

จดหมายข่าว

กองสถานพยาบาล การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ฉบับที่ 6/2566 เดือนมิถุนายน 2566

บุหรี่ไฟฟ้า อันตราย ที่ไม่ควรมองข้าม



สมาคมโรคหัวใจอเมริกา ระบุว่า

- ☉ บุหรี่ไฟฟ้า เพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด **1.8 เท่า**
- ☉ มีความเสี่ยงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้น **49%**
- ☉ โรคหอบหืดเพิ่มขึ้น **39%**

จากการรวบรวมงานวิจัยต่างประเทศ ปี 2014-2021 มีถึง **6,971** ชิ้น พบรายงาน

โรคแทรกซ้อนจากบุหรี่ไฟฟ้า

- 49%** ระบบทางเดินหายใจ
- 13%** ระบบหัวใจและหลอดเลือด
- 18%** ช่องปากและฟัน

บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่

และยังเป็นประตูนำไปสู่การสูบบุหรี่มวนและสารเสพติดอื่น

มีโอกาสสูบบุหรี่มวนในอนาคต

- 3.3 เท่า** คนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเลิกบุหรี่มวน จะกลับมาสูบบุหรี่มวน
- 4.4 เท่า**

ด้านความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากงานวิจัยของสหรัฐฯ พบว่า **ค่ารักษาพยาบาลจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าสูงถึงปีละกว่า 5 แสนล้านบาท** สูงกว่ารายได้จากภาษีบุหรี่ไฟฟ้าที่จัดเก็บได้เพียง 300 ล้านบาท

รวมรวมข้อมูลโดย :
ศศ.ดร.บพ.วิชัย เกษมกริพย์
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ควันบุหรี่ไฟฟ้าทั้งมือหนึ่งและมือสอง **มีผลต่อพัฒนาการทางสมองของการกในครรภ์** ทำให้มีความผิดปกติของระบบประสาทเป็นโรคสมาธิสั้น น้ำหนักแรกเกิดน้อย โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาของเด็กและเยาวชน **อายุถึง 25 ปี** ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน of สมองลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่เคยสูบบุหรี่

3-4 เท่า

สมุนไพรไทย ช่วยลด ละ เลิก บุหรี่



รางจืด

ช่วยล้างสารพิษนิโคตินในตับ



มะขามป้อม

ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น และรู้สึกไม่อยากบุหรี่



โปรงฟ้า

ใบมีรสชาติดหวาน ทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป



หญ้าดอกขาว

ช่วยเลิกบุหรี่ได้ถึง 60% ใช้ร่วมกับการออกกำลังกาย ช่วยเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น



กานพลู

ทำให้ชาปากเล็กน้อย ช่วยเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น



มะนาว

เปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ ลดอาการอยากนิโคติน

ลด
ละ
เลิก
บุ
หรี่

แหล่งอ้างอิง : แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทยบูรณาการ คณะแพทยศาสตร์ ม.มหิดล

ตารางตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2566
เดือน มิถุนายน

กองสถานพยาบาล
(PEA MSD)

- ❤️ ฝสย., กยส., กสภ., กคส.
- ❤️ ฝพป., กนอ., กคป.
- ❤️ ฝนศ., กศฟ., กอร., กขฟ., กสร.
- ❤️ ฝมป., กมต., กมป., กพร.

- ☎ Tel : 02-590-5235
- 📠 Fax : 02-590-5218
- 📞 กองสถานพยาบาล PEA
- 📺 กองสถานพยาบาล PEA Channel