................................**

**( นางเปี่ยมลาภ แสงสายัณห์ )**

**นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ด้านเวชกรรมสาขาอายุรกรรม**